

Ansökan sommarlovsaktiviteter 2023. Tillgänglighetsplan mål 6d Tyresö kommun.

Fredagsfys Sverige är en ideell förening med sin bas i Haninge kommun, men har aktiviteter även i andra kommuner. Vi har även ett nära samarbete med Riksförbundet Hälsofrämjandet där vi på stor bredd i landet utbildar och inspirerar personal på förskolor, skolor och äldreboenden inom förebyggande hälsoarbete. Efter avslutad kurs så blir personalen fredagsfys ambassadörer och tar kunskapen vidare ner till sin målgrupp. Vi utbildar inom helheten hälsa men fokuserar mest på två huvudområden, fysisk aktivitet och överkonsumtionen av tillsatt socker. Föreningen har också en mängd olika verksamheter inom hälsa mot alla målgrupper, bl.a. stor erfarenhet utav lägerverksamhet riktad mot både barn, ungdomar, äldre och barn med funktionsnedsättning.

Bakgrund: Alla har rätt till sommarlovsaktiviteter oavsett vem du är eller var du bor. Det vi idag kan se är stora orättvisor i samhället där barn och unga med funktionsnedsättning inte har i närheten av samma utbud och möjlighet som andra barn och ungdomar. Tyvärr är det för få föreningar som inkluderar alla målgrupper. Vi i Fredagsfys Sverige har alltid haft som mål att öppna upp våra verksamheter för så många målgrupper vi har kompetens och möjlighet till. Vi har bl.a. under 12 år genomfört ca 45 lovläger/aktiviteter, allt ifrån våra minsta barn på förskola till våra allra äldsta på äldreboenden. Här har alltid barn och ungdomar med funktionsnedsättning varit inbjudna. Vi har också utbildat många utav våra ledare internt. Vi har samarbetat med flera grundskolor där vi dels har haft aktiviteter för barnen, utbildat personalen och även bjudit in barn och personal till flera lovläger vi anordnat. En av våra tyngsta styrkor inom föreningen är vår pedagogiska Touch där vi anpassar och skapar metoder för den målgrupp vi har framför oss. Vi försöker också alltid ha med både personal och målgrupp i planering för att aktiviteten ska bli som allra bäst.

2021 var första året som vi tog oss an Barn och unga funktionsnedsatta i Tyresö och har sen dess skapat goda kontakter med både Stimmet klass 1-6, Nyboda klass 7-9 och Bergfotens fritidsgård. Så sent som i julas träffade vi en stor grupp från Nyboda som fick delta på Fredagsfys julkul.

Vi vet ju också sen tidigare att barn och unga rör sig mindre och att stillasittandet är en av samhällets största utmaningar. Och precis som ni skriver i tillgänglighetsplanen så är dålig hälsa och sämre kondition mer än tio gånger så vanligt bland personer med funktionsnedsättning. Efter pandemin har det inte blivit bättre. Vi vet att vi är unika i vårt slag då vi jobbar med olika aktiviteter som inspirerar till rolig rörelse som barnen kan göra hemma och på fritids tillsammans med kompisar och personal, vi hittar hållbara lösningar och stärker individen. Sen att vi inte bara fokuserar på rörelse utan helheten hälsa gör vårt arbete ännu mer givande för individen.

Det är inte enkelt idag att få våra barn och ungdomar att ta hand om sig och vi måste vara på tårna och tänka utanför boxen. Det kanske inte alltid är det traditionella föreningslivet och medlemskapet som vi bara ska satsa på, vi kanske helt enkelt ska tänka att ge våra barn och ungdomar egna verktyg och en känsla för att se rörelse som något kul och självklart i vardagen. Vi vill ge tips och idéer samt inspiration och information som gör att vi skapar en generation som mer liknar 70-talets barn och ungdomar. En generation som älskade att vara ute och röra sig på en mängd olika sätt i stor gemenskap och kanske mer ett deltagande i spontana aktiviteter före medlemskap i en förening. En generation så som den var innan fredagsmyset gjorde entré i början av 90-talet, en generation som vi leder mot mer sunt leverne och där intag av sötsaker blir lite mer lagom. Vårt engagemang handlar om att inspirera våra barn/ungdomar med ett bredd utbud på olika aktiviteter och bra tips som man själv och tillsammans med sina vänner, familj och skola ska kunna få bra användning utav.

