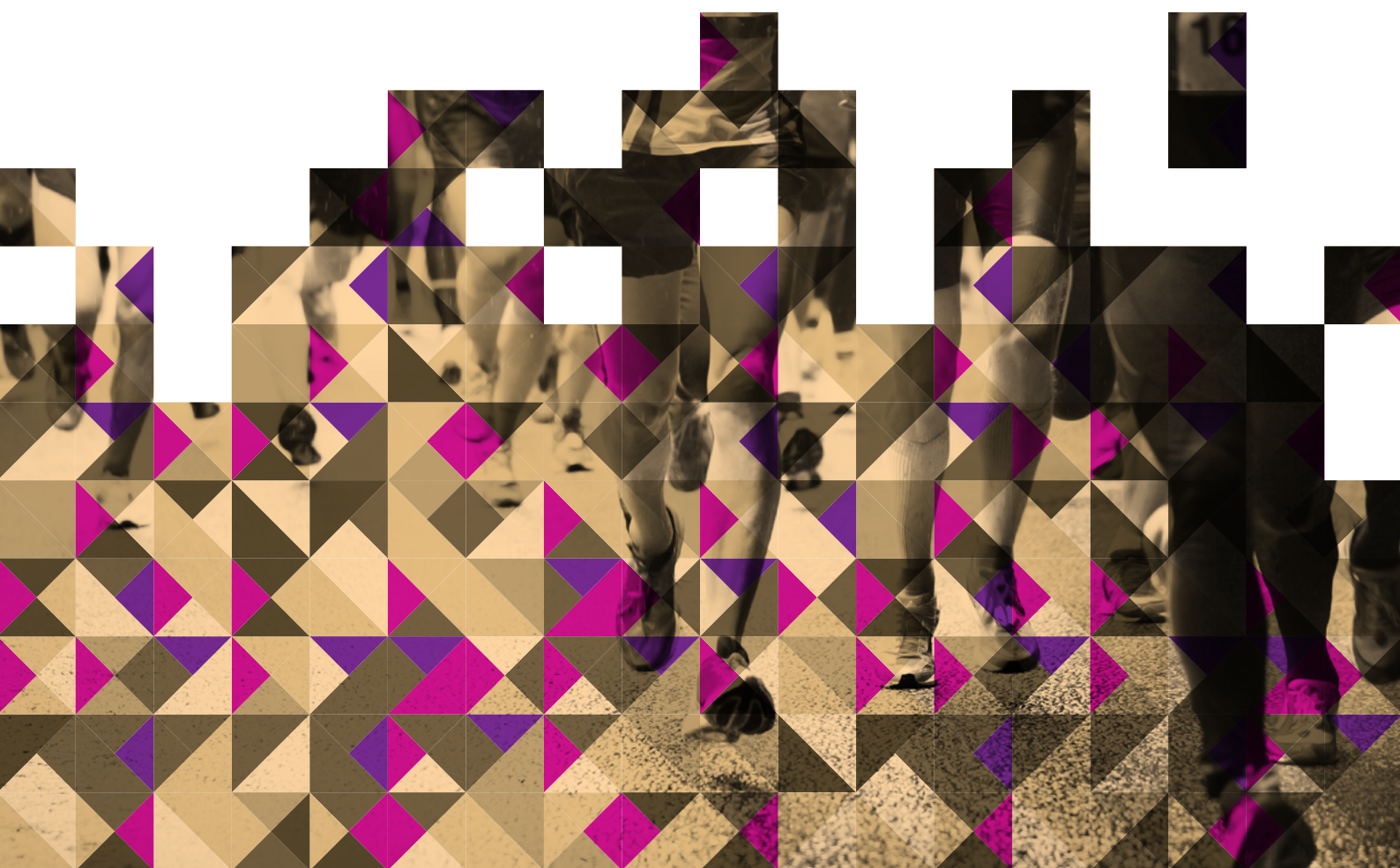




Verksamhetsberättelse

2016



Vision

"Ett Sverige där alla ges möjlighet att uppnå sin fulla potential".

Ledord:

Engagerade, Trovärdiga, Närvarande.

FÖRORD	5
LÖPARAKADEMIN	6
INDIVIDUTVECKLING	7
Tioveckorsprogrammet	
Betydelse och effekter	
Efter ett år	
Tioprogrammets utveckling	
OMRÅDES UTVECKLING	17
Värdeskapande motionslopp	
Think Big Lectures	
LÖPARAKADEMIN I MEDIA	18
LÖPARAKADEMIN TACKAR!	20
KONTAKTA OSS	21



FÖRORD

Löparakademin har sedan starten 2009 kontinuerligt expanderat verksamheten med ett tydligt mål att finnas i alla stora och medelstora städer i Sverige och göra skillnad på riktigt för ungdomar utifrån visionen "Ett Sverige där alla ges möjlighet att uppnå sin fulla potential". Vi bedriver nu ungdomsverksamhet i 6 städer och engagerar 400 ungdomar och 100 ledare i våra Tioveckorsprogram. Att få vara en del av denna utveckling har varit fantastiskt.

En utmaning med att vara en organisation under kraftig expansion är att säkerställa att kvalitén i verksamheten bibehålls och under 2016 har därför stort fokus legat på verksamhetsutveckling i form av förbättrade ledarutbildningar, uppdaterat deltagar-material samt finputsning av organisation och interna processer. Dessa insatser har resulterat till ett ännu starkare program för ungdomarna vilket också våra utvärderingar bekräftar.

