

Ansökan sommarlovsläger. Tillgänglighetsplan mål 6d Tyresö kommun.

Bakgrund:

Vi vet ju sen tidigare att barn och unga rör sig mindre och att stillasittandet är en av samhällets största utmaningar, pandemin har inte gjort det bättre, snarare så är stillasittandet värre än någonsin. Och som ni skriver i tillgänglighetsplanen så är dålig hälsa och sämre kondition mer än tio gånger så vanligt bland personer med funktionsnedsättning. Dagens restriktioner ställer till det rejält, det blir allt svårare att motivera till spontan rörelse och den livsviktiga fysiska aktiviteten. Här vet vi 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.

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

Syfte: Ge barn en möjlighet att få delta på ett sommarläger som innefattar olika aktiviteter och samarbetsövningar. Vi fokuserar mycket på prova-på och inspiration till rörelseglädje samt kopplar samman helheten hälsa.

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

Att alla barn ska hitta en aktivitet som känns lustfylld och inspirerande att fortsätta med framöver.

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 fritidshem/skolor och fritidsgårdar i Tyresö kommun.

Metod:

Under två dagar i Juni och två dagar i augusti bjuder Fredagsfys Sverige in till sommarlovsläger. Här kommer barnen att delas in i grupper och få prova på en massa roliga aktiviteter anpassade för målgruppen ledda av hälsopedagoger och aktivitetsledare.

Exempel på aktiviteter kan vara parkour, stafetter, tipspromenad, dansotek, samarbetsövningar, bollbana och femkamp. Fokus att fylla deltagarnas egna "ryggsäckar" med hållbara aktiviteter och inspiration.

Vi håller också i en enkel och anpassad sockerskola med efterföljande smoothieinspiration.

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

Vi håller alla lägerdagar utomhus, följer restriktioner och blandar inte grupper med varandra.

Budget:

Projektering förarbete/efterarbete	8 000 kr
Arvoden (Hälsopedagog, ledare)	44 000 kr
Aktivitetsmaterial	8 000 kr
Resor	1 000 kr
Covidanpassning	1 000 kr
Sockersmart mellanmål	2 000 kr
Hälsohäfte/recept	1 500 kr
Ledarträff	1 500 kr
Inspirationskurs/smoothie/sockersmart	4 000 kr
Priser till alla barn	3 000 kr
Övriga kostnader	6 000 kr
Summa:	80 000 kr

Kontakt:

Susanna Almström, Fredagsfys Sverige

susanna@sockersmart.se

070-734 04 86