

NØRREBRO TAEKWONDO

Hvordan foreningerne agter at gøre brug af KSH.

Centralt i vores måde at være forening på, og noget af det, vi har haft succes med i vores nuværende lokaler er at tiltrække familier med op til fire søskende, som er medlemmer i klubben. Vi kender vores medlemmer godt og lægger et stort arbejde i at skabe relationer. En af grundene til, at det lykkes er, at det er muligt for forældre og børn at opholde sig i klubben, mens de andre træner, og hvor der altid er en ansat til at svare på spørgsmål eller hjælpe med at binde bæltet. For at kunne videreføre dette til Kampsportens Hus, er det afgørende, at vi har rammer, som giver ro og tryghed uden for træningssalene, og hvor vores "klubhus" ikke er gennemgangsløse for andre foreningers medlemmer.

Hvordan Kultur N tilrettelægger driften af huset og en plan for inddragelse af husets brugere i processen.

Vi håber, at Kultur N kan se værdien i, at de foreninger, som holder til i huset er forskellige, har forskellige medlemsprofiler og dermed forskellige behov. Vi er som nævnt kendetegnede ved et stort antal familier med børn ned til fire år, og for at de skal kunne finde sig til rette i de nye rammer, har vi brug for at vores ønsker bliver tilgodeset. Det er fx, at de yngste aldersgrupper har mulighed for at træne i umiddelbar forlængelse af hinanden, og det er, at vi har indflydelse på indretningen af de fysiske rammer i vores opholdsrum, så de indbyder til hygge og samvær.

Herudover er det vigtigt for os, at der i driften af huset er en fleksibilitet, som gør, at vi kan fortsætte vores ekstra aktiviteter med kommune, skoler og institutioner, som ligger uden for vores almindelige træningsskema. Hertil kommer også vores egne interne weekendtræningslejre og sociale arrangementer, som er vigtige for fastholdelsen af især vores unge- og voksenmedlemmer.

Hvordan foreningerne agter at skabe liv i huset igennem deres folkeoplysende aktiviteter.

Vores aktiviteter ligger således, at mandag til torsdag er fyldt op med aktivitet i tidsrummet kl. 16 - 20 / 21, fredag kl. 17 - 19 og søndag kl. 10 - 13.30. Herudover har vi morgentræning tirsdag og torsdag kl. 8 - 9.30. Link til træningsskema: <https://sonbong.dk/traeningstider> . Med vores nuværende skema er stort set alle hold "udsolgt" og da vi forventer at kunne tiltrække nye medlemmer i KSH - ikke mindst fra Nordvest/Bispebjerg - får vi brug for at udvide med flere hold og derved flere tider.

Vigtigheden af at have ro omkring tildelingen af facilitetstider særligt i opstartsfasen.

Ændringer i træningstider skaber altid uro, og den væsentligste årsag hos os er, at det ikke blot er et hensyn til det enkelte medlem, men til familier, hvor logistikken kan være svær at få til at gå op, når op til fire børn skal passe deres træning. Ofte skiftende træningstider vil derfor gøre det vanskeligt at fastholde disse medlemmer, og det er en udfordring, som vil blive forstærket, når medlemmerne samtidig skal forholde sig til nye fysiske rammer og en ny lokation.

Evt. hvordan I agter at inddrage lokalmiljøet, børnehaver, skoler eller andre offentlige institutioner.

Det er vigtigt for os at være en aktiv spiller i lokalområdet, så vi fortsat kan være en klub med plads til alle. En vigtig brik i dette er at fortsætte vores nuværende samarbejde med andre lokale aktører. Det er fx vores årlige værtskab for FerieCamp, børnehave- og skoleforløb gennem blandt andet Aktive Børn i Forening, forløb med Center for Børn og Unges Sundhed (CBUS) og vores samarbejde med Fritidsguiderne og Idrætsprojektet. Vi har haft succes med at skabe relationer til boligsociale indsatser i vores nuværende område, og vi vil arbejde på at gøre det samme i vores nye område i Bispebjerg / Nordvest.

