



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STABEN FÖR IDROTT OCH FOLKHÄLSA

Ansökan
Idrottsbonus
(Sida 1 av 2)

Idrottsförvaltningen
Box 8313
104 20 Stockholm
e-post foreningar.idrott@stockholm.se
vx 08-508 27 700

Förening FriskLuft Coaching		Projektledare Rosie Millberg	
Gatuadress Sagov. 19		Tel	
Postnr 17670	Ort Järfälla	e-post millbergmedia@hotmail.com	
Projektets namn			
Kort beskrivning av projektet			
Projektets mål			
Projektets tid		Projektets kostnad	
Samarbetspartners KI - Helena Bergström Folkhälsövetenskap		Bilagor (t ex budget eller projektbeskrivning)	

Stockholm 28/3-2012
Ort/datum

Rosie Millberg
Namnunderskrift

Rose-Marie Millberg
Namnförtydligande

Beviljad Avslag

Projektansökan, Idrottsbonus ”FriskLuft Coaching”

Bakgrund

Vi har startat FriskLuft coaching eftersom vi ser att flertalet individer i vår målgrupp, personer som bor på gruppboende, har en sämre hälsa och har färre möjligheter till vardagsmotion och att få vara ute i friska luften. Målgruppen behöver personal med sig för att kunna komma ut och det är ofta personalbrist. Ibland är enda chansen att flera går ut med en personal och det kan vara svårt för personal att motivera alla till att ta sig ut. Att ta sig till andra platser kräver också mycket planering av personal. Att genomföra aktiviteter som kostar är för många ett hinder. Många av de motions- och fritidsaktiviteter som arrangeras attraherar de som redan är vana vid att vara aktiva på sin fritid. En stor del av de som bor på gruppboende gör inget alls ingenting på sin fritid och är mycket inomhus. Många gruppboendestäder ligger nära fina grönområden men det få som utnyttjar det.

Målgrupp

Personer med utvecklingsstörning eller autism som bor i gruppboende, som sällan kommer utomhus och är inaktiva på sin fritid.

Syfte

Att möjliggöra det första steget till mer frisk luft och mer rörelse i vardagen. Att möta personerna där de är och utifrån deras situation och börja med en aktivare vardag. Att nå de som inte rör sig alls på sin fritid.

Mål

FriskLuft Coaching vill hjälpa gruppboendestäderna att skapa nya rutiner och förhållningssätt i sin vardag med att införa hälsosammare vanor. Att inspirera och engagera alla boende och personal till en aktivare vardag. På lång sikt vill vi att gruppboendestäder arbetar efter FriskLuft Coachnings metod på egen hand och att vi når så många gruppboendestäder som möjligt. Vi vill visa på enkelheten till vardagsmotion och vikten av att befinna sig utomhus. Därför följer vi upp och coachar personer på gruppboendestaden samt personal i processen till att etablera en aktivare vardag

Metod

Först tar vi kontakt med enhetscheferna. Vi genomför ett eller två möten med ansvarig enhetschef.

Nästa steg är med ett introducerande möte, där vi får möjligheten att bekanta oss med gruppboendestaden, med personal och boende.

Vi kommer till gruppboendestaden och går ut till ett grönområde i närheten där vi gör olika aktivitetsövningar med ett material som gruppboendestaden får. Tanken att tiden det tar att gå till området där vi utövar aktiviteterna ligger inom 15 minuters avstånd från gruppboendestaden. På vägen till aktivitetsområdet utför vi några övningar.

Väl på plats använder vi oss naturliga hinder i möjligaste mån.
Exempel:

