

Ansökan från Löparakademin om idéburet offentligt partnerskap med Rinkeby-Kista stadsdelsförvaltning

Bakgrund om Löparakademin

Löparakademin är en ideell förening som arbetar för jämlik folkhälsa och social inkludering. Med bas i Stockholm använder vi löpning som vårt främsta verktyg för att bedriva ungdomsverksamhet samt producera värdeskapande arrangemang i socialt utsatta områden. Föreningen grundades 2009 i Husby och bedriver i dag verksamhet på 20 orter i 5 städer. Föreningens primära målgrupp är barn och ungdomar i socioekonomiskt utsatta områden och föreningens vision är *Ett Sverige där alla ges möjlighet att uppnå sin fulla potential*. Löparakademinns verksamhetsmål är jämlik hälsa och social inkludering vilket tangerar FN:s Globala mål om hälsa och välmående (nr 3) samt om minskad ojämlikhet (nr 10). Löparakademin är en religiöst och politiskt obunden organisation.

Hälsa och fysisk aktivitet

Skillnader i hälsa mellan olika områden kan uppmätas redan i förskoleåldern. Studier vid Karolinska institutet har visat att skillnader i barns hälsa tydligt märks redan vid fyra års ålder. I stadsdelsområdena Skärholmen, Rinkeby-Kista och Spånga-Tensta är exempelvis nästan var femte fyraåring överviktig medan motsvarande siffra på Kungsholmen eller Södermalm är cirka fem procent. Den ojämlika folkhälsan är ett allvarligt samhällsproblem som drabbar individer och områden. Den allvarligaste implikationen av den ojämlika folkhälsan är konstaterade skillnader i medellivslängd mellan olika områden.

Vetenskapliga studier har i decennier etablerat att en viktig faktor som bidrar till hälsa är sambandet mellan motion och ökad psykisk och fysisk hälsa. Konditionsträning påverkar även koncentrationen, minnet, sömnen, kreativiteten och stresståligheten positivt. Konditionsträning, som löpning är just den typen av motion som forskarna har sett ger störst effekter på välbefinnandet. Löparakademin brinner för att förändra människors motions- och rörelsevanor. Löparakademin arbetar för att tillgängliggöra motion genom inkludering med målet att öka den totala mängden rörelse.

Hälsa och social inkludering

Social inkludering innebär en känsla av att vara en del av ett samhälle eller en gemenskap. Studier visar att god hälsa är en viktig förutsättning för social inkludering. Naturligtvis finns även ett omvänt samband; social inkludering leder till bättre psykisk och fysisk hälsa. Löparakademinns verksamheter i allmänhet och ungdomsprogrammet i synnerhet syftar utöver att främja god hälsa även till att skapa sammanhang, nätverk och färdigheter som leder till ökad social inkludering.

Målgruppen

Den primära målgruppen för Löparakademinns ungdomsprogram är ungdomar som går i årskurs 8-9 och bosatta i stadsdelsområdet. Vi rekryterar ungdomarna genom uppsökande klassrumsbesök. Ungdomarna är således 14-16 år gamla. Historiskt sett har antalet flickor i programmet legat på 50-60%.

Den sekundära målgruppen för ungdomsprogrammen är unga vuxna, från stadsdelsområdet, som fungerar som mentorer och förebilder för ungdomarna i programmet. Att utbilda dessa unga vuxna och ge verktyg till dem att kunna utveckla sitt ledarskap är en viktig del av programmet och skapar långsiktig social nytta även utanför Löparakademinns verksamhet och kommer det övriga civilsamhället till gagn.

Målgruppen för Kistaloppet är i första hand boende i stadsdelsområdet. Vi har helt tagit bort den ekonomiska tröskeln och gjort loppet avgiftsfritt är att nå ut till motionsovana förstagångslöpare i stadsdelsområdet. En övervägande majoritet av barnen som deltar i Lilla Kistaloppet är också från stadsdelsområdet och är 6-13 år gamla och utgör således den huvudsakliga målgruppen för arrangemanget. Vi genomför klassrumsbesök i samtliga årskurser från och med förskoleklass till årskurs 6 i alla grundskolor i stadsdelsområdet för att underlätta för barnen och deras föräldrar att anmäla sig till loppet. För att nå vuxna förstagångslöpare i stadsdelsområdet erbjuder vi avgiftsfria komma-i-gång-grupper. Vi har en tydlig ambition att aktivera förstagångslöpare genom Kistaloppets Fun Run-klass samt aktivera de allra yngsta barnen i Kistaloppet MINI som riktar sig till de som är yngre än 6 år gamla.