SIAM

Beskrivelse

Siam er en kampsportsforening på Nørrebro, som tilbyder Brasiliansk Jiu Jitsu, Thaiboksning og funktionel styrketræning (CrossFit) til børn og voksne. Foreningen drives overordnet af en bestyrelse, 2 lønnede fuldtidsmedarbejdere, deltidsansatte og en lang række frivillige.

Foreningen arbejder med et socialt fokus, særligt i vores børne og ungeafdeling.

Vi arbejder målrettet for at inkludere alle medlemmer i et positivt træningsfællesskab, som styrker deres selvværd gennem succesoplevelser sportsligt og socialt.

Vision

Hos Siam har vi en vision om at blive den førende kampsportsforening, målt på antal medlemmer, sportslige resultater samt trivsel blandt medlemmer.

Vi vil være et sted der tiltrækker og rummer medlemmer fra alle dele af samfundet.

Mission

Vores mission er, at flere børn, unge og voksne deltager i foreningslivet og indfrier deres potentiale både socialt og sportsligt.

Værdier

Vi er en klub med plads til alle, der har lyst til at prøve kræfter med kampsport. Vi møder medlemmerne anerkendende og tager dem og deres drømme alvorligt. Inklusion er en af vores kerneværdier, og gensidig respekt er en vigtig ingrediens i vores træning. Vi respekterer det enkelte medlems udgangspunkt.

Hele foreningens virke bygger på respekt, sammenhold, disciplin og dygtiggørelse.

I Siam respekterer udøveren sine holdkammerater, sin træner, sig selv og sine grænser. Hos os dyrker vi kampsport som en holdsport, hvor vi passer på, hjælper og udfordrer hinanden.

Brugen af KSH og liv i huset gennem folkeoplysende aktiviteter

Siam har over 50 frivillige, som på nuværende tidspunkt gennemfører over 100 træningstimer ugentligt med vores 1000 medlemmer. Med flytning til KSH er vores vision at kunne tilbyde nuværende og kommende medlemmer endnu flere timers træning.

Vores hold er på nuværende tidspunkt spredt ud over hele dagen, fra 6-11 morgen, og 16-21 aften. Vi har en ambition om at oprette hold/aktiviteter for borgere, som har mulighed for at træne i det mellemliggende tidspunkt.

Siam vil også bruge KH til afholdelse af stævner og arrangementer som vi allerede har store erfaringer med.

Inddragelse af lokalmiljøet, børnehaver, skoler og andre offentlige institutioner

Siam har gode erfaringer med at samarbejde tæt med lokale institutioner, folkeskoler og ungdomsuddannelser om at flere unge på Nørrebro og Nordvest tager aktiv del i foreningslivet. Blandt disse kan nævnes PLAY, Idrætsprojektet, Fritidsguiderne, boligsociale medarbejdere, diverse folkeskoler, mentorer og fritidsinstitutioner. Disse erfaringer vil vi tage med i KSH og bygge videre på.

Vi har indgået socialt partnerskab med Københavns Kommune. Partnerskabet muliggør, og forpligter Siam til at gøre en ekstra indsats for at rumme udsatte børn og unge i foreningen.

Vores fokusområder er at præsentere kampsport som fritidsaktivitet for så mange som muligt, muliggøre aktiv deltagelse i foreningslivet og sikre engagement og trivsel, så børn og unge bliver ved med at deltage aktivt.

I Siam udmønter den ekstra indsats sig konkret på flere måder. Vi har en ressourceperson ansat til at styre og styrke indsatserne. De primære indsatsområder er rekruttering af frivillige trænere, rekruttering og fastholdelse af medlemmer samt forældreinddragelse.

Rekruttering af frivillige trænere

I Siam er langt de fleste trænere frivillige og ulønnede. Vi rekrutterer trænere internt. På Siams børnehold underviser to voksne samt en hjælpetræner fra juniorholdet.

Trænerne er kontingentfritaget og tilbydes løbende opkvalificering gennem kurser og workshops.

Børne og juniortrænere i Siam underviser 1-2 timer ugentligt.