Parallellt med våra ungdomsprogram har vi fortsatt vårt områdestärkande arbete med motionsarrangemang och inspirationsföreläsningar som totalt engagerat över 8000 personer under 2016. Genom att kontinuerligt producera välarrangerade och spektakulära evenemang som engagerar människor från alla delar av samhället har Löparakademin etablerat sig som en pålitlig och uppskattad arrangör som skiljer sig ur mängden.

Jag vill här verkligen passa på att tacka alla våra fina samarbetspartners som gett oss förutsättningar och stöd i vår utveckling samt framförallt alla ideella krafter som gör ovärderliga insatser i vått och torrt.

Stort tack!!

John Laselle

Verksamhetsledare

LÖPARAKADEMIN

Löparakademin är en ideell organisation vars övergripande syfte är att öka inkludering i samhället genom individ- och områdesutveckling i Sveriges miljonprogramsområden. Genom nära samarbeten med företag, boende, skolor och föreningar skapar vi naturliga plattformar för integration och öppnar möjligheter för såväl individer som organisationer att utvecklas. Gemensamt för många av våra projekt är att vi använder löpning som ett redskap för att nå sociala förbättringar. Löparakademin är en religiöst och politiskt obunden organisation.

Styrelsen

Vandad Assadi
Johan Danielsson
John Laselle
David Lillo

Personal

John Laselle, Verksamhetsledare
Vandad Assadi, Marknad och Event
Olga Smirnoff, Verksamhetsutveckling och PR
Victoria Escobar, Programsamordnare och programansvarig Stockholm
Linn Jansson, Projektledare Event
Nils Nestor, Produktionsledare



INDIVIDUTVECKLING

Ungdomsverksamheten Tioveckorsprogrammet

Tioveckorsprogrammet är Löparakademiens ungdomsverksamhet som riktar sig till ungdomar i årskurs 9 i Sveriges utanförskapsområden. Genom en kombination av löpträning, workshops och mentorskap ges ungdomarna verktyg till hälsosam livsstil och individuell målsättning inom studier och framtida arbetsliv.

Syfte

Inkludering/integration

Övergripande mål

Jämlik folkhälsa

Ökad sysselsättning

Mål med varje program

Medvetenhet kring
hälsa och träning

Verktyg för att lyckas
inom studier och arbetsliv

Ökad tro på den
Egna förmågan

Upplägg och innehåll

Tioveckorsprogrammet består av två träningspass i veckan och workshops om målsättning en gång varannan vecka. Det idrottsliga målet är att alla ska kunna genomföra ett 10 kilometerslopp i slutet av programmet.

Ett program genomförs vanligtvis av 5-7 ideellt engagerade ledare och har 25-35 deltagande ungdomar. Programmet är kostnadsfritt och alla deltagare som når upp förutbestämda närvarokrav får löparskor från New Balance och t-shirts.

All verksamhet som Löparakademin bedriver, i synnerhet ungdomsverksamheten, präglas av demokratisk värdegrund. Individens frihet och integritet, jämställdhet mellan könen, alla människors lika värde och solidaritet mellan människor är grundläggande värden som präglar verksamhetens ändamål, utformning och innehåll.

Förväntade effekter

Löparakademiens Tioveckorsprogram förväntas ha effekt på individ- områdes- och samhällsnivå. De direkta effekterna av programmet kan man iaktta och mäta på individnivå: att deltagarna får bättre självförtroende, verktyg att arbeta målinriktat och kunskap om vad som bidrar till god hälsa.

På områdesnivå förväntas programmet öka samhörighet i stadsdelen, få fler ungdomar att hålla sig fysiskt aktiva och bidra till bättre skolresultat. De långsiktiga effekterna av Löparakademiens Tioveckorsprogram är minskade skillnader i livsvillkor och jämlik folkhälsa i samhället.

Omfattning och geografisk spridning

Under 2016 genomfördes sammanlagt 17 Tioveckorsprogram i 6 olika städer i Sverige. Sammanlagt deltog 379 ungdomar i programmen som genomfördes av 87 ledare.

Stockholm

Hässelby/Vällingby
Norra Botkyrka
Södra Botkyrka
Rågsved/Hagsätra
Skärholmen
Tensta
Kista/Husby
Bagarmossen
Östberga

Malmö - Rosengård (2 program)

Göteborg - Bergsjön (2 program)