Viktigt för oss är också att hela tiden ha med oss dom vuxna, både personalen på skolan men även föräldrar hemma. Därav att vi gärna arbetar på skolan som plattform, den är rättvis och vi når i princip alla. Personalen deltar på samtliga aktiviteter och både personal och föräldrar får tillgång till Fredagsfys dansvideos som är lätta att dra upp på storskärm eller hemma på tv:n. Vi har också för avsikt att sätta ihop ett lekkompendium (anpassad för denna målgrupp) som alla barn och unga får ta med sig hem. Alla barn får även vårt hälsohäfte där det bjuds på recept, information/fakta kring hälsans hand och enkel sockerskola.

Fredagsfys Sverige har många års erfarenhet av att hålla i lovaktiviteter för barn med funktionsnedsättning.

Syfte: Ge barn och unga möjlighet att få delta på sommaraktiviteter. Vi fokuserar mycket på prova-på och inspiration till rörelseglädje samt kopplar samman helheten hälsa.

Mål: Att varje barn och ungdom hittar glädjen i att röra sig fysisk oavsett hur och var.

Att alla barn ska hitta en aktivitet som känns lustfylld.

Att stärka barnens självkänsla, att tro på sin egen förmåga och hitta sina egna styrkor.

Att hitta mer sockersmarta mellanmål och fredagsmys.

Att hitta sin egen motor till ett mer hälsosamt liv där knopp och kropp hänger samman.

Målgrupp: Barn och ungdomar med funktionsnedsättning tillsammans med sin personal på Stimmet, Nyboda och Bergfotens fritidsgård.

Metod:

Under två dagar i Juni och två dagar i augusti bjuder Fredagsfys Sverige in till sommarlovsaktiviteter. Här kommer barnen att delas in i grupper och få prova på en massa roliga aktiviteter anpassade för målgruppen ledda av hälsopedagoger och aktivitetsledare. Personalen står för det pedagogiska ansvaret kring individen och följer med runt.

Exempel på aktiviteter kan vara dans, stafetter, dansotek, samarbetsövningar, bollbana, cheerleading och femkamp. Fokus att fylla deltagarnas egna "ryggsäckar" med hållbara aktiviteter och inspiration som kan genomföras både på skolan/fritids och tas med hem till familjen

Inför aktiviteterna så håller vi nära kontakt med personalen för att anpassa verksamheten på bästa sätt inför den målgrupp vi står inför.

Vi håller alla aktiviteter utomhus så långt det går då vi ser utomhusvistelse som en viktig bit inom hälsoarbete.

Allt förarbete, genomförande och efterarbete styrs upp utav två Hälsopedagoger.

Budget:

Projektering förarbete/efterarbete	10 000 kr
Arvoden (Två hälsopedagoger,ledare)	48 000 kr
Aktivitetsmaterial	8 000 kr
Resor	1 000 kr
Sockersmart mellanmål	4 000 kr
Hälsohäfte/recept	1 000 kr

Lekkompendium	2 000 kr
Ledarträff	2 000 kr
Övriga kostnader	6 000 kr
Summa:	82 000 kr

Kontakt:

Susanna Almström, Fredagsfys Sverige

susanna@sockersmart.se

070-734 04 86

Lite bilder från tidigare tillfällen med Stimmets, Nyboda och Bergfoten



Julkul med Fredagsfys på Stimmets skola



Cheerleading för personal/barn Stimmets



Dansinspiration för barn&personal Nyboda



Efter fys blev det mys på-Bergfoten