Rekruttering og fastholdelse af medlemmer

I Siam samarbejder vi med bl.a. PLAY, Idrætsprojektet, Fritidsguiderne, boligsociale medarbejdere, diverse folkeskoler, mentorer og fritidsinstitutioner. Siam er kontinuerligt opsøgende på, hvordan vi kan nå bredt ud og favne så mange børn og unge som muligt.

I år har indsatserne blandt andet resulteret i gennemførelsen af seks skoleforløb, heraf fire gennem samarbejdspuljen, vi har været værter for Feriecamp og samarbejdet med mentorer og skoler om opstart af flere unge i foreningen gennem ordninger som eksempelvis "Fritidsliv med mentor". Vi har gode erfaringer med alle samarbejder og der er lykkedes os gennem ovenstående indsatser at rekruttere 23 børne og juniormedlemmer. Det er alle medlemmer, som har haft brug for lidt ekstra hjælp for at starte i foreningen.

I Siam har vi en fast procedure for onboarding af nye medlemmer.

Siam tilbyder fast prøvetræninger hver 14. dag. Der er en fast plan for modtagelse af børn og unge, som kommer til prøvetræning. Alle børn, unge og forældre bliver modtaget i foreningens reception og får en rundvisning i klubben, hvorefter et eksisterende børne eller juniormedlem bliver tilknyttet som "buddy".

Vi stiller det nødvendige udstyr til rådighed, så alle børn og unge har mulighed for at deltage, uanset social og økonomisk baggrund.

Siam søger kontingent og udstyrsstøtte, når det er relevant.

Ressourcepersonen holder løbende øje med hvert medlems deltagelse i træning, og kontakter forældre, hvis barnet/den unge ikke har været til træning i 14. dage.

I Siam afvikles min. 2 gange årligt sociale arrangementer ude af huset for børne og ungedlemmer. Det kan være en camp med overnatning, udflugter mv.

Siams indsats har resulteret i, at det lige nu er venteliste til vores juniorhold. Vi har en stor forhåbning om, at vi med flytningen til KSH, kan oprette endnu flere hold til børn og unge, så alle dem, der ønsker det, kan starte til kampsport i Siam.

I KSH agter Siam ligeledes at opstarte et tumlehold i brasiliansk jiu jitsu og thaiboksning. Dette vil muliggøre endnu flere samarbejder, da vi vil samarbejde om yngre børn med institutioner gennem "Aktive børn i forening".

Forældreinddragelse

I Siam sker indskrivelse af nye børne og ungedemedlemmer altid ved telefonisk eller personlig kontakt med forældre eller mentor. Forældre får både mail og telefonnummer til ressourcepersonen, og er altid velkomne til at tage kontakt.

Vi tilstræber at tilrettelægge børne og juniortræninger, så forældre har mulighed for at træne samtidig med eller i forlængelse af børnenes træning. Forældre opfordres til at deltage i dette.

Derudover tilbyder Siam familiehold, hvor forældre og børn sammen kan træne i foreningen.

Forældre inviteres til at deltage i sociale arrangementer i klubben min. 2 gange årligt.

Forældre opfordres til at møde op til stævner mv. og for at støtte eget barn i deltagelse og for at være aktive aktører i foreningens virke.

Copenhagen Budo Academy

Copenhagen Budo Academy (CBA) vil gøre Kampsportens Hus til et samlingspunkt for borgere i alle aldre i lokalområdet. CBA er kendt for foreningens diversitet og for at give eleverne en opdragelse base-ret på disciplin, selvkontrol og opbygning af mental styrke. Medlemmerne er blandt andet børn, unge og voksne med meget forskellige sociale og kulturelle baggrunde og mange forskellige forudsætninger. CBA er mødestedet, hvor disse forskelle udvaskes og medlemmerne mødes på tværs af aldre, interesser, og evt. udfordringer man måtte opleve i sit privatliv.

CBA ønsker at skabe mere synlighed i lokalområdet, hvilket KSH vil kunne understøtte. Foreningen har ambitioner om at nå ud til endnu flere i hele Københavnsområdet med varierede hold som taler til flere målgrupper og annoncering rundt omkring på skoler og i virksomheder. I dag kører medlemmerne gerne mange kilometer for at deltage i foreningens aktiviteter, blandt andet fordi foreningen giver en mere personlig, selskabelig og imødekommende atmosfære end mange andre karateklubber i Københavnsområdet. Med KSH som hovedsæde, vil foreningen kunne nå endnu flere potentielle medlemmer på Nørrebro, såvel som resten af Københavnsområdet.

