

Ansökan om projektbidrag. Tillgänglighetsplan mål 5 Tyresö kommun.

Aktivitet 5b. Fritidsaktiviteter för boende i gruppboende enligt LSS.

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

Namn förening: Ideella föreningen Fredagsfys Sverige

Kontaktuppgifter: Susanna Almström susanna@sockersmart.se 070-734 04 84

Bakgrund:

Stillasittande är en av vår tids största utmaningar. Speciellt gäller detta personer med en funktionsnedsättning. Det är 10 gånger vanligare att de upplever sin hälsa som dålig. 25 % har en stillasittande fritid jämfört med 11% i övrig befolkning. 39% har inte idrottat alls under det senaste året jämfört med 20% bland övriga. Idag är även sömnvanor en av våra tids största hot mot folkhälsan. Samtidigt ökar sockerkonsumtionen, idag kommer 22 % av totala energiintag ifrån tillsatt socker. WHO:s uppsatta mål är max 5 %.

Sockerkonsumtionen/stillasittandet har man även sett ökar markant under helgerna. Vi i Fredagsfys Sverige tror på att ta ett helhetsgrepp kring den målgrupp vi jobbar med, både den primära målgruppen, föräldrar, anhöriga och personal. När det är barn och vuxna med funktionsnedsättning så tror vi att det är ännu viktigare för att det ska bli hållbart. Därav att vi tänker att vi både vill utbilda och inspirera personal på gruppboenden som i sin tur inspirerar både anhöriga och målgruppen. Dels stärka i sin roll som personal i boendets hälsotänk helhetsmässigt. Men vi vill också sätta den primära målgruppen i rörelse och inspirera till roliga hållbara och lustfyllda aktiviteter.

Syfte:

1. Inspirera till ökad och lustfylld fysisk aktivitet och inspirera till mer sockersmarta och näringsriktiga mellanmål hos två gruppboenden i Tyresö kommun.

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

Mål:

Att personalen på två gruppboenden blir hälsoambassadörer som för vidare kunskap och inspiration ner till sin målgrupp, i första hand de boende men även till anhöriga. Att få målgruppen mer intresserad av olika typer av rörelser.

Målgrupp: Två gruppboenden i Tyresö kommun. Där den ena målgruppen är dom boende och den andra målgruppen är personalen (sekundär målgrupp anhöriga).

Metod:

För att nå hållbara livsstilsvanor över tid arbetar vi utifrån två ingångssätt. Detta för att verkligen få vårt hälsoarbete hållbart på lång sikt.

1. Vi vill inspirera och ge kunskap dels direkt till målgruppen som här är dom boende.
2. Vi vill också utbilda och inspirera personalen på boendena för att få bästa hållbara effekt. Personalen tar sedan vidare stafettpippen och fortsätter inspirera till olika aktiviteter, både fysisk aktivitet men även hållbara, sockersmarta och näringsrika mellanmål. Vi tar också fram metoder så att information når anhöriga.

Aktivitet 5b

Målgrupp boende. Vid fyra tillfällen på vardera ställe (totalt 8 tillfällen) träffar vi dom boende för gruppaktiviteter med olika former av hälsofokus. Fokus blir på fysisk aktivitet och rörelsegädje, såsom dans, femkamp, cheerleading, samarbetsövningar, bollövningar och lekar. För att stärka individen ännu mer så ägnar vi några timmar till att låta målgruppen vara med och få göra sina egna smoothies. Här tar vi inspiration från Tyresta särskola som vi haft en del samarbete med och där smoothie blivit ett fint inslag i den pedagogiska verksamheten.

Aktivitet 5c

Målgrupp Personal (sekundär anhöriga)

Personalen vill vi stärka för att få till en hållbar förändring över sikt, vi vill stärka dom och deras kunskap kopplat till hälsa genom att utbilda och inspirera dom inom hälsans hand där vi utgår från dessa fem samlingsgrupper:

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

Under en dag så utbildar vi personalen inom hälsans hand, men mest fokus ligger på att inspirera och stärka personalen i sin roll som ledare inom fysisk aktivitet samt ge kunskap och inspiration till bättre och mer näringsrikt mellanmål och fika. Personalen får dels en föreläsning inom hälsa, en sockerskola och en praktisk inspirationskurs inom bättre och mer sockersmarta alternativ.

Här får personalen även material som delas med anhöriga till de boende som ger dom värdefulla verktyg kopplat till helheten hälsa. Vi ett senare tillfälle så utbildas även personalen inom dans och cheerleading. Aktiviteter som är extra lyckosamma inom målgrupp funktionsnedsatta. Samtlig personal får också tillgång till Fredagsfys dansfilmer och receptfilmer. Filmer som även kan användas direkt med målgruppen och delas med anhöriga.

Planerad projekttid - Maj-December 2023

Budget aktivitet 5b. Fritidsaktiviteter för boende i gruppboende enligt LSS.

Budget:

Projektering	12 000
Löner två Hälso pedagoger	38 000
Material	4 000 kr
Resor	1 000 kr
Övriga kostnader	3 000 kr

Totalsumma: 58 000 kr

Budget aktivitet 5c. Stöd till Hälsofrämjande insatser för personer med funktionsnedsättning.

Budget:

Planering/projektering	10 000 kr
Löner	20 000 kr
Material	4 000 kr
Resor	2 000 kr
Ingredienser/tillbehör	6 000 kr
Övriga kostnader	2 000 kr
Totalsumman:	44 000 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 hälsopedagoger 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 beprövade pedagogiska metoder anpassade för specifik målgrupp och använder aldrig pekfingrar 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 och vår unika inspirationskurs har vi hållit för ca 170 personalgrupper runtom i landet inom förskola, skola, äldreboende, idrottsföreningar, allmänhet och föreningar.

Se mer på våra sociala medier:

Instagram – fredagsfyssverige Facebook – Fredagsfys Sverige

www.fredagsfyssverige.se

Mvh Susanna Almström, verksamhetsansvarig