Löparakademien har varit mycket framgångsrika med att rekrytera såväl ledare som ungdomar till våra ungdomsprogram, Vi har även varit mycket framgångsrika med att aktivera flickor i de områden där vi verkar. Nyckeln till denna framgång har varit att vi arbetar uppsökande genom skolor och fritidsgårdar och möter barnen och ungdomarna i deras egen arena. En annan viktig framgångsfaktor är att alla verksamhetsben inom Löparakademien är helt avgiftsfria för att underlätta deltagande. En tredje faktor är att vi bedriver en attraktiv verksamhet som tilltalar ungdomar och som kommuniceras till målgruppen på ett relevant och begripligt sätt. Den gemensamma nämnaren är att vi arbetar hårt med att ta bort alla trösklar/hinder för deltagande; rumsligt, ekonomiskt och kommunikativt. Det har resulterat i att vi når målgrupper som föreningslivet och förvaltningarna har svårt att nå.

Ungdomsprogrammen

Löparakademins kärnverksamhet är våra ungdomsprogram som vänder sig till ungdomar i årskurs 8-9. Ett program genomförs av 7-8 ideellt engagerade ledare och har 25-35 deltagande ungdomar. Programmet kombinerar löpträning, workshops och mentorskap och ger ungdomar verktyg till en hälsosam livsstil. Mentorskapet från ledarna är en viktig del av programmet och ger ungdomarna en naturlig kontakt med vuxna förebilder.

Programmet är avgiftsfritt och alla deltagare som når upp till förutbestämda närvarokrav får löparskor från Nike och t-shirts. Programmen syftar till att förändra beteenden, etablera nya träningsvanor, öka deltagarnas självförtroende och lära ut en metod för målinriktat beteende som även går att applicera utanför löpningen vid exempelvis studier och arbete. En nyckelkomponent i programmen är förutom löpningen att främja gemenskap och samhörighet i gruppen för att skapa en trygg atmosfär för social inkludering och träning av sociala färdigheter. Ungdomsprogrammen erbjuder även möjligheten till en meningsfull fritid.

Löparakademins ungdomsprogram förväntas ha effekt på individ-, områdes- och samhällsnivå. De direkta effekterna av programmet kan mätas 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 samhörigheten, sprida hälsosamma vanor i civilsamhället och skapa bättre förutsättningar att lyckas med studier och framtida arbetsliv. De långsiktiga effekterna av Löparakademins ungdomsprogram är minskade skillnader i livsvillkor och en mer jämlik folkhälsa.

Löparakademien genomför ledarutbildningar två gånger/år i januari och augusti för att utbilda och utveckla unga ledare till våra ungdomsprogram. Totalt utbildar vi årligen cirka 110 ledare som sedan fungerar som mentorer och förebilder i våra olika ungdomsprogram. Våra ledare är navet i våra ungdomsprogram och en garant för kvaliteten. Ledarutbildningen förväntas stärka unga ledare i sitt ledarskap samt skapa positiva förebilder i socioekonomiskt utsatta områden.

All verksamhet som Löparakademien bedriver präglas av en 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.

Kistaloppet

Kistaloppet är nordvästra Stockholms största årligt återkommande arrangemang. Bansträckningen är varierad och går rätt genom Kista, Husby och Akalla. Kistaloppet har sedan 2018 varit helt avgiftsfritt för allmänheten. Genom att ta bort den ekonomiska tröskeln har vi nått vi ut till nya målgrupper och ökat den totala mängden rörelse. Att delta i den hälsofrämjande löparkulturen är i dag kostsamt då anmälningsavgifter till löpartävlingar är dyrt. Löparakademin var först av de stora lopparrangörerna i Sverige att sänka trösklarna till deltagande genom att slopa anmälningsavgiften helt. Därigenom inspirerar vi till mer rörelse och tillgängliggör löpningen för fler människor.