CBA ønsker ikke kun at bruge KSH til karate træning. Karate er mere end hård fysisk træning, hvor alle kan være med uanset evt. fysiske begrænsninger, man måtte have. Karate handler om disciplin – først og fremmest over for én selv, men også respekt for og opmærksomhed ifht. andre mennesker. Bag karate ligger der en ældgammel filosofi (bushido/budo), som CBA gerne vil formidle til borgerne i lokalområdet via forskellige aktiviteter. Heriblandt foredrag om karate-do og bushido, workshops om hvordan selvforsvar kan skabe tryk hos den enkelte borger, samt forældrerettede hold, hvor forældre, som venter mens deres børn træner karate, kan få indsigt i og prøve nogle få bevægelser fra karatens verden. CBA tilbyder derfor at gøre KSH til et samlingssted for mere end kampsport og fysisk træning, men også disciplinering og pleje af sindet.

CBA har gode eksempler på hvordan børn og unge, som tidligere har haft udfordringer med skole og socialt samvær med andre, via karate og sammenholdet i foreningen, er blevet bedre til at koncentrere sig og have

fokus på deres skolearbejde, fået bedre selvværd samt stærkere socialt netværk. Træningen i CBA har været med til at holde børn og unge med udfordringer hjemmefra, væk fra dårlig adfærd og dårlige fællesskaber. Karate lærer eleverne selvkontrol (i.e. "Grit"), selvdisciplin, og viljestyrke, når livet møder dem med uforudsete problemer og mistrivsel. Styrker, som børn og unge kan bruge i mange sammenhænge af deres liv.

Nogle af verdens førende forskere har i flere studier vist at budoformer som fx karate-do kan hjælpe børn og unges selvkontrol, som er det bedste middel til at skabe en positiv adfærdsændrende personlig udvikling. Selvkontrol handler grundlæggende om at træffe de rigtige valg, overvinde uhensigtsmæssige vaner, styre impulsive tanker og handlinger, arbejde hen imod konkrete målsætninger og kontinuerligt have fokus på sit mål. Kampsporter som har en fast "etikette" i form af regler, ritualer og værdier øger børns selvkontrol. Dette er netop tilfældet i vores forening, hvor vi underviser eleverne i karatens bagvedliggende filosofi "bushido". De 7 grundværdier i bushido er retskaffenhed, mod, generøsitet, respekt, ærlighed, ære og loyalitet. Høj integritet og moral er vigtigt, hvilket vi træner ved at udvikle elevernes "fysiske intelligens" (som også giver højere emotionel- og rationel intelligens). Karate træning og læring af bushido vil på lang sigt øge elevernes selvkontrol, og dermed hjælpe eleverne med at dygtiggøre sig både fagligt og socialt og generelt afstå/minimere uhensigtsmæssige vaner.

I CBA har vi tidligere arbejdet med udsatte unge. Vores karate-undervisning og personlige opbakning og støtte har hjulpet flere unge udsatte på Nørrebro til et bedre liv, har vi erfaret. I CBA kombinerer vi karate træning med personlig coaching og lektiehjælp i samarbejde med Red Barnet. KSH vil kunne skabe optimale fysiske rammer for mere legende, stimulerende og inkluderende træningssessioner til børn og unge og dermed vække lysten hos de mindste i lokalområdet til at udforske dem selv igennem karate.

En del af karate ånden indebærer en respekt for og en oplæring i japanske ritualer. Heri indgår blandt andet meditationer og fordybelse som kræver en vis ro og koncentration i perioder af træningen. KSH giver netop mulighed for både sindsro og fordybelse, samtidig med at der er plads til hård fysisk træning.