Uppsala - Gottsunda

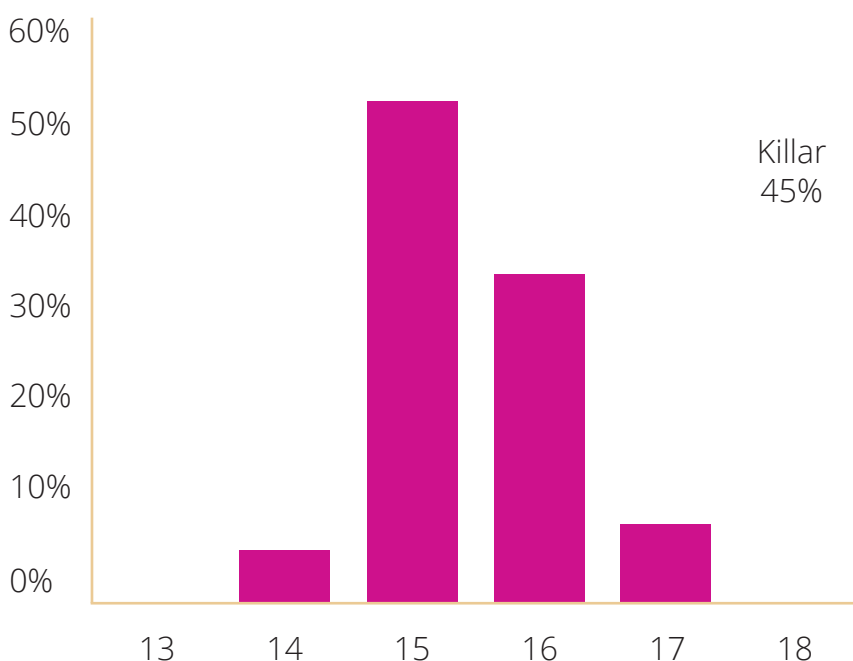
Jönköping - Råslätt

Västerås

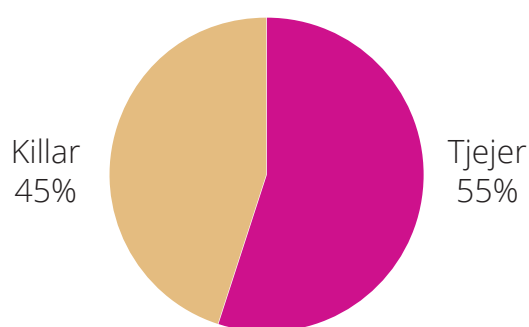
Skallberget
Bäckby

Tioveckorsprogrammet vänder sig i första hand till ungdomar i årskurs 9 men programmet lockar ungdomar som är både äldre och yngre än målgruppen. Oftast handlar det om syskon eller kompisar som vill delta tillsammans. När det gäller könsfördelningen bland årets deltagare är tjejer något fler till antalet än killar.

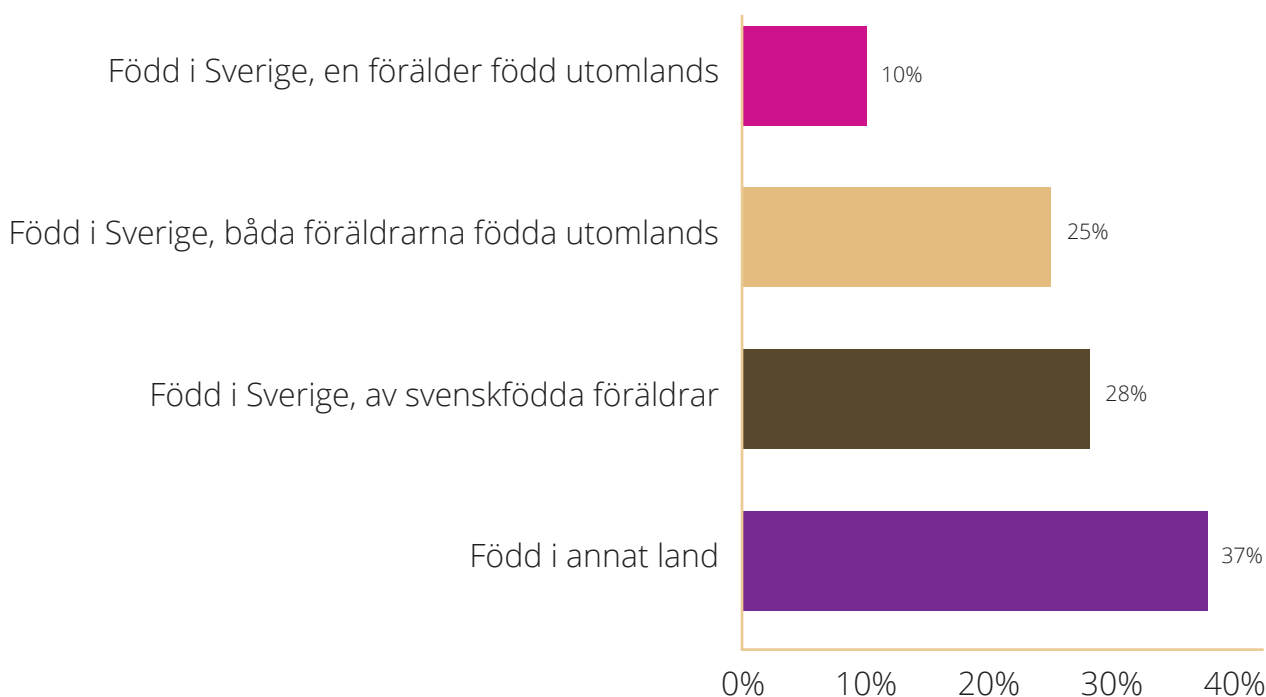
Åldersfördelning



Könsfördelning



Deltagarnas bakgrund



Ungdomarna som deltar i Tioveckorsprogrammet kommer från skilda bakgrund, vilket tabellen ovan visar. 37 % av Löparakademiens deltagare är födda i ett annat land än Sverige och 25 % är födda i Sverige men vars föräldrar är födda i ett annat land. 28 % av deltagarna är födda i Sverige av svenskfödda föräldrar.

