

## **Ansökan om projektbidrag. Tillgänglighetsplan mål 5 Tyresö kommun.**

### **Aktivitet 5c. Stöd till Hälsofrämjande insatser för personer med funktionsnedsättning.**

#### **Namn förening:**

Fredagsfys Sverige

#### **Kontaktuppgifter ansvarig:**

Susanna Almström [susanna@sockersmart.se](mailto:susanna@sockersmart.se) 070-734 04 84

#### **Bakgrund:**

Stillasittande är en av vår tids största utmaningar. Svenska barn sitter still nästan 9 timmar per dag. Vi vet också att barn och unga sover mindre, är utomhus mindre och har nära fysiska relationer alltmer sällan. Samtidigt ökar sockerkonsumtionen, idag kommer 22 % av barns totala energiintag ifrån tillsatt socker. WHO:s uppsatta mål är max 5 %.

Sockerkonsumtionen/stillasittandet har man även sett ökar markant under helgerna. I maj 2017 presenterade regeringen en rad insatser för att öka barn och ungas fysiska aktivitet, bland annat ytterligare 100 timmar idrott/hälsa. Tillgänglighetsplan i grundskolan.

Flera kommuner börjar också sätta planer för utökad rörelse i skolan. Dock är det svårt för skolorna att nå upp till det målet, tyvärr verkar särskolor ha det extra svårt. Även fysisk aktivitet på fritiden är mer begränsad för barn med särskilda behov då det är svårt att hitta föreningar som satsar på denna målgrupp. Det är här Projekt Fredagsfys Sverige kommer in.

#### **Syfte:**

1. Inspirera till att öka fysisk aktivitet hos främst barn och unga samt sprida information om vikten av daglig rörelse och skapa ringar på vattnet till ännu mer rörelse.
2. Informera om sockrets effekter samt uppmuntra och inspirera till mer sockersmarta och bättre alternativ.

Vi vill också informera och inspirera kring övriga punkter i Hälsans hand som är utomhusvistelse, sömn/vila och relationer

#### **Mål:**

Att få människor att hitta sina unika verktyg inom Hälsans hand och få till en hållbar personlig hälsa.

#### **Metod:**

Vi vill ge alla barn i Sverige samma möjligheter till en god hälsa oavsett vem man är, vart man bor, vilken bakgrund man har eller om man har funktionsnedsättningar. Hälsa ska byggas på rättvisa former, därav att vi älskar att vara på skolan som plattform, här får vi möjlighet att möta precis alla och här får vi möjlighet att inspirera och implementera våra syften på hållbara sätt som individen har nytta av i både skolan och hemma tillsammans med sin familj.

Vi arbetar utifrån två ingångssätt för att nå vår målgrupp på bästa sätt.

Det ena är att vi utbildar/inspirerar pedagogerna som i sin tur inspirerar vidare till eleverna och gör dem delaktiga genom olika pedagogiska metoder. Kort beskrivet så håller vi i olika inspirationskurser där vi träffar personalen under APT-kvällar. Vi utgår från vår Hälsans hand som innebär fem samlingsgrupper:

1. Kost/socker
2. Fysisk aktivitet
3. Utomhusvistelse
4. Sömn/vila
5. Relationer

Det andra är att vi träffar barnen och inspirerar till dans och lekfull och enkel rörelse som är lätt att ta med hem och som inte kräver en massa kostsam material eller idrottshallar.

Vi träffar även gärna föräldrar och håller en enklare kurs inom våra prioriterade områden (Hälsans hand) och ger föräldrarna värdefulla verktyg att använda hemma tillsammans med sina barn.

### **Målgrupp:**

Grundsärskola Tyresö kommun

Totalsumman för ansökan: 75 000 kr

Budget:

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| Löner/arvoden               | 50 000 kr |
| Material                    | 12 000 kr |
| Resor                       | 1 000 kr  |
| Praktisk inspirationskurser | 7 000 kr  |
| Övriga kostnader            | 5 000 kr  |

### **Kort om Fredagsfys Sverige:**

Vi är en förening som arbetar med helheten hälsa där många faktorer får ta plats och vi har ett tätt samarbete med Riksförbundet Hälsofrämjandet. Vi arbetar oftast utifrån "Hälsans hand" (se ovan). Fredagsfys Sveriges hälso pedagoger brinner för sitt arbete att inspirera sina medmänniskor, ung som gammal till en hälsosam livsstil och några av våra ledord är helhet, balans och glädje. Vi bygger vårt arbete på pedagogiska metoder anpassade för specifik målgrupp och använder aldrig pekfinger utan håller fokus på inspiration, motivation och information. Vi vill väcka individens egen kraft och energi till att få en hållbar och hälsosam livsstil. Vi har stor erfarenhet utav arbete med särskola.

Se mer på våra sociala medier:

Instagram – fredagsfyssverige Facebook – Fredagsfys Sverige

[www.fredagsfyssverige.se](http://www.fredagsfyssverige.se)

Mvh Susanna Almström, verksamhetsansvarig