- Balansera på en stock.
 - Gå slalom mellan träd eller uppsatta pinnar.
 - Klättra över en låg gren.
 - Idealtiden; gå eller springa en sträcka på tid, upprepa ytterligare en gång och försöka uppnå samma tid som första sträckan.
 - En pulshöjande aktivitet. Gång i högre tempo, stafett löpning.
 - Prickkastning i hink eller mot befintligt inslag i naturen, typ träd eller stor sten.
 - Vi kastar fyllda tygpåsar. **Ingår i aktivitetsväskan.**
 - Blåsrörsskytte. En mycket populär aktivitet. **Ingår i aktivitetsväskan.**
 - Hinderbana. Vi sätter upp rep som deltagarna ska ta sig över, krypa under. Ta sig över, under naturliga hinder som grenar, stenar, fallna träd. **Rep ingår i aktivitetsväskan.**
 - Hagen. En liggande stege på marken där deltagarna övar sin balans och koordination. **Ingår i aktivitetsväskan.**
 - Klurigt jättepussel. **Ingår i aktivitetsväskan.**
 - Samtala med individerna om naturliga ljud och inslag på de platser vi befinner oss på. Djurläten, blommor, växter etc. **Bok om flora och fauna ingår i aktivitetsväskan.**
- Aktivitetssupplägget anpassar vi efter individernas förmåga och årtiderna.
 - På vintern kan vi t ex kasta prick med snöbollar, göra formationer i snön etc.

Efter hand som vi lär känna personerna försöker vi komma på vad som kan passa individerna, hur vi kan utveckla aktiviteter efter individen. Övningarna som vi gör öppnar upp för att bli mer aktiv på sin fritid och vi kan presentera och prata om olika fritidsaktiviteter som kan passa individen. Vi kan fungera som fritidsrådgivare till de som vill.

Varje gruppboende samarbetar vi med i 10-12 veckor då vi gör ett till två besök i veckan. Vi är aktiva utomhus ca 2-3 timmar per gång.

Uppföljning/återkommande besök sker 1 gång per månad under en 3-6 månadersperiod, annars enligt överenskommelse med gruppboende.

Vi kan också efter överenskommelse arrangera utflykter, resor, personalcoaching och aktiviteter utöver projektets ramar om gruppboenden vill det.

Vi startar med startar 5st gruppboenden första året. Två gruppboenden i Skärholmen är redan igång under våren 2012.

Spridning av vår metod

För att motivera de som ingår i projektet och för att motivera nya gruppboenden att börja så kommer vi att göra två aktivitetsdagar för alla 168 gruppboenden i Stockholms stad. Det blir två friluftsdagar där alla får pröva-på olika utomhusaktiviteter som är anpassade för målgruppen.

En hemsida ska finnas för att kunna sprida föreningens metod och kunna inspirera gruppboenden att låta sig coachas av FriskLuft Coaching.

Nyskapande och utvecklande

Att anpassa metoden efter förutsättningar som finns på gruppbestäder och göra det enkelt och roligt med att vara aktiva utomhus. Att vi möter personerna där de är och anpassar oss efter gruppbestädens situation.

Projektbudget

Första året:

Aktivitetstillfällen för fem gruppbestäder under 12 veckor 78 500 kr.

Skapa en hemsida för föreningen 10 000 kr.

Aktivitetsmaterial 5 000 kr. 1 000 kr/gruppboende. Aktivitetsmaterialet får varje gruppboende behålla.

Arrangera 2 aktivitetsdagar för alla gruppbestäderna 20 000 kr.

År 2012 ansöker vi om ett bidrag på **113 500 kr.**

Kommande år:

Aktivitetstillfällen för tio gruppbestäder under 12 veckor 157 000 kr.

Utveckling av hemsida med fler filmer/bilder om aktiviteter mm. 10 000 kr.

Aktivitetsmaterial 10 000 kr. 1 000 kr/gruppboende. Aktivitetsmaterialet får varje gruppboende behålla.

Kostnader för 2 aktivitetsdagar 20 000 kr.

Kommande år kommer vi att söka ett bidrag på ca **197 000 kr.**

Handboll och fäktning för alla. Bolton i samarbete med JKS fäktning.

Mål: Att få barn med Neuropsykiatriska funktionsnedsättning komma in i den ordinarie handbollsverksamheten genom träning i liten grupp. Att ge barn med lättare utvecklingstörning och neuropsykologiska funktionshinder möjlighet till fäktningsträning. Det ska bli en ordinarie verksamhet i föreningarna efter dessa tre år som ska vara självgående och självförsörjande. För att nå detta kommer vi jobba precis så som vi jobbar med alla andra lag, att få föräldrarna att engagera sig i sina barns idrottsaktiviteter.