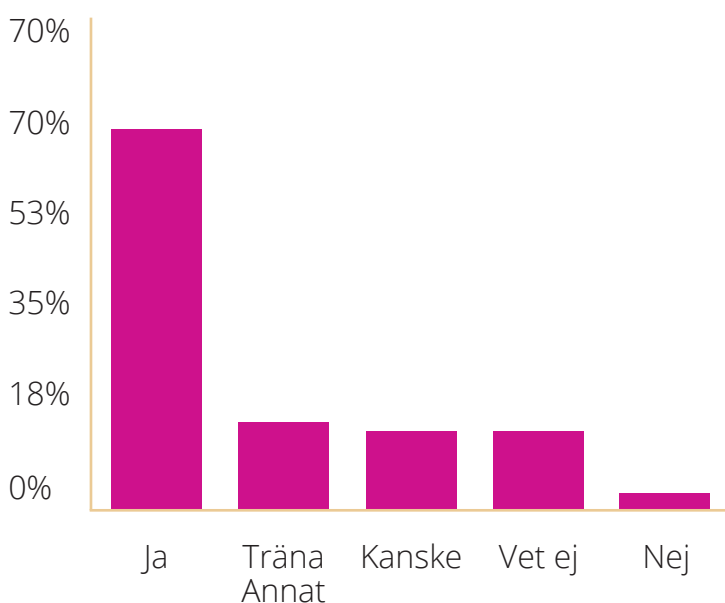


Betydelse och effekter

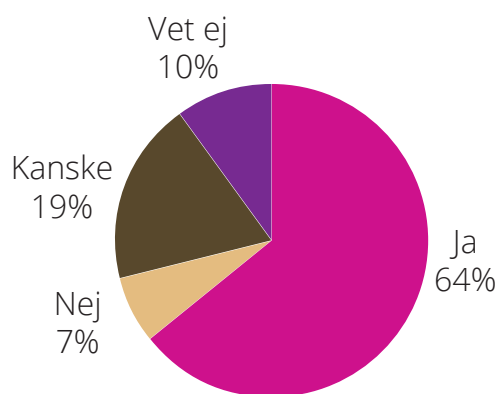
Målsättningen med Tioveckorsprogrammet är att varje ungdom som deltar i programmet ska få verktyg att jobba målinriktat, få kunskap om vad som bidrar till en hälsosam livsstil och får ökad tro på den egna förmågan. 65 % av deltagarna känner att deras självförtroende har stärkts efter att ha medverkat i programmet och 67 % tror att de kommer att fortsätta att vara fysiskt aktiva även i fortsättningen.

Självförtroende och attityd till fysisk aktivitet

Kommer du att fortsätta löpträna nu när programmet är slut?



Har ditt självförtroende blivit bättre genom ditt deltagande i programmet?



"Ett stort tack till alla ledare som trodde på mig när jag inte trodde på mig själv. Ni stöttade och uppmuntrade alla oss deltagare."

Sara, 15 år

Nya kunskaper och erfarenheter

Tioveckorsprogrammets speciella koncept med löpning och workshops om målsättning i kombination ger ungdomarna både praktiska och teoretiska kunskaper för att kunna påverka sina liv i den riktning de vill.

På frågan om vad ungdomarna har lärt sig mest genom sitt deltagande, går resultaten i linje med Löparakademiens målsättning för varje program. Ungdomarna säger att de har fått lära sig mest om träning, självutveckling och hur målsättning som metod fungerar.

Om du har lärt dig något nytt genom Tioveckorsprogrammet, vad är det i så fall?

1. Träning	53 % av svaren
Löpteknik, andning, hur man får bättre kondition, om löpning som träningsform.	
2. Självutveckling	21 % av svaren
Bättre självförtroende, hur jag ska kämpa, inte ge upp, utmana mig själv och ta eget ansvar.	
3. Mål och målsättning	17 % av svaren
Hur jag sätter mål och delmål, hur jag ska arbeta för att nå mina mål och planera min tid.	
4. Vet ej	8 % av svaren
5. Samarbete	7 % av svaren
Hur man samarbetar och hjälps åt, att tillsammans är man starkare.	
6. Lärt mig svenska	1 % av svaren

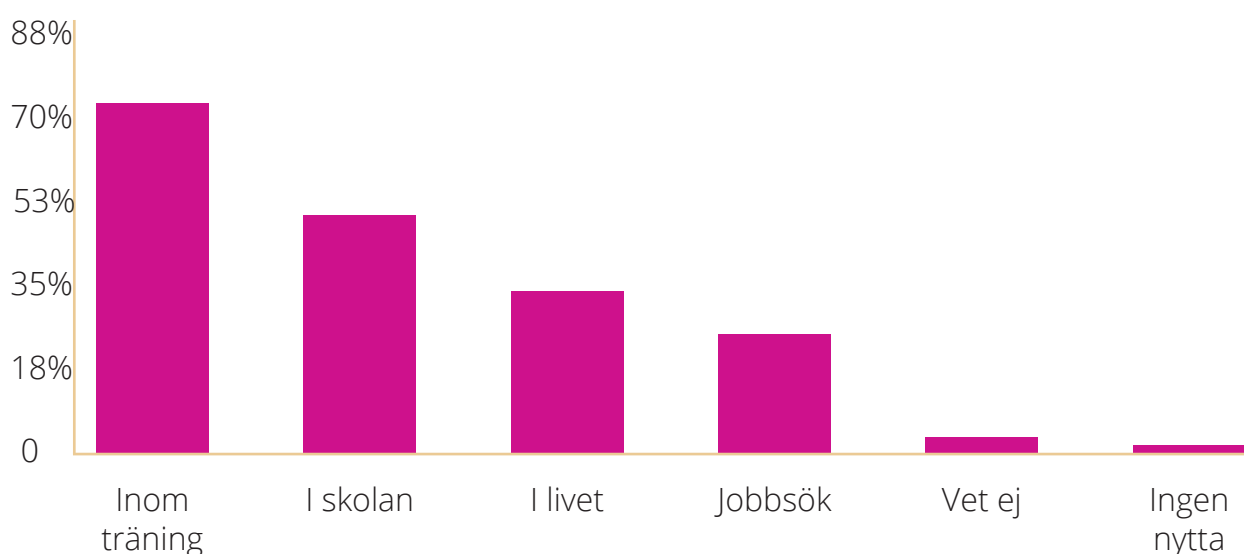


Det är när kunskap omsätts till goda vanor eller när kunskap ger möjligheter att välja inriktning i livet som viktiga förändringar kan ske.

