



## Ansökan om projektbidrag till Friskis&Svettis Tyresö.

### Inledning

IF Friskis&Svettis Tyresö (F&S Tyresö) är en idrottsförening i Tyresö som vill erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vi menar alla! Vi vill att människor med funktionshinder, stora eller små, ska hitta en träning med kvalitet hos oss .

Vi har påbörjat arbetet med att utveckla träningsverksamhet för psykiskt och fysiskt funktionshindrade men vill gå ett steg till och utveckla verksamheten i gymmet.

För att kunna erbjuda anpassad styrke- och konditionsträning fullt ut ansöker nu F&S Tyresö medel för inköp av behovsanpassad utrustning, total 48 325:- ink moms.

### Bakgrund

IF Friskis&Svettis Tyresö är en ideell allmännyttig idrottsförening utan vinstintresse. Den bildades 1987 och har idag mer än 5500 medlemmar i åldern 13- 90 år, 185 ideellt arbetande funktionärer och sju anställda (deltid- & heltid).

Under 2010-2011 har F&S Tyresö satsat särskilt på att tillmötesgå människor med funktionshinder. Resultatet av den satsningen är att vi idag har ett par gymmaskiner som går att anpassa för motionär i rullstol, en lokal som hela tiden anpassas mer och mer för funktionshindrade och att vi erbjuder enkeljympta för begåvningshandikappade.

Under våren 2011 har vi också utbildat en rullstolsburen gyminstruktör, Robin Åbrandt, som även har en utvecklingsanställning i föreningen. Han är en av få rullstolsburna gyminstruktörer i landet och har därför blivit omskriven i en artikel i den rikstäckande FriskisPressen nr5 2011. Han genomför idag instruktioner både för gående och rullstolsburna. Vi är också på gång att utveckla ett särskilt gruppträningspass för funktionshindrade, Cirkelfys.

Representanter från föreningen har också varit aktiva och informerat om verksamheten vid olika mässor samt även varit i kontakt med de större assistansföretagen.

Under våren har också föreningen genomfört ett knäprojekt, en anpassad träning för att undvika knäskador hos fotbollstjejer. Projektet har blivit mycket uppmärksammat inom idrotten och är också omskrivet i en artikel i Svensk Idrott nr.6 2011.

Som ett led i satsningen mot funktionshindrade kommer föreningen i oktober att bjuda in medlemmar och övriga till en föreläsning med Thomas Fogdö där han berättar om sina erfarenheter som rullstolsburen och hur motivationen har drivit honom framåt.

Ett annat steg inom anpassad träning är föreningens satsning på FaR, Fysisk aktivitet på recept. Den anpassade träningen består bland annat av speciella gruppträningspass och Komigång kurser.

### Syfte mål och målgrupp

Friskis&Svettis Tyresö är en förening som antar utmaningar och driver utvecklingen framåt. Vi växer, vi har fantastiskt stora och fina lokaler och många medlemmar, vi är många i Tyresö som uppskattar F&S verksamhetsidé. Men att växa kan också vara arbetsamt! Kvantitet är inte alltid lika med kvalitet. Friskis&Svettis Tyresö vill på ett medvetet och utvecklande sätt fortsätta att vara duktiga på rolig, stimulerande, anpassad träningsverksamhet med kvalitet. Det ska vara en verksamhet som också är tillgänglig



och funktionell för ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning, en del av den ordinarie verksamheten. Föreningen vill ge människor i Tyresö kommun möjlighet att träna efter sina egna förutsättningar och behov samt erbjuda anpassade instruktioner eller gruppträningsaktiviteter.

Vi startade utvecklingsarbetet redan första gången för flera år sedan, då vi planerade det nya gymmet och vi fortsätter att sakta men säkert driva utvecklingen framåt. Målet är att ha ett gym med en funktionell utrustning så att all träningsverksamhet, även den för funktionshindrade, blir en naturlig del av föreningens verksamhet.

#### Planering och genomförande

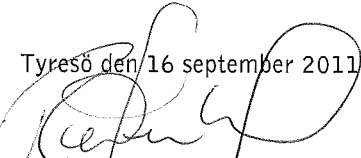
För att vi ska kunna erbjuda träning med hög kvalitet till målgruppen funktionshindrade ungdomar och vuxna, vill vi utveckla träningen i gymmet med utrustning som är helt anpassad och endast avsedd för motionärer med funktionshinder. På så sätt kan de lättare träna på egen hand i våra lokaler. Föreningen har med egna medel satsat på att utbilda en gyminstruktör med funktionshinder, dels för att på så sätt ge andra motionärer i samma situation rätt tips och träningsprogram men också för att säkra kvalitén inom den anpassade träningsverksamheten samt att alltid har målgruppens behov i fokus.

#### Kostnadskalkyl:

1 armcykel, Monark Rehab Trainer 881 E, 8 300 kr ex. moms	10 375:- ink.moms
1 arm och fotcykel (Motomed) 28 600 kr ex. moms	35 750:- ink moms
4 par lättare hantlar ca: 250 kr/par	1 000:- ink.moms
4 par viktmanschetter 300kr/par	1 200:- ink.moms
<b>Total belopp</b>	<b>48 325:- ink moms</b>

Friskis&Svettis Tyresö ansöker härmed om ett ekonomiskt stöd för inköp av träningsutrustning till funktionshindrade till ett belopp av 48 325:- ink moms.

Tyresö den 16 september 2011

  
Verksamhetssamordnare  
Richard Svennberg

richard@tyresö.friskissvettis.se  
070-520 21 28