

## En vägledning om att ansöka stöd till att starta gruppträning för vuxna nyanlända från 18 år och uppåt

1. Börja med att hitta en gymnastikförening som är villig att få nya medlemmar genom att erbjuda medelgympa en gång i veckan för vuxna nyanlända. Vi kan exempelvis kalla passet för Integrationsgruppen.
2. Kontakta SFI eller något utbildningsföretag som hjälper/utbildar invandrare och berätta om projektet och att ni är intresserade av att ge en föreläsning för deras elever om föreningskulturen och friskvården i Sverige samt svensk gymnastik. Fråga om de är intresserade. Säg att du återkommer för att boka en tid för föreläsningen.
3. Prata med den integrationsansvarige på Idrottsförbundet i ditt län och berätta om att du tillsammans med den aktuella föreningen vill ansöka finansiering till ett integrationsprojekt som kommer att erbjuda vuxna nyanlända från 18 år och uppåt kostnadsfri medelgympa ett pass i veckan under en termin, plus två pass i början av nästkommande termin. Projektet ska även i samarbete med SISU Idrottsutbildarna föreläsa om idrottens organisation, föreningskulturen och friskvården i Sverige till målgruppen på SFI/annan skola.
4. På vår webb hittar ni Norrbottens Idrottsförbunds *Ansökan om stöd till integrationsinsatser*. Fyll i ansökan och maila den till Idrottsförbundet i ditt län. I Västerbotten finns ansökan i form av ett webbformulär. Ta hänsyn till de synpunkter som integrationsansvarige på Idrottsförbundet hade när ni skriver ansökan.

I ansökan, under rubriken "*Beskriv kort hur ni vill utforma er integrationsinsats*", kan ni exempelvis skriva följande:

"Ett eget projektförslag.

Det är många män och kvinnor som sitter hemma efter skolan och som inte är medvetna om att det finns andra träningslokaler än de påkostade kommersiella gymmen. De flesta vet ingenting om föreningslivet i Sverige och de rättigheter och skyldigheter som man har i en förening.

Vi vill erbjuda vuxna nyanlända/invandrare med permanent uppehållstillstånd introduktion till föreningslivet i Sverige. Vi vill starta en medelgympagrupp och erbjuda deltagarna kostnadsfri träning en gång i veckan under höstterminen 2018.

Vi hoppas att vår förenings låga terminsavgifter tillsammans med kvalitativa träningspass ska attrahera deltagarna så att de väljer att bli medlemmar under vårterminen 2019.

Föreningen hoppas också att några av deltagarna visar intresse för att bli instruktör och leda egna pass, och på så sätt dra in nya medlemmar. Informationen kommer att spridas inom målgruppen med mun-till-mun-metoden. Vår förening är beredd att utbilda de intresserade.

Vi planerar att starta en blandad grupp till att börja med. Vi tror att de flesta i gruppen kommer att vara män. Vi vet också redan nu att en del kvinnor vill bara träna i damgrupper. Vi kan tänka oss att starta även en damgrupp ifall det finns tillräckligt många intresserade.

Vi föreslår att vi inleder projektet med en föreläsning till målgruppen som SISU Idrottsutbildarna håller och som handlar om idrottens organisation, föreningskulturen och friskvården i Sverige.

Vi tycker att projektförslaget omfattar alla de praktiska momenten som behövs för att nå önskat resultat: informationsspridning, rekrytering av deltagare, genomföring, rekrytering av ledare samt värvning av nya medlemmar till idrottssverige.”

5. Bestäm vilken veckodag och tid träningen ska vara. Ha en annan veckodag som alternativ B.
6. Boka en tid för föreläsning på SFI/annan skola och koordinera det med SISU och föreningen. På föreläsningen, efter SISUS föreläsning, presentera föreningen och visa bilder och videoklipp av gruppträning så att målgruppen ser vad det är de ska få göra. Poängtera att ett terminskort kostar xxxx kronor och en drop-in kostar xxxx kronor men att de får träna gratis under projektiden. Säg att i fall de inte har några träningskläder eller träningskor går det bra att träna med en T-shirt, byxor/kortbyxor och strumpor. Att det finns separata duschmöjligheter och bastu för herrar och damer om de vill duscha efteråt.

