

Fördjupad Projektbeskrivning

Föreningens namn

Löparakademin

Föreningens organisationsnummer

802450-5110

Kontaktperson

Namn John Laselle

Telefonnummer 070-7534743

Mailadress john@loparakademin.se

Föreningens kontaktuppgifter

Postadress Löfströms Allè 2D c/o Laselle

Postnummer 171 62

Postort Sundbyberg

Bankgironummer

636-5860

Bakgrund om Löparakademin

Löparakademin är en ideell förening som arbetar för jämlik folkhälsa och social inkludering. Med bas i Stockholm använder vi löpning som främsta verktyg för att bedriva ungdomsverksamhet samt producera värdeskapande arrangemang i socioekonomiskt utsatta områden. Föreningen grundades 2009 i Husby och sedan dess bedrivit ungdomsverksamhet. Löparakademin är en religiöst och politiskt obunden organisation som bedriver verksamhet på 20 orter. 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). Gemensamt för många av våra projekt är att vi använder löpning som ett redskap för att nå sociala förbättringar.

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. Löparakademins 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 Löparakademins ungdomsprogram är ungdomar som går i årskurs 9 i socioekonomiskt utsatta områden. Vi rekryterar ungdomarna genom uppsökande klassrumsbesök i högstadieskolorna i de områden där vi verkar. Ungdomarna är således 14-16 år gamla. Historiskt sett har antalet flickor i programmet legat på 50-60%.

Den sekundära målgruppen är unga vuxna, från de upptagningsområden där föreningen verkar, 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 Löparakademins verksamhet och kommer det övriga civilsamhället till gagn.

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.

Ungdomsverksamheten

Löparakademins kärnverksamhet är våra ungdomsprogram som vänder sig till ungdomar i årskurs 9. Ett program genomförs av 5-7 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.

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 program:

- a) 25-35 (+- 5%) deltagare genomgår programmet
- b) 50% är flickor (+- 5%)
- c) 5-7 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 20 deltagare genomgår programmet
- b) Minst 45% är flickor vid utvärdering
- c) Minst 5 ledare vid utvärdering
- d) Minst 90% av deltagarna skattar positivt på frågor rörande målen preciserade ovan under c) vid självskattning efter avslutat program

Mervärde som verksamheten tillför

Löparakademin arbetar för en jämlik folkhälsa. Vi kommer att arbeta för att:

- a) aktivera ungdomar i stadsdelsområdet
- b) öka den totala mängden rörelse hos ungdomar 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

Löparakademin i Farsta

Löparakademin har sedan 2019 årligen bedrivit verksamhet i Farsta med goda resultat och stort deltagande. Under 2020 bedrevs verksamheten i samarbete med och med stöd av Farsta stadsdelsområde och Löparakademin har under denna tid haft regelbunden dialog och avstämningar med stadsdelen.

Under 2021 planeras verksamheten genomföras under HT med start i september.

Finansieringen består av ett belopp på 60 000 SEK per program vilket täcker kostnader för material, marknadsföring samt produktion. Löparakademin tillför ca 500 ideella ledartimmar samt löparskor från Nike till ett värde av ca 50 000 SEK.

Sommaraktivitet

Förutom ungdomsprogrammet så ryms i finansieringen även en prova-på aktivitet/öppna träningar under sommaren 2021. Aktiviteten som detalj planeras under våren består av 4-5 öppna träningspass med syfte att främja motion samt erbjuda meningsfull fritid under sommaren.

Primär målgrupp skulle vara ungdomar men med en större flexibilitet i åldersspann än föreningens ordinarie program.

Den digitala plattformen LA Running Club

Nytt för i år är vår digitala verksamhet LA Running Club som genomförs i samarbete med Nike som tillhandahåller appen samt belöningar/morötter för deltagarna. Syftet är att aktivera och vidmakthålla ungdomarnas motionsvanor efter avslutat program och främja fortsatt träning. Det långsiktiga målet för

den digitala plattformen LA Running Club är att skapa en bred förortsrörelse kring motion och hälsa för att motverka den ojämlika folkhälsan. Under 2021 kommer vi utveckla LA Running Club och deltagare i alla våra program kommer få tillgång till plattformen. I nästa fas kommer vi öppna upp möjligheten för ungdomar som inte deltar i våra program att delta i LA Running Club. En uppenbar fördel med den digitala plattformen är tillgängligheten utifrån tid och rum. Den digitala plattformen kan när Corona tillåter och om resurser finns även kompletteras med regelbundna fysiska träffar.

Piloten

I november-december 2020 genomförde vi en pilot med ungdomar från Rinkeby och Rissne. Piloten påbörjades efter avslutat ungdomsprogram på respektive ort. Piloten bestod av utmaningen att genomföra 30 kilometer under 30 dagar mellan den 17 november och den 16 december. Totalt 30 av 34 ungdomar lyckades slutföra utmaningen. I utvärderingen skattade 91% av ungdomarna att utmaningen har hjälpt dem att hålla igång träningen och 96% skattade att de skulle vilja delta i utmaningar igen. Framkom även återkommande i ungdomarnas svar att utmaningen och appen "motiverat mig att röra på mig mer", "rörde på mig istället för att vara hemma hela dagarna" och "att jag fick gå ut och röra på mig fast gymmet var stängt pga covid-19". Återkommande i utvärderingen lyfts att LA Running Club spelat en viktig roll för motivationen och möjligheten till träning under pandemin.

Annan fortsättningsverksamhet

Som komplement till den digitala plattformen LA Running Club kommer vi under 2021 på olika sätt arbeta för att deltagarna ska vara aktiva i lokalt föreningsliv samt vidmakthåller goda motionsvanor. Detta planerar vi efter avslutat program att göra på följande sätt:

- 1) Ta vara på engagemang inom vår egen förening genom att erbjuda ledarskapsutbildningar samt möjlighet att bli Juniorledare i våra program samt funktionär på våra arrangemang.
- 2) Slussa vidare till andra lokala föreningar och arbeta för att hitta samarbetsföreningar i närområdet. En dialog är inledd med OK Södertörn och ett samarbete ska ske hösten 2021. Exakt utformning av samarbetet sker i samråd med OK Södertörn under våren 2021 men en preliminär plan nedan.
- 1) Löparakademiens ungdomar besöker och är med och tränar med OK Södertörn på ett av deras pass.
- 2) En tränare från OK Södertörn besöker Löparakademin och håller i ett pass/och eller informerar om föreningen.
- 3) Ledare från Löparakademin följer med de ungdomar som är intresserade av att fortsätta i OK Södertörn på första passet för att skapa en trygg övergång.