Syfte: Att alla ska få vara delaktiga samt att får flera barn att röra på sig. Minska procenten på hur många barn som är fysiskt inaktiva i Stockholm stad. Att göra idrotten öppen och tillgänglig för alla, speciellt barn med särskilda behov så som lättare utvecklingstörning, neuropsykologiska funktionsnedsättning. Att förenkla för föräldrarna till dessa barn så idrotten blir enkla att nå och tillgänglig. Göra handboll och fäktning till en idrott där alla kan delta.

Utförande: Projektet är under en treårs period. Vi har önskat Skanstullshallen då den är handikaps anpassad med bland annat hiss, den ligger centralt och är enkel att ta sig till samt för att IK Bolton har tillgång till förråd och kan förvara material. Vi kommer dela hallen under denna tid för att så mycket effektivitet som möjligt och använda hela hallens ytor. Marknadsföreningen kommer ske via idrottslyftet genom att låta barnen prova aktiviteterna i skolan, i Stockholms innerstad får alla särskolor och speciellklasser möjlighet att prova handboll och fäktning. Specifika utskick till elever i denna målgrupp genom idrottslyftet samt kontakterna i kontaktnätet i fritid för alla. Alla utskick kommer ske i augusti precis så som för övriga aktiviteter i föreningen. Barnen i denna målgrupp kommer få samma förutsättningar som övriga barn i föreningen. Man får en träningströja och vatten flaska när man startar och idrotta.

Utförande år 1: 12st pass HT 2012 och 12st pass VT 2013 så erbjuder vi handbollsträning och fäktning träning. Detta kommer ske i Skanstullshallen gemensamt under onsdagar klockan 16.00–17.00 alt tisdag 16.00–17.00 (beroende på vilken hall tid vi får vi hade önskat onsdagar 17.00–18.00) Det kommer att finnas två ledare med på varje pass. Vi kommer vara noga med att det är rätt ledare på plats som kan engagera dessa barn till att idrotta. Ledarna kommer få möjligheter till utbildning via SISU eller Stockholmstad.

Om man efter ett tag känner sig redo för att starta i den ordinarie verksamheten i IK Bolton kommer vi i en framtid att erbjuda "kompisstödjare". Dessa "kompisstödjare" ska kunna följa med barnen till de befintliga grupperna för att vara som ett stöd de första gångerna så man känner att man kommer in i den stora träningsgruppen i den åldern man ska träna. Men även för ett stöd för den ledaren som har gruppen så hon/han kan få med sig barnet på ett tryggt sätt.

Utförande år 2: 12st pass HT 2012 och 12st pass VT 2013 så erbjuder vi handbollsträning och fäktning träning. Detta kommer ske i Skanstullshallen gemensamt under onsdagar klockan 17.00–18.00. Detta år hoppas vi kunna vara så stora grupper så att det finns tillräckligt med motiveringar varför dessa barn behöver bra träningstid i rätt hall. Vi vill även under år 2 se till att ha fyra engagerade föräldrar

per idrott som är med kring denna grupp. Det kommer att finnas två ledare med på varje pass. Vi kommer vara noga med att det är rätt ledare på plats som kan engagera dessa barn till att idrotta.

Utförande år 3: En stabil verksamhet med 15st barn som idrottar regelbundet med handboll och 15st barn som idrottar med fäktning. Överslussningen till ordinarie verksamhet har fått fart. Vi har fått en stabil föräldragrupp och ungdomsledare som hjälper till med gruppen.

Material: Vi räknar med att få igång 15st barn per idrott och vill vara säkra på att där finns bollar till alla. Bollar slits och försvinner tyvärr även om man låser in väldigt noga därför önskar vi nya bollar varje år. Svärden är av skumgummi men har en hårdare plasticskena i mitten. Om de går i sönder finns en risk för skada och att de kan göra ont därför vill vi kunna köpa in nya svärd.