Hvordan foreningen agter at skabe liv i huset igennem folkeoplysende aktiviteter

CBA tilbyder en lang stribe af varierede hold, som vil blive afholdt om eftermiddagen på hverdage og om formiddagen i weekender. Holdene vil give en strøm af mennesker, som går til og fra forskellige sessioner med fokus på hård fysisk træning, udstræk og balance, selvforsvar, familiehold, meditation, mv. Herudover ønsker CBA at afholde åbne foredrag og sociale arrangementer for de borger, som ønsker at høre mere om karate ånden og måske mærke den på egen krop. CBA vil derfor invitere lokalsamfundet ind og vise styrkerne ved karate. CBA ønsker at involvere forældrene til de børn, som går i klubben, således at forældrene får indsigt i og forståelse for hvad deres børn træner og hvilke personlige såvel som kampsportstekniske færdigheder de lærer.

Hvorfor vi ønsker at have ro omkring tildelingen af facilitetstider i opstartsfasen

CBA har deltaget i møder med kommunen vedr. KSH siden 2013. I de første år meddelte kommunen at KSH ville stå færdig i 2019 – samme år som vores lejekontrakt i vores tidligere lejemål i Bragesgade 10 udløb. I 2015 havde vi mulighed for at genforhandle/forlænge vores lejekontrakt. Vi havde dette forhold oppe at vende på KSH møder hvor opfordringen dog var at vi ikke forlængede lejekontrakten.

CBA har lidt gevaldigt af, at foreningen har boet i midlertidige lokaler i Nørrebrohallen de sidste 3 år. Det har været svært at erhverve nye medlemmer og fastholde allerede dygtige og engagerede medlemmer. De midlertidige lokaler har sat begrænsninger for skabelsen af den rette stemning før, under og efter træning, socialt samvær i foreningen, og synliggørelse af foreningen ud ad til. De midlertidige lokaler har også betydet, at antallet af træningssessioner i løbet af ugen har været begrænset til to samlinger for børn og to samlinger for voksne. CBA kan og vil tilbyde flere hold og flere træningstidspunkter for vores medlemmer. Hvis CBA får ro til at udbyde hold på flest mulige tidspunkter i KSH, så vil foreningen kunne genskabe den atmosfære, som underbyggede socialt samvær og individuel udvikling i de nye lokaler. Hvilket tager tid og koster energi fra foreningens ildsjæle. Foreningen har derfor brug for tid til at reklamere for foreningens nye tilstedeværelse i KSH, opkvalificering af nuværende medlemmer til instruktører, udvidelse af

introduktionshold for både børn, unge og voksne som kan fastholde nye medlemmer i klubben, og lignende aktiviteter.

Hvordan vi agter at inddrage lokalmiljøet, børnehaver, skoler eller andre offentlige institutioner

CBA vil foretage opsøgende arbejde i bydelen – herunder kontakt til skoler, afdelingsbestyrelser i boligområderne og lokale foreninger. Vi vil initialt afholde opvisnings- og undervisningsseancer for at tiltrække nye elever. Derefter vil vi aftale med forældrene og foreningsguiderne (Københavns Kommune), at eleverne de første gange følges ad med en voksen til foreningens lokaler i KSH. I formidlingen om foreningen vil vi lægge vægt på: 1) træning af "fysisk intelligens" og selvkontrol, 2) tilbud om lektiehjælp i samarbejde med Red Barnet, 3) tilknyttede psykosociale coaching forløb, og 4) inddragelse af elevernes forældre. Derudover vil der blive hængt plakater op i bydelen med information om foreningen, lige-som foldere og andet informationsmateriale vil blive uddelt. Derudover har CBA tænkt sig at tage fat i initiativet "Åben skole", hvor formålet blandt andet er at gøre eleverne opmærksom på det lokale foreningsliv og de muligheder som foreningslivet og lokalsamfundet rummer. Vi er overbevist om, at netop det samarbejde vil være givende for både skolerne og CBA samt understøtte elevernes læring og trivsel.

CBA har netop afholdt et vellykket medlemsmøde, hvor medlemmerne kom med bud på hvordan foreningen kunne inddrage flere fra lokalområdet, skoler og erhvervet til klubben. Mange af vores medlemmer vil deltage i en decentral organisering ifht. oplysningskampagner, workshops, opvisninger, uddeling af informationsmateriale mv.