2019 samlade Kistaloppet 3497 anmälda totalt varav drygt 1856 var barn och ungdomar. Den övervägande majoriteten av barnen är boende i Rinkeby, Kista, Husby och Akalla. Utöver avgiftsfria lopp har vi även arrangerat avgiftsfria löpargrupper för att stimulera till mer rörelse. Kistaloppet har som syfte att vara en plattform för social inkludering, exponera stadsdelsområdet i ett positivt sammanhang samt stimulera till ökad rörelse. Ett särskilt fokus läggs på att engagera barn och boende i stadsdelsområdet, som sällan annars deltar i liknade evenemang och på så sätt skapa samhörighet och ge dem en positiv introduktion till motion och hälsa.

Mätning och utvärdering

Löparakademin genomför deltagarutvärdering efter varje program för att kunna utvärdera mot de förväntade effekterna och målen. Sedan 2016 genomförs även utvärderingar med deltagarna ett år efter avslutat program för att kunna följa ungdomarna och mäta bestående effekter av programmet.

Mål för varje ungdomsprogram:

- a) 30-35 (+- 5%) deltagare genomgår programmet
- b) 50% är flickor (+- 5%)
- c) 6-8 vuxna ledare genomför programmet
- d) Att alla deltagare efter avslutat program ska ha fått:
 - Stärkt tro på sin egen förmåga att klara utmaningar och hantera sin livssituation
 - Redskap för att arbeta målinriktat med studier och framtida arbetsliv
 - Förändra motionsvanor, rörelsemönster och kunskaper om vad som bidrar till god hälsa

Indikatorer:

Metod registrering, självskattning och utvärdering efter avslutat verksamhetsår

- a) Minst 25 deltagare genomgår programmet
- b) Minst 45% är flickor vid utvärdering
- c) Minst 6 ledare vid utvärdering
- d) Minst 90% av deltagarna skattar positivt på frågor rörande målen preciserade ovan under c) vid självskattning efter avslutat program

Aktiviteter:

20 program planeras nationellt under 2021, program inom ramen för IOP prioriteras

Mål för Kistaloppet:

- a) Minst 1500 anmälda barn
- b) 50% är flickor (+- 5%)
- c) En övervägande majoritet av barnen är från stadsdelsområdet Rinkeby-Kista
- d) 1000 anmälda vuxna
- e) 100-150 volontärer från stadsdelsområdet genomför arrangemanget
- f) 60% (+-5%) av deltagarna i Kistaloppet som helhet har fått en mer positiv bild av stadsdelsområdet

Indikatorer:

Metod registrering och självskattning

- a) Utvärdering efter avslutat arrangemang
- b) Minst 45% är flickor
- c) Minst 90% av barnen är från stadsdelsområdet
- d) Utvärdering efter avslutat arrangemang

- e) Minst 100 volontärer engageras i arrangemanget
- f) Minst 55% av deltagarna skattar att de har fått en mer positiv bild av stadsdelsområdet

Aktiviteter:

Kistolppet inkl. Kistolppet 10K, Lilla Kistolppet, Kistolppet MINI och Fun Run genomförs i september 2021.

Sommarprogrammet: LA Summer Bootcamp

I flera år har vi fått förfrågningar om sommaraktiviteter som pågår under lovet då många ungdomar går sysslolösa och utan sommarlovsaktiviteter. Detta har särskilt efterfrågats i socialt utsatta områden i Stockholm där Löparakademien har sin bas och redan bedriver kvalitativ ungdomsverksamhet. Meningsfulla fritidsaktiviteter tillsammans med vuxna förebilder som ger förutsättning för bra boendemiljö, trivsel och god hälsa efterfrågas både från målgruppen och stadsdelarna samt även av omgivande civilsamhälle och föreningsliv. Mot bakgrund av detta pilottestade vi sommarprogrammet i Rissne redan 2019 och skalade sedan verksamheten till tre orter 2020 däribland till Rinkeby. Sommaren 2021 vill vi genomföra Summer Bootcamp både i Rinkeby och i Husby.

LA Summer Bootcamp

Den primära målgruppen för Löparakademien Summer Bootcamp är ungdomar utan sommarlovsaktiviteter i åldrarna 13-16 år. Vi rekryterar ungdomarna genom upparbetade samarbeten med ungdomsgårdarna i respektive område. Ingen tidigare träningsvana behövs och en deltar utefter sin egen förmåga.