År 1

Ledararvode 12 000:- per förening = 24000:-

Fäktning material:

Svärd 10st * 400kr/st = 4000:-

Ansiktsmaskar 5st små och 5st stora 1000:- * 10 = 10000:-

Handboll material

Bollar 12st*250:- = 3000:-

Övrigt material: 5000:- (västar, koner, hopprep)

Administration och marknadsförning: 7000:-

Utbildning: 5000:-/förening

Kompisstödjare: 10 000: -

Totalt: 68 000: -

År 2

Ledararvode 12 000: - per förening = 24000: -

Fäktning material:

Svärd 10st * 400kr/st = 4000: -

Handboll material

Bollar 12st*250: - = 3000: -

Administration och marknadsförning: 7000: -

Totalt: 38 000: -

År 3

Ledararvode 12 000: - per förening = 24000: -

Fäktning material:

Svärd 10st * 400kr/st = 4000: -

Handboll material

Bollar 12st*250: - = 3000: -

Administration och marknadsförning: 7000: -

Totalt: 38000: -

Totalbelopp: 144 000:-



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
STABEN FÖR IDROTT OCH FOLKHÄLSA

Ansökan
Idrottsbonus
(Sida 1 av 2)

Idrottsförvaltningen
Box 8313
104 20 Stockholm
e-post foreningar.idrott@stockholm.se
vx 08-508 27 700

Förening <i>Alvsjö Aik Fritid</i>		Projektledare <i>Monica Ballgren</i>	
Gatuadress <i>Stora Kubbväg</i>		Tel <i>07019297730</i>	
Postnr	Ort <i>Alvsjö</i>	e-post <i>monica@bolpagocni.se</i>	
Projektnamn <i>Hitta simmare i dig - 13-18 år</i>			
Kort beskrivning av projektet <i>Besöka skolor bjuda in till ord sim i form av crawlkursen - prova på som rekrytering till ordinarie träning. Erbjudna träning för 13-18 åringar</i>			
Projektets mål <i>100 nya simmare på 3 år</i>			
Projektets tid <i>2012-2014</i>		Projektets kostnad	

Samarbetspartners	Bilagor (t ex budget eller projektbeskrivning) <i>Se bilaga</i>
-------------------	--

Sjholm 24/5 2012
Ort/datum

Monica Ballgren
Namnunderskrift

Monica Ballgren
Namnförtydligande

Beviljad Avslag

Beslutsdatum

Handläggare

Hitta simmaren i dig – simträning för ungdomar mellan 13-18 år

Övergripande mål

Fler ungdomar mellan 13-18 år har hittat simning som motionsform och därmed fått en bättre hälsa.

Projekt mål

Under en treårsperiod få 100 nya simmare i åldern 13-18 år i Älvsjö

Delmål

1. Etablera en kontakt med alla gymnastiklärare i alla högstadieskolor i Älvsjö med omnejd

Aktivitet; besöka två skolor per vecka (33 skolor)

2. Alla klasser i åk 6 och 7 i Älvsjö har deltagit skolsim två dagar i veckan. På plats träffar de representanter från Älvsjö AIK där de kan anmäla intresse för simträning.

Aktiviteter; Erbjudna skolsim i form av crawlkurs för skolor måndag och onsdag kl 15-16

3. Erbjudna ordinarie simträning, triathlon, crawlkurs och drop-in träning två gånger i veckan

Aktiviteter; simträning och triathlons ordinarie träning, Drop-in träning måndag och onsdag kl 16-17, Crawl kurs onsdag och söndag kl 19-20

4. Bilda en fokusgrupp av ambassadörer bestående av ungdomar från Älvsjö AIK som skriver träningsprogram samt agerar marknadsförare på sina skolor.

Aktiviteter; en träff per vecka tillsammans med ledare.

Aktiviteter	HT-VT 2012-13	2013-2014	2014-2015
Aktiv marknadsföring 2 skolbesök per vecka á 2 h (4 x 300 sek x 16)	38 400	38 400	-
Hallhyra; 2 tillfällen x 550 sek x 16 veckor per termin	35 200	35 200	35 200
Skolsim; 2 skolsim per vecka x 16 veckor á 300 sek	19 200	19 200	19 200
Coacha en fokusgrupp av ungdomsambassadörer 2 h per vecka á 300 sek x 16 veckor	19 200	19 200	19 200
Totalt per år;	Sek 112 000	Sek 112 000	Sek 73 600