Löparakademinns övergripande mål med ungdomsverksamheten är jämlik hälsa och ökad sysselsättning bland unga. Detta vill vi uppnå genom teoretisk och praktisk utbildning men också genom stöd från vuxna som fungerar som förebilder.

Våra deltagare tycker själva att de kommer att ha nytta av kunskaper och erfarenheter från programmet inom träning (70 %), i skolan (48 %), i sociala livet (32 %) men även när de kommer att söka jobb i framtiden (21 %).

Inom vilka områden kommer du att ha nytta av kunskaper och erfarenheter från Tioveckorsprogrammet?



"Att få träffa alla härliga personer och få träna med andra och inte behöva vara ensam."

Kille från Västerås, 16 år

Vad var det bästa med Tioveckorsprogrammet?

1. Vänner och gemenskap	40 % av svaren
Få nya vänner, träna tillsammans och gemenskapen i programmet.	
2. Träningen	37 % av svaren
Att träna, förbättra min kondition och lära sig om löpträning	
3. Ledarna	18 % av svaren
Underbara ledare som stöttade och peppade	
4. Motionsloppet, 10 km	10 % av svaren
Loppet var en häftig erfarenhet, att ha klarat av milen	
5. Allt med programmet var bra!	6 % av svaren
6. Att jag utvecklades	6 % av svaren
Att jag utvecklades under programmet, lärde mig saker, blev starkare och snabbare	
7. Motivation och självförtroende	4 % av svaren
Motivation för träning och annat ökade, inspirerad att kämpa	
8. Priserna (T-shirts, löparskor och avslutningsmiddag)	4 % av svaren
Att man fick löparskor och avslutningsmiddagen	

Självklart frågade vi ungdomarna vad de själva tycker var det bästa och mest givande med att delta i Löparakademiens Tioveckorsprogram. Resultatet blir samma varje år. Vänner och gemenskapen är det som ungdomarna värdesätter allra högst. Deltagarna i programmet kommer oftast från flera olika stadsdelar och skolor och en del av de söker till Tioveckorsprogrammet med förhoppningar om att få vänner och vara med i en gemenskap vilket många också verkar finna.

Med varierande, roliga och utmanande träningspass är det inte förvånande att träningsgarna står högt i kurs bland deltagarna. Att få träna tillsammans, förbättra kondition och bli snabbare, oavsett om de har träningsvana eller inte, är den vanligaste anledningen till att ungdomar anmäler sig till programmet.

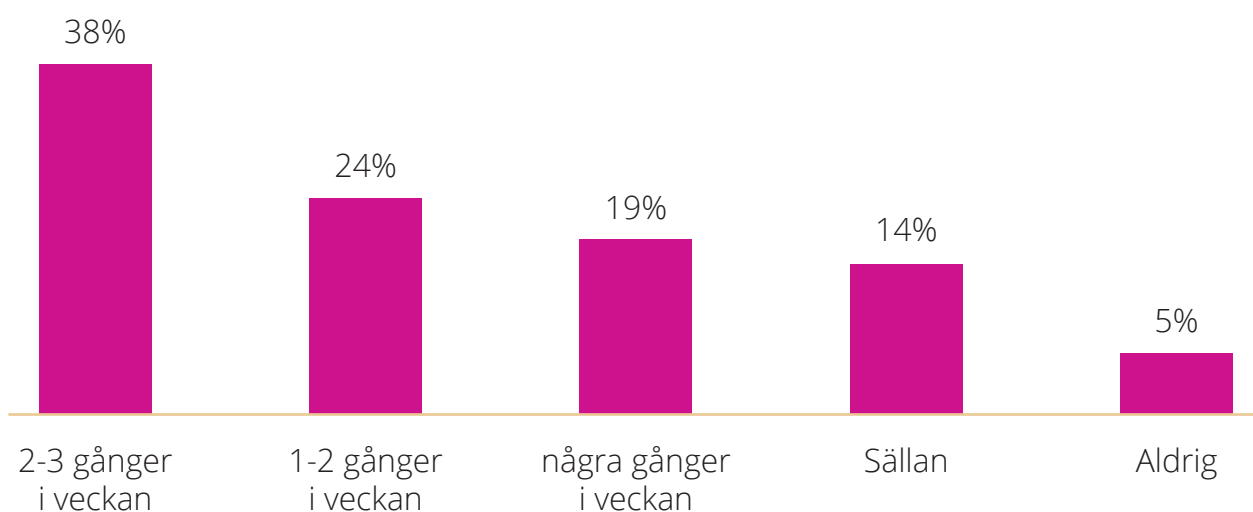
Löparakademiens ungdomsledare har en viktig funktion som mentorer och coacher för deltagarna. De är duktiga på att se individerna och är framgångsrika med att hitta olika sätt att motivera, uppmuntra och inspirerar deltagarna att utvecklas.

Efter ett år

Utvärderingar efter programmens slut visar att ungdomarna som deltagit får både kunskap om målsättning och om hur träning påverkar deras prestation och hälsa. Dessutom verkar träning i grupp och utbildning om hur målsättning kan användas i skolan och i livet ha stärkt deras tro på den egna förmågan, ökat deras egenmakt.

