



Stockholms  
stad

## Ansökan om Idéburet offentligt partnerskap

### Uppgifter om föreningen

**Föreningens namn**

Löparakademin

RINKEBY-KISTA  
STADSDELSFÖRVALTNING

**Föreningens organisationsnummer**

802450-5110

2018 -04- 16

**Styrelsens kontaktperson gentemot förvaltningen**

**Namn** Vandad Assadi

**Telefonnummer** 0704-333779

**Mailadress** vandad@loparakademin.se

**Föreningens kontaktuppgifter**

**Postadress** Kista Entré, Knarrarnäsgatan 7

**Postnummer** 164 40

**Postort** Kista

**Bankgiro- eller plusgironummer**

BG: 636-5860 Swedbank

**Antal medlemmar i föreningen**

ca 100 medlemmar i föreningens arbete i stadsdelsområdet

**Hur många av dessa bor i stadsdelsområdet?**

ca 75

### Bakgrund om Löparakademin

Löparakademin är en ideell förening som arbetar för jämlik folkhälsa och social inkludering. Med bas i Kista använder vi löpning som främsta verktyg för att bedriva ungdomsverksamhet samt producera värdeskapande arrangemang i socioekonomiskt utsatta områden. Löparakademin är en religiöst och politiskt obunden organisation som bedriver verksamhet på 18 orter i 5 städer. Föreningens primära målgrupp är barn och ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden och föreningens vision är *Ett Sverige där alla ges möjlighet att uppnå sin fulla potential*. Löparakademinns verksamhetsmål är jämlik hälsa och social inkludering vilket tangerar FN:s Globala mål om hälsa och välmående (nr 3) samt om minskad ojämlikhet (nr 10).

### Historik och verksamhet i Rinkeby-Kista stadsdelsområde

Föreningen grundades i Husby 2009 och har sedan dess bedrivit social verksamhet i Rinkeby-Kistas stadsdelsområde. Nuvarande engagemang i stadsdelsområdet består av tre verksamhetsben 1) Löparakademinns ungdomsprogram som är vår kärnverksamhet som riktar sig till flickor och pojkar i årskurs 9. 2) Kistaloppet som är nordvästra Stockholms största arrangemang och som i första hand riktar sig till barn och ungdomar och boende i Kista, Husby, Akalla och Rinkeby, 3) Den öppna föreläsningsserien Think Big Lectures som sedan starten arrangerats 34 gånger i Filmstaden Kista och syftar till att inspirera ungdomar att uppnå sina drömmar.

Denna ansökan om IOP berör verksamhetsområde 1) och 2) och syftar till att dels intensifiera Löparakademinns arbete med hälsa och inkludering i stadsdelsområdet, dels göra Löparakademinns engagemang och arbete långsiktigt hållbart och uthålligt.

## Hälsa och fysisk aktivitet

Skillnader i hälsa mellan olika områden kan uppmätas redan i förskoleåldern. Studier vid Karolinska institutet har visat att skillnader i barns hälsa tydligt märks redan vid fyra års ålder. I stadsdelsområdena Rinkeby-Kista, Spånga-Tensta och Skärholmen är exempelvis nästan var femte fyraåring överviktig medan motsvarande siffra på Kungsholmen eller Södermalm är cirka fem procent. Den ojämlika folkhälsan är ett allvarligt samhällsproblem som drabbar individer och områden. Den allvarligaste implikationen av den ojämlika folkhälsan är konstaterade skillnader i medellivslängd mellan olika områden.

Vetenskapliga studier har i decennier etablerat att en viktig faktor som bidrar till hälsa är sambandet mellan motion och ökad psykisk och fysisk hälsa. Konditionsträning påverkar även koncentrationen, minnet, sömnen, kreativiteten och stresståligheten positivt. Konditionsträning, som löpning är just den typen av motion som forskarna har sett ger störst effekter på välbefinnandet. Löparakademien brinner för att förändra människors motions- och rörelsevanor. Löparakademien arbetar för att tillgängliggöra motion genom inkludering med målet att öka den totala mängden rörelse.