Det är önskvärt att eleverna samlas på ett ställe ifall skolan har flera klasser. Föreläsningen tar cirka två timmar eftersom man måste säga allting på flera språk. Förutom svenska och engelska behöver man oftast tolka allt på arabiska, persiska och tigriska. Vanligtvis brukar det finnas några i gruppen som kan bra engelska och som ställer upp och tolkar. Man får alltså inga tolkkostnader.

7. Förbered en anmälningslista, skriv ut några kopior och ta med dig till informationsträffen. I slutet av föreläsningen låt de intresserade skriva sitt namn, telefonnummer och ange kön (man/kvinna). Kvinnor kan även ange om de är intresserade av att delta i blandad grupp eller enbart i kvinnogrupp. De får naturligtvis skriva namn och telefonnummer på sina träningsintresserade (vuxna) familjemedlemmar och vänner. Låt dem också skriva om träningsdagarna passar dem.
8. Gå genom anmälningslistan efter mötet och gör en deltagarlista. Ring till varje deltagare och tala om startdatumet och adressen till träningslokalen. Säg att de måste komma 20 min innan träningen börjar för att hinna byta om. Har de inga träningskläder eller träningskor går det bra med en T-shirt, byxor/kortbyxor och strumpor.
9. Låt instruktören provköra träningspasset med dig innan första riktiga passet så att du kan kolla kvaliteten. Syftet är att göra deltagarna intresserade av gympan. En kul medelgympa! Ledaren bör vara en rutinerad ledare och att passen inte får ställas in hela tiden på grund av sjukdomar, barnpassningar, med mera, annars riskerar deltagarna att tappa intresset. I fall man någon gång måste ställa in ett pass, ring till deltagarna och meddela detta. Många av dem har ingen bil och promenerar långa avstånd för att komma till gympan i vinterkylan.

10. Kör igång träningarna. Projektledaren/helst den person som var med på föreläsningen bör vara med och träna med deltagarna i varje träningstillfälle.
11. Två tre veckor efter starten fråga gruppen om det är någon som är intresserad av att bli ledare/instruktör. Säg att föreningen står för utbildningskostnaderna. Skriv deras namn och telefonnummer och lämna till din förening.
12. Ta några bilder på gruppen när de tränar och maila till Idrottsförbundet i ditt län som bevis på att ni genomför projektet. Be dem att betala ut stödet till föreningen.
13. I slutet av terminen informera gruppen om startdatumet för nästa termin samt att de kan träna kostnadsfritt två gånger innan de köper terminskort. Glöm inte att registrera deltagarna som medlemmar i föreningen.

### Ekonomi

Föreningar i Norrbotten kan söka medel från det lokala Idrottsförbundet för:

1. "Rekrytering genom prova-på-verksamhet". Du kan söka max 10 000 kr per ansökan och målgruppen är främst nyanlända som **fått** permanent uppehållstillstånd i åldern **7–25** år.
2. "Öppen verksamhet för asylsökande – drop in". Du kan söka max 10 000 kr per ansökan och målgruppen är främst nyanlända som ännu **inte** fått uppehållstillstånd. Alla åldrar; barn, unga, vuxna.
3. "Övrig verksamhet – egna projektidéer". Har din förening tankar, idéer och planer på projekt som du tror kan vara bra för att nå nyanlända till er förening? Du kan söka max 50 000 kr.

Det projektförslag som jag beskrev i början av dokumentet tillhör den tredje kategorin dvs. " Övrig verksamhet – egna projektidéer" eftersom det är för vuxna nyanlända från 18 år och uppåt.

Ovannämnda kategorier gäller inte i Västerbotten. Ni beskriver projektförslaget genom att fylla i ansökan på webben.

I projektbudgeten kan ni förslagsvis ta upp era kostnader för:

- Projektledning – informationsspridning, föreläsning och rekrytering av deltagare
- Träningarkostnader för en hel termin – lokal, ledare, material med mera. Kostnader per deltagare gånger antal deltagare (15-20).
- Administration

Hoppas att det här dokumentet är till nytta och hjälper er att starta era egna integrationsgrupper eller som det heter numera inkluderingsgrupper. Lycka till!

Gympahälsningar från

Reza Firouzfar  
reza.firouzfar@gymnastik.se