Löparakademin har undersökt om denna påverkan finns kvar hos deltagarna efter ett år genom att ställa frågor till deltagarna som genomförde Tioveckorsprogrammet hösten 2015.

Hur ofta tränar du nu för tiden?



Av deltagarna som var med i Tioveckorsprogrammet för ett år sedan är 62 % ganska aktiva idag med en träningsmängd på 1 till 3 gånger i veckan. En betydelsefull effekt av Tioveckorsprogrammet är att hela 71 % av de tidigare deltagarna tycker att de genom programmet har fått en mer positiv inställning till träning i allmänhet.

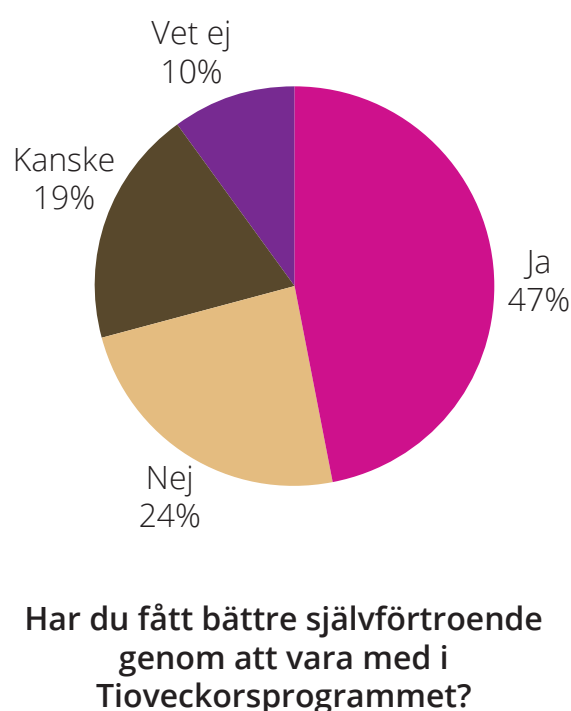
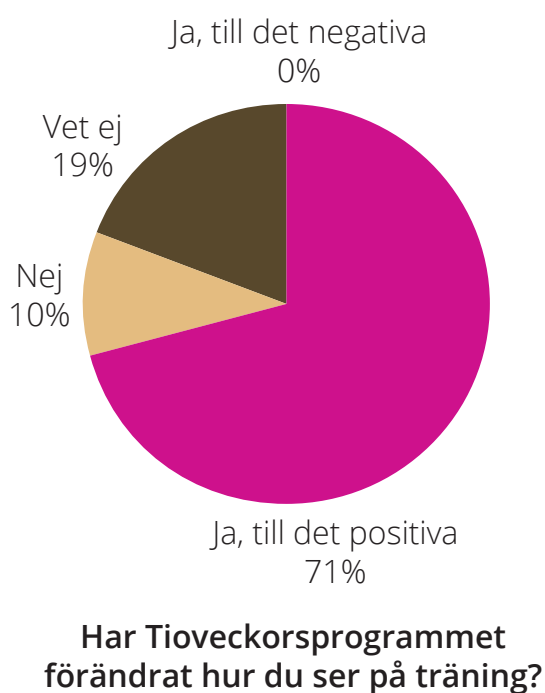
"Det bästa tycker jag var att jag fick komma igång igen. Jag har mått så dåligt och inte tränat på ett tag så jag såg programmet som något som kunde hjälpa, och det gjorde det. Jag har fått tillbaka motiveringen och bryr mig mer om min hälsa!"

Tjej från Södra Botkyrka, 15 år

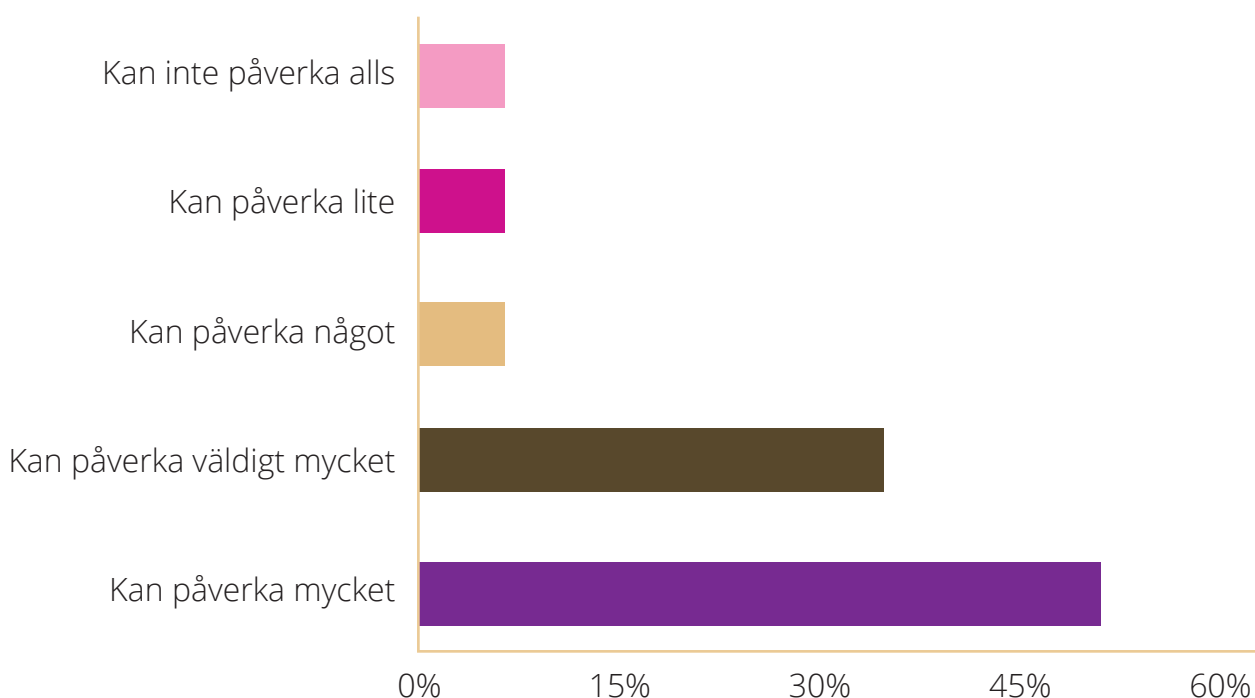
Även ett år efter sin medverkan i Tioveckorsprogrammet tycker ungdomarna att Tioveckorsprogrammet har haft betydelse för hur mycket de tror på sin egen förmåga, sin kapacitet och potential.