## Hälsa och social inkludering

Social inkludering innebär en känsla av att vara en del av ett samhälle eller en gemenskap. Studier visar att god hälsa är en viktig förutsättning för social inkludering. Naturligtvis finns även ett omvänt samband; social inkludering leder till bättre psykisk och fysisk hälsa. Löparakademins verksamheter i allmänhet och ungdomsprogrammet i synnerhet syftar utöver att främja god hälsa även till att skapa sammanhang, nätverk och färdigheter som leder till ökad social inkludering.

## Målgrupperna

1) Målgruppen för Löparakademins ungdomsprogram är flickor och pojkar som går i grundskola i Rinkeby, Kista, Husby och Akalla. Vi rekryterar ungdomarna genom uppsökande klassrumsbesök i högstadieskolorna i stadsdelsområdet. Ungdomarna är således 14-16 år och boende i stadsdelsområdet. Förra året var 55% av deltagarna i ungdomsprogrammen flickor. Historiskt sett har antalet flickor i programmet legat på 50-60%.

2) Målgruppen för Kistaloppet 2018 är i första hand boende i Rinkeby-Kista stadsdel. Målet med att ta bort den ekonomiska tröskeln och göra loppet helt avgiftsfritt är att nå ut till motionsovana förstagångslöpare i stadsdelsområdet. Majoriteten av barnen som deltar i Lilla Kistaloppet är från stadsdelsområdet Rinkeby-Kista och är 6-13 år gamla och utgör således den huvudsakliga målgruppen för arrangemanget. Vi genomför klassrumsbesök i samtliga årskurser från och med förskoleklasser till årskurs 7 i alla grundskolor i Rinkeby-Kistas stadsdelsområde vi får tillgång till för att underlätta för barnen och deras föräldrar att anmäla sig till loppet. För att nå vuxna förstagångslöpare i stadsdelsområdet kommer vi att erbjuda avgiftsfria komma-i-gång-grupper.

Löparakademien har varit mycket framgångsrika med att 1) rekrytera ungdomar till våra ungdomsprogram, 2) aktivera barn och ungdomar från stadsdelsområdet till Lilla Kistaloppet. Vi har även varit mycket framgångsrika med att aktivera flickor i stadsdelsområdet. Nyckeln till denna framgång har varit att vi arbetar uppsökande genom skolor och fritidsgårdar och möter barnen och ungdomarna i deras egen arena. En annan viktig framgångsfaktor är att alla verksamhetsben inom Löparakademien är helt avgiftsfria för att underlätta deltagande. En tredje faktor är att vi bedriver en attraktiv verksamhet som tilltalar barn och ungdomar i stadsdelsområdet och som kommuniceras till målgruppen på ett relevant och begripligt sätt. Den gemensamma nämnaren är att vi arbetar hårt med att ta bort alla trösklar/hinder för deltagande; rumsligt, ekonomiskt och kommunikativt. Det har resulterat i att vi når målgrupper som föreningslivet och förvaltningen har svårt att nå.

## Verksamheterna; ungdomsprogrammet (1) och Kistaloppet (2)

1) Löparakademins kärnverksamhet är vårt ungdomsprogram som vänder sig till flickor och pojkar i årskurs 9 i Rinkeby, Kista, Husby och Akalla. Ett program genomförs av 5-7 ideellt engagerade ledare och har 25-35 deltagande ungdomar. Programmet kombinerar löpträning, workshops och mentorskap och ger ungdomar verktyg till en hälsosam livsstil och ökade förutsättning att lyckas med studier och

framtida arbetsliv. Programmet är avgiftsfritt och alla deltagare som når upp till förutbestämda närvarokrav får löparskor från New Balance och t-shirts. Programmen syftar till att förändra beteenden, etablera nya träningsvanor, öka deltagarnas självförtroende och lära ut en metod för målinriktat beteende som även går att applicera utanför löpningen vid exempelvis studier och arbete. En nyckelkomponent i programmen är förutom löpningen att främja gemenskap och samhörighet i gruppen för att skapa en trygg atmosfär för social inkludering och träning av sociala färdigheter. Ungdomsprogrammen erbjuder även möjligheten till en meningsfull fritid.

Löparakademins ungdomsprogram förväntas ha effekt på individ-, områdes- och samhällsnivå. De direkta effekterna av programmet kan mätas på individnivå: att deltagarna får bättre självförtroende, verktyg att arbeta målinriktat och kunskap om vad som bidrar till god hälsa. På områdesnivå förväntas programmet öka samhörigheten, sprida hälsosamma vanor i civilsamhället och öka andelen ungdomar som gör framsteg inom studier och arbetsliv. De långsiktiga effekterna av Löparakademins ungdomsprogram är minskade skillnader i livsvillkor och en mer jämlik folkhälsa.