6-8 vuxna ledare genomför Summer Bootcamp med cirka 40-50 ungdomar under 4 veckor. Konceptet inkluderar minst 10 st träningsstillfällen i grupp samt inspirationsföreläsningar och avslutningsceremoni.

Summer Bootcamp kombinerar löpträning och mentorskap och ger ungdomar verktyg till en hälsosam livsstil. Mentorskapet från ledarna kommer vara en viktig del av Summer Bootcamp och ger ungdomarna en naturlig kontakt med vuxna förebilder. Summer Bootcamp är avgiftsfritt och alla deltagare som når upp till förutbestämda närvarokrav får en tränings t-shirts.

Summer Bootcamp syftar precis som övrig ungdomsverksamhet som Löparakademien bedriver till att förändra beteenden, etablera nya träningsvanor och öka ungdomars självförtroende. En nyckelkomponent i Summer Bootcamp är förutom löpningen att främja gemenskap och samhörighet i gruppen för att skapa en trygg atmosfär för social inkludering och träning av sociala färdigheter. Summer Bootcamp erbjuder även en meningsfull fritid och ett prosocialt sammanhang under sommarlovet.

Think Big Lectures i Framtidens Hus

Utveckla och erbjuda en öppen och interaktiv workshop-verksamhet riktad mot målgruppen 16-19 år med inriktning studier, arbete och ledarskap. Den första serien består av totalt 10 tillfällen i Framtidens hus varav 5 publika arrangemang i Framtidens hus Rinkeby och 5 publika arrangemang i Framtidens hus i Husby. Några av landets främsta experter i ämnen som entreprenörskap, tech och ledarskap håller i verksamheten tillsammans med Löparakademien. Målet med verksamheten är att utveckla unga framtida ledare. Verksamheten tillgängliggörs och sänds digitalt via Instagram live, Facebook och/eller Clubhouse.

Mervärde som verksamheten tillför

Löparakademien vill bedriva verksamhet i Kista och genom detta initiativ till IOP växla upp arbetet för en jämlik folkhälsa i stadsdelsområdet. Vi kommer att arbeta för att:

- a) aktivera barn och ungdomar i stadsdelsområdet året om

- b) öka den totala mängden rörelse hos boende i stadsdelsområdet
- c) förändra högstadieungdomars rörelsemönster och träningsvanor
- d) erbjuda meningsfulla fritidsaktiviteter för ungdomar i stadsdelsområdet
- e) arbeta med att nå motionsovana ungdomar i stadsdelsområdet
- f) skapa en tryggare stadsdel genom våra verksamheter
- g) erbjuda ett avgiftsfritt motionsevenemang för stadsdelsområdets invånare
- h) erbjuda avgiftsfria löpargrupper för ungdomar och vuxna i stadsdelsområdet
- i) erbjuda ungdomar utan sommarlovsaktiviteter sysselsättning
- j) utveckla och erbjuda en nyskapande verksamhet för målgruppen 16-19 år

Ekonomiska uppgifter och kostnader

Löparakademin tar initiativ till ett 1-årigt IOP med Rinkeby-Kista stadsdelsnämnd till ett värde av totalt 581 000 SEK för 2021 för att bedriva fyra verksamheter inom stadsdelsområdet. 150 000 SEK avser kostnader för 2 st ungdomsprogram, 76 000 SEK avser 2 st LA Summer Bootcamp, 200 00 SEK avser delfinansiering av Lilla Kistaloppet samt 155 000 SEK avser kostnader för Think Big Lectures Framtidens Hus. Den totala budgeten för produktionen av Löparakademin samtliga verksamheter uppgick 2020 till ca 3 800 000 SEK. Finansiärer var bland andra Postkodlotteriet, Citycon, Grosvenor Europe, Vasakronan, Klöver, Kungsleden, Nike och Rinkeby-Kista stadsdelsnämnd m fl.

Löparakademin tillför dessutom träningskläder och skor till samtliga deltagare och ledare till ett värde av cirka 100 000 SEK genom ett samarbete med skotillverkaren Nike. Löparakademin adderar även uppskattningsvis cirka 1800 ideella timmar till ungdomsprogrammet, Summer bootcamp och Kistaoppet.