Det visar även siffrorna när vi frågar om hur ungdomar upplever att de kan påverka sin egen situation och sitt liv. Sammantaget är det 86 % av ungdomarna som upplever att de kan påverka sitt liv mycket, eller väldigt mycket, i den riktning de vill.

Att fler ungdomar i Sveriges utanförskapsområden är mer måna om sin hälsa och har verktyg samt övertygelse om att kunna påverka sina liv skapar förutsättningar till samhällsförbättringar genom jämlik hälsa och ökad sysselsättning bland unga.

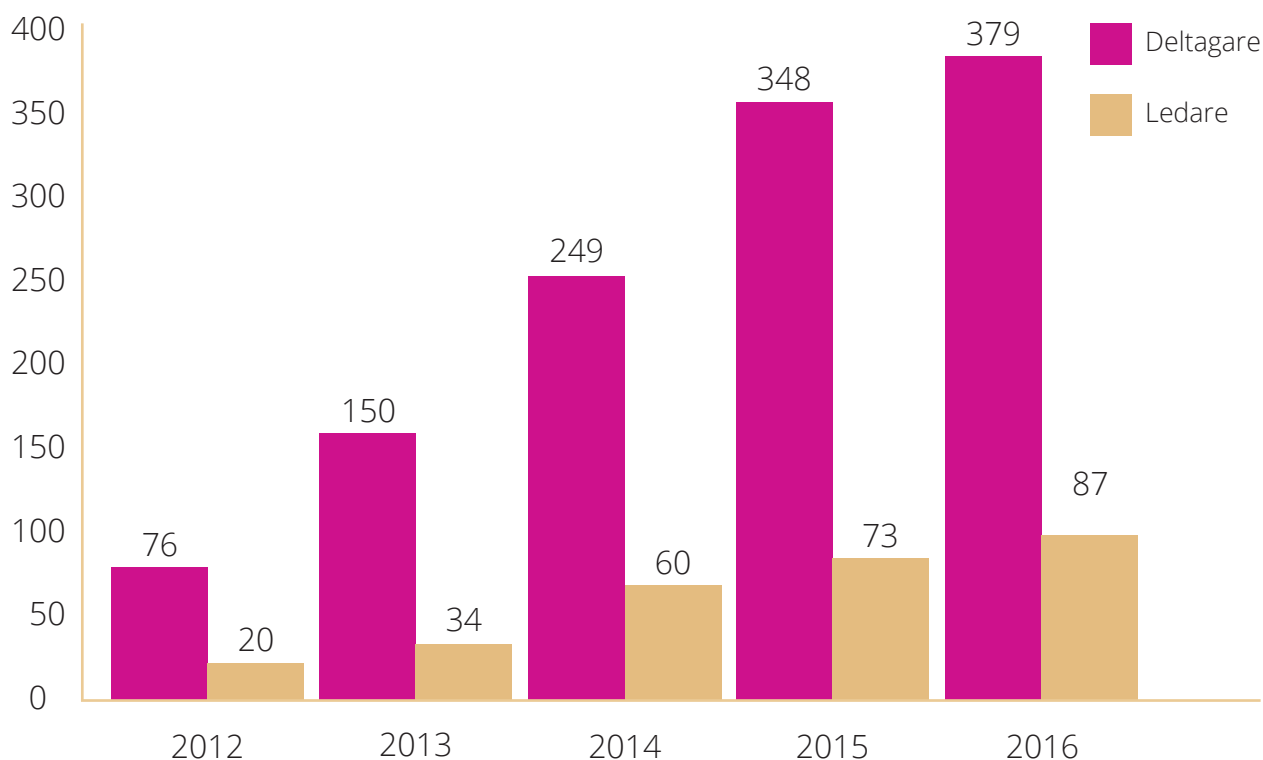


Hur mycket kan du påverka ditt liv i den riktning du vill?



Tioprogrammets utveckling

Löparakademin har sedan starten kontinuerligt expanderat ungdomsverksamheten till nya områden och städer. Löparakademin kommer att fortsätta expandera och starta nya program i stora och medelstora städer i Sverige för att nå ut med verksamheten till fler ungdomar.



OMRÅDESUTVECKLING

Värdeskapande motionslopp

På områdesnivå arbetar Löparakademin med att arrangera motionslopp i löpning och andra värdeskapande arrangemang, främst i förortsmiljö. Genom ett brett kontaktnät och erfarenhet från olika branscher har vi lyckats att producera nyskapande och spännande evenemang som fått stort publikt och medialt genomslag. Syftet med arrangemangen är följande:

Förena

Förena människor med olika bakgrund och skapa plattformar för integration

Exponera

Visa upp en positiv sida av området och på så sätt nyansera bilden av förorten

Aktivera

Stimulera till ökad motion och bidra till förbättrad folkhälsa

Arrangemangen är också ett sätt att finansiera Löparakademin's ungdomsprogram och allt eventuellt överskott återinvesteras i verksamheten.