All verksamhet som Löparakademien bedriver präglas av en demokratisk värdegrund. Individens frihet och integritet, jämställdhet mellan könen, alla människors lika värde och solidaritet mellan människor är grundläggande värden som präglar verksamhetens ändamål, utformning och innehåll.

2) Löparakademien arrangerar Kistaloppet som är nordvästra Stockholms största årligt återkommande arrangemang. Bansträckningen går rätt genom Kista, Husby och Akalla. Kistaloppet kommer från och med 2018 vara helt avgiftsfritt för allmänheten. Genom att ta bort den ekonomiska tröskeln kommer vi att nå ut till nya målgrupper och öka den totala mängden rörelse. Att delta i den hälsofrämjande löparkulturen är idag kostsamt då anmälningsavgifter till löpartävlingar är dyrt. Löparakademien har därför som första stora lopparrangör i Sverige beslutat att sänka trösklarna till deltagande genom att slopa anmälningsavgiften helt. Vi vill därigenom inspirera till mer rörelse och tillgängliggöra löpningen för fler människor. 2017 aktiverade Lilla Kistaloppet 1300 barn och ungdomar där majoriteten av barnen kom från stadsdelområdet Rinkeby-Kista. Vuxenklassen hade 1000 anmälda löpare. Kistaloppet kommer 2018 även få en ny Funrun-klass som är 4 km lång och anpassad för nya motionärer. Utöver avgiftsfria lopp kommer vi att arrangera avgiftsfria löpargrupper för att stimulera till mer rörelse. Kistaloppet har som syfte att vara en plattform för social inkludering, exponera stadsdelområdet i ett positivt sammanhang samt stimulera till ökad rörelse. Ett särskilt fokus läggs på att engagera barn och boende i stadsdelområdet, som sällan annars deltar i liknade evenemang och på så sätt skapa samhörighet och ge dem en positiv introduktion till motion och hälsa.

Sammantalet vill Löparakademien växla upp satsningar på folkhälsan för barn och ungdomar i Rinkeby-Kistas stadsdel.

## Mätning och utvärdering

Löparakademien genomför deltagarutvärdering efter varje program för att kunna utvärdera mot de förväntade effekterna och målen. Sedan 2016 genomförs även utvärderingar med deltagarna ett år efter avslutat program för att kunna följa ungdomarna och mäta bestående effekter av programmet.

### Ungdomsprogram

#### Mål:

- a) 50-70 deltagare genomgår de två programmen
- b) 50% är flickor (+- 5%)
- c) 10-14 vuxna ledare genomför de två programmen
- d) Att alla deltagare efter avslutat program ska ha fått:
  - Stärkt tro på sin egen förmåga att klara utmaningar och hantera sin livssituation
  - Redskap för att arbeta målinriktat med studier och framtida arbetsliv
  - Förändra motionsvanor, rörelsemönster och kunskaper om vad som bidrar till god hälsa 60

#### Indikatorer:

- Metod registrering och självskattning
- a) Utvärdering efter avslutat verksamhetsår
  - b) Minst 45% är flickor vid utvärdering
  - c) Minst 10 ledare vid utvärdering

- d) Minst 90% av deltagarna skattar positivt på frågor rörande målen preciserade ovan under c) vid självskattning efter avslutat program

Aktiviteter:

Två program genomförs årligen i stadsdelsområdet; det ena med bas i Rinkeby och det andra med bas i Husby. Under 2018 sker båda programmen parallellt under hösten. För åren 2019-2020 planerar vi för närvarande att ett av programmen ska under våren och det andra under hösten.

