

# Rörelseglädje Lerums kommun

Rörelseglädje för alla barn och ungdomar som behöver  
sammanhang och fysisk aktivitet

**Ingen tävling**

**Ingen nivåindelning**

**Ingen utrustning behövs**

**Kom och gå som du vill**

**Trygg vuxennärvaro**

- Vi vill skapa en öppen och kravlös lågströskelverksamhet. Barn och unga kan prova olika aktiviteter och få möjlighet till rörelseglädje utan krav på prestation eller medlemskap.
- Genom trygga vuxna och möten mellan generationer, vill vi skapa en plats där barn och unga känner gemenskap, tillhörighet och mening.
- Vår ambition är att fånga upp de barn som annars riskerar att stå utan sammanhang och därmed löper större risk att hamna i utanförskap eller kriminalitet.

## Bakgrund

- Forskning visar en tydlig negativ trend där barn och unga idag lever ett allt mer stillasittande liv. Detta kan leda till konsekvenser som psykisk ohälsa, övervikt och försämrad fysisk kondition. Samtidigt vet vi att fysisk aktivitet har många positiva effekter. Den stärker både den fysiska och psykiska hälsan, bidrar till ökad självkänsla och kan genom meningsfulla sammanhang även verka förebyggande mot utanförskap och kriminalitet.
- Att delta i föreningslivet är dock inte en självklarhet för alla. Ekonomiska förutsättningar, funktionsnedsättningar eller sociala svårigheter kan utgöra hinder som gör att vissa barn och unga hamnar utanför organiserade aktiviteter.
- I samband med det FaR-arbete (Fysisk aktivitet på recept) som bedrivs i kommunen har vi identifierat att behovet av ökad fysisk aktivitet är särskilt stort i området Gråbo i Lerums kommun. Det gör det till en naturlig plats för oss att initiera denna satsning.



## Aktivitet

- En dag i veckan öppnar vi därför upp Hjällsnäshallen och erbjuder en kostnadsfri, kravlös och lågtröskelverksamhet. Syftet är att skapa en inkluderande mötesplats där barn och unga får möjlighet att prova på olika aktiviteter och uppleva rörelseglädje utan krav på prestation eller medlemskap. Vår ambition är att nå de barn som annars riskerar att stå utanför sociala sammanhang och därmed löper större risk för isolering.
- För att säkerställa en genomtänkt och effektiv uppstart har vi haft stor nytta av våra fritidsledare. Deras uppsökande arbete har visat sig vara en viktig framgångsfaktor, då de har god kännedom om målgruppen och har lyckats engagera ungdomar som annars saknar tydliga sammanhang.
- En utmaning i nuläget är att fritidsledarnas primära målgrupp är ungdomar i åldern 12–16 år, vilket innebär att vi riskerar att inte nå de yngre barnen. Nästa steg i utvecklingen av projektet är därför att bredda verksamheten till att även omfatta barn i åldern 6–11 år. Vi arbetar aktivt med att ta fram strategier och anpassningar för att skapa en trygg, inkluderande och attraktiv verksamhet även för denna målgrupp.

# Aktiviteter

Aktiviteterna som vi vill skapa kallar vi First move och Next move.

- First move = barn 6-11 år
- Next move = ungdomar 12-16 år

## First move

**First Move** är en kostnadsfri och kravlös rörelseverksamhet där barn och unga, mellan 6-11år, får möjlighet att uppleva rörelseglädje, gemenskap och trygghet oavsett bakgrund. Genom en öppen mötesplats i Torpskolan vill vi nå de barn som idag står utanför föreningslivet och erbjuda en meningsfull fritid. Verksamheten bygger på trygga vuxna och möten mellan generationer, vilket stärker sociala relationer och skapar viktiga skyddsfaktorer. På sikt är målet att bidra till bättre folkhälsa, minskat utanförskap och att fler barn hittar vägar in i ett aktivt liv.

## Next move

**Next Move** är en kostnadsfri och kravlös rörelseverksamhet i Hjällsnäshallen som syftar till att öka fysisk aktivitet och skapa en trygg mötesplats för barn och unga 12-16 år. Satsningen genomförs tillsammans med fritidsledare, vars uppsökande arbete och relationer till målgruppen är en central framgångsfaktor. Genom öppna aktiviteter utan krav på prestation vill vi nå de barn som annars står utanför föreningslivet och erbjuda en meningsfull fritid. Verksamheten bidrar till bättre folkhälsa, ökad gemenskap och ett viktigt förebyggande arbete mot utanförskap.