UNDER 2016 HAR LÖPARAKADEMIN ARRANGERAT FÖLJANDE LOPP:

Winter Run 30 januari

Winter Run som för fjärde året arrangerades ihop med Icebug gick i år på Skansen istället för som tidigare på Södermalm vilket var väldigt uppskattat. Loppet lockade 1604 anmälda löpare vilket nästan var en fördubbling mot året innan.

Skärholmsloppet 21 maj

Den femte upplagan av Skärholmsloppet lockade 2684 anmälda deltagare i barn- och vuxenklasser vilket var rekord. 1989 av deltagarna var barn (0-13 år) varav merparten boendes i Skärholmens stadsdel. Förutom löpning innehöll arrangemanget flera artist-uppträdanden och festivalliknande aktiviteter i och kring SKHLM-köpcentrum. Loppet genomfördes framgångsrikt och responsen från såväl deltagare som partners var odelad positiv.

Söder Runt 11 juni

Ett 10 km-lopp med efterföljande After Run med bansträckning runt vattnet kring Södermalm som samlade 1122 anmälda deltagare. Loppet arrangerades för första gången helt i Löparakademin's regi efter två år av delat arrangörskap med organisationen Glad Stad.

Kistaloppet 17 september

Kistaloppet arrangerades för 7:e gången. Klasser för både barn och vuxna med totalt 2328 anmälda deltagare, varav 1218 var barn. Den spektakulära och varierade banan med passage rätt genom Kista Galleria och löpning genom bland annat Husby Centrum är mycket uppskattad och loppet är numer väl etablerad hos både boende och vana löpare.

THINK BIG LECTURES

Think Big Lectures är en föreläsningsserie som kostnadsfritt erbjuder en möjlighet att ta del av Sveriges mest intressanta föreläsare. Entreprenörer, ledare och vardagshjältar delar med sig av sin historia under lättsamma former i en stimulerande miljö. Syftet är att inspirera ungdomar och andra intresserade till att själva våga tänka stort samt att sammanföra folk med olika bakgrund i en gemensam aktivitet. Föreläsningarna arrangeras i SF Bio i Kista Galleria och samlade kring 150 besökare per event.

Under 2015 genomfördes följande event:

25 februari – Siduri Poli

14 april – Musse Hassellvall

13 oktober – Bojan Djordjic

ÖVRIGA AKTIVITETER

Utöver vår ordinarie verksamhet jobbar vi aktivt för att vara närvarande i de områden vi verkar och hitta samarbeten med andra aktörer för att skapa social nytta. Från 2015 vill vi särskilt lyfta fram fotbollsklubben Kista Galaxys fotbollsturnering för barn i Kista, Husby och Akalla där Löparakademin för tredje året i rad var medarrangör.

LÖPARAKADEMIN I MEDIA

Tioveckorsprogrammen

SvD Junior; Milen är målet. 17 maj 2016
Tidningen Årsta/Enskede; Ungdomar i Vantör springer för att må bättre. 24 mars 2016.

Tidningen Årsta/Enskede; Löpningen hjälper unga i Hässelby att nå alla sina mål. 16 april 2016.

Mitt i; Löpningen får unga att sikta högt. 20 april 2016.

UNT.se; Löpningen ett steg mot större mål. 25 april 2016. Webb-tv:

<http://www.unt.se/uppland/uppsala/lopingen-ett-steg-mot-storre-mal-4208173.aspx>

Västerås Tidning; Löparsatsning integrerar unga – och ska ge ett mer aktivt liv. 14 maj 2016.

Geblood.nu; Målet är milen i Blodomloppet. 16 maj 2016.

Sveriges Radio, P4 Västmanland; De blandar tärning med Workshops. 7 september 2016.

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=112&artikel=6511592>



Lopp och Event

Södra Sidan; Den somaliska kvinnogruppen gör sig redo för sitt livs lopp. 1 april 2016

Mitt i; Barn i Järva springer Kistaloppet gratis. 8 september 2016

Mitt i; Bojan Djordjic föreläser i Kista. 4 oktober 2016



LÖPARAKADEMIN TACKAR!

Huvudpartners

VASAKRONAN



Stiftelser och offentligt stöd

Stockholm Stad

Postkodlotteriets idrottsstiftelse

Kronprinsessparets stiftelse

Jakob Wallenbergs stiftelse

Chelha

Edrington

Åhlén-stiftelsen

Stiftelsen Oscar Hirschs Minne

Stiftelsen Sigurd och Elsa Goljes Minne

Jubileumstiftelsen Göteborg

Sparbanksstiftelsen Skåne

Eventpartners

SKHLM

Kista Galleria

Vasakronan

Svenska Bostäder

Vitamin Well

Södra Sidan

Runners World

SkaFast

KONTAKTA OSS

Email

info@loparakademin.se

Telefon

+46 70 753 47 43

Besöksadress

Kista Entré, Knarrarnäsgatan 7

Postadress

Löparakademin c/o Laselle

Uppfartsvägen 14

16938 Solna

Org.nr

802450-5110

Bankgiro

636-5860

Hemsida

<http://loparakademin.se/>

Facebook

Löparakademin

Instagram

@loparakademin

Twitter

LinkedIn



balance



new balance