**Lilla Kistaloppet**

Mål:

- a) 1500 anmälda barn
- b) 50% är flickor (+/- 5%)
- c) En övervägande majoritet av barnen är från stadsdelsområdet Rinkeby-Kista
- d) 100-150 volontärer från stadsdelsområdet genomför arrangemanget
- e) 60% av deltagarna i Kistaloppet som helhet har fått en mer positiv bild av stadsdelsområdet

Indikatorer:

Metod registrering och självskattning

- a) Utvärdering efter avslutat arrangemang
- b) Minst 45% är flickor
- c) Minst 75% av barnen är från stadsdelsområdet Rinkeby-Kista
- d) Minst 100 volontärer engageras i arrangemanget
- e) Minst 55% av deltagarna skattar att de har fått en mer positiv bild av stadsdelsområdet

Aktiviteter:

Kistaloppet inkl. Lilla Kistaloppet genomförs den 22 september 2018. Arrangemanget kommer äga rum i september även 2019 och 2020.

**Tidsram 2018**

- 1) Ungdomsprogram; 2 st program 1 september-1 december 2018
2. Kistaloppet 22 september 2018, träningsgrupper inför Kistaloppet planeras inför loppet

**Tidsram 2019-2020**

- 1) Ungdomsprogram; minst 2 st program/år
2. Kistaloppet årligen i september

**Plats**

1. 2 st ungdomsprogram; Husby/Akalla och Rinkeby
2. Kistaloppet start och mål i Kista med bansträckning genom Husby, Akalla och Järvafältet längs med Rinkeby. Lilla Kistaloppet har en kortare bansträckning med start och mål i Kista.

**Mervärde verksamheten tillför inom ramen för IOP**

Löparakademin kommer ta krafttag för ökad hälsa i stadsdelsområdet Rinkeby-Kista och för att minska den ojämlika folkhälsan som finns i staden. Vi kommer att arbeta för att:

- a) aktivera barn och ungdomar i stadsdelsområdet
- b) öka den totala mängden rörelse hos stadsdelsområdets invånare med särskilt fokus på barn och ungdomar
- c) förändra högstadieungdomars rörelsemönster och träningsvanor
- d) erbjuda meningsfulla fritidsaktiviteter för barn och ungdomar i stadsdelsområdet
- e) arbeta med att nå förstagångslöpare och motionsovana vuxna i stadsdelsområdet
- f) erbjuda avgiftsfria löpargrupper för ungdomar och vuxna i stadsdelsområdet
- g) erbjuda ett avgiftsfritt motionsevenemang för stadsdelsområdets invånare

## Ekonomiska uppgifter och kostnader

Löparakademin söker härmed IOP med staden - 350 000 SEK/år för åren 2018-2020

150 000 SEK avser kostnader för 2 st ungdomsprogram/år. Produktionskostnader för ett program (exklusive centrala lönekostnader) är 50 000 SEK, inklusive centrala lönekostnader kostar ett program 75 000 SEK. Vi kommer att genomföra minst 2 st program/år i Rinkeby-Kistas stadsdelsområde mellan 2018-2020.

200 000 SEK avser kostnader kopplade till arbetet med Lilla Kistaloppet som förutom produktion av arrangemanget även innefattar ett omfattande aktiveringsarbete riktat mot barn och ungdomar från stadsdelsområdet. Detta kommer att ske genom ett uppsökande arbete med klassrumsbesök i samtliga skolor i stadsdelsområdet samt en målgruppsanpassad kommunikation riktad mot målgruppen. Den totala kostnaden för Lilla Kistaloppet är cirka 400 000 SEK. Den totala kostnaden för hela Kistaloppet är cirka 700 000 SEK.

**Har bidrag för verksamheten sökts från annan instans?**

Nej

Ja

Löparakademin finansieras huvudsakligen av tre ben: 1) sponsorer 2) stiftelser 3) offentliga medel. Löparakademin har utöver denna ansökan sökt 100 000 SEK för Kistaloppet via idrottsförvaltningen centralt vilket är en nedtrappning av det stöd Kistaloppet tidigare erhållit via idrottsförvaltningen (2017; 250 000 SEK). Lilla Kistaloppet har en total kostnadsbudget på ca 400 000 SEK. Resterande finansiering sker genom partnerskap och sponsring från näringslivet.

Härmed intygas att uppgifter lämnade i samband med ansökan om bidrag till föreningar är sanna

---

Underskrift ordförande/firmatecknare

Namnförtydligande

Ort och datum

Ifylld blankett mailas till [bidragtillforeningar.rinkeby-kista@stockholm.se](mailto:bidragtillforeningar.rinkeby-kista@stockholm.se) tillsammans med