

Ansøgningsskema – Sociale partnerskaber: Akroyoga for familier, børn og unge i Tingbjerg/Utterslev	
1. Ansøgende forening	Foreningens navn: Akroyoga for børn og unge (ABU) CVR-nummer: 40202641 Navn på kontaktperson i foreningen: Tatjana t'Felt Telefonnummer til kontaktperson: 26 81 04 70 Mailadresse på kontaktperson: tatjana@akroyoga.dk
2. Foreningens aktiviteter	
Hvad er foreningens primære aktivitet?	<p>Foreningens primære aktivitet er akroyoga for familier og akroyoga for unge. Hold for børn med særlige behov og deres forældre. Samt unge inklusionsprojekter støttet af ERASMUS. Vi har i august afholdt et kursus for 50 instruktører om hvordan man kan bruge akroyoga og yoga i arbejdet med udsatte unge.</p> <p>Akroyoga kombinerer yogaens nærvær med akrobatikkens samvær. Med akroyoga kan vi støtte børns motoriske udvikling fra en meget tidlig alder. I akroyoga træner vi fleksibilitet, styrke og balance, og vores samarbejdsevner. Akroyoga har en meget positiv virkning og en fantastisk evne til at skabe tillid og fællesskaber. Akroyoga for familier er, når voksne træner sammen med børn. Det giver et stort potentiale også for børn med fysisk funktionsnedsættelse, da de voksne kan løfte dem og sammen kan de gøre bevægelser, som barnet ikke kan gøre alene. Familie akroyoga er en fantastisk måde for børn og voksne at blive positive, stærke, afbalancerede og sunde. Vi bruger også massage i akroyoga. Hver workshop slutter med massage.</p> <p>Projektets forventede resultater: 2 kontinuerlige hold i Familie Akroyoga i Tingbjerg og EnergiCenter Voldparken 1 kontinuerligt unge hold akroyoga i Tingbjerg/EnergiCenter Voldparken Rekruttering af lokale unge til at være assistenter og frivillige på holdene, sommer og efterår 2020. kursus af 4-6 lokale unge til akroyoga instruktører på instruktørkurser hos børn og balance, januar-april 2021. Inddragelse af de lokale unge i foreningens arbejde. Vi forventer at få 80 nye medlemmer og vi forventer at rekruttere 4-6 lokale unge det første år til assistenter på holdene.</p>
Tilbyder foreningen andre aktiviteter?	Foreningen arbejder for at skabe varige social inklusion, øget tillid og fællesskaber via arbejdet med akroyoga for børn og unge og deres familier. Målgruppen for foreningens arbejde er børn og unge og familier, herunder børn og unge med særlige behov. Vi er med i et ERASMUS samarbejde om hvordan man kan bruge akroyoga og sport og bevægelse i arbejde med udsatte unge. Vi har fået tilskud fra ERASMUS til projektet. Læs mere om projektet og de 12 lande der deltager i projektet her: www.acroyogaforall.eu
Hvor i byen foregår foreningens aktiviteter for børn og unge i dag (hvilke faciliteter)?	Vi har hold i Indre by på den Classenske Legat skole og på Nørrebro Hillerødgade Bad og Hal. Vi har haft hold på Amager på Lergravparkens skole, og planlægger at starte disse hold igen i forår/sommer 2020. Hvis vi bliver partnerskab forening vil vi etablere hold på Tingbjerg Bibliotek og Kulturhus og på EnergiCenter Voldparken. Vi har en aftale med Tingbjerg Bibliotek og Kulturhus og EnergiCenter Voldparken, der begge gerne vil stille lokaler til rådighed til vores hold.
3. Foreningens medlemmer og frivillige	
Beskriv foreningens medlemssammensætning i	Vi har 88 medlemmer i vores børn og unge afdeling. Der er mange ressourcer stærke familier, vi har medlemmer i alle aldre, fra 3 år til unge til forældre på 50 år. Der er både mænd og kvinder, en lidt større del af kvindelige medlemmer.

forhold til alder, køn og ressourcer	I vores ERASMUS projekt har vi 50 deltagere fra 12 lande. Vi udspringer af en voksen forening Akroyoga København, der har 200 medlemmer. Vi har et tæt samarbejde med Akroyoga København, og står blandt andet for familie programmet på deres årlige gratis festival.
Hvor mange medlemmer under 25 år har foreningen lige nu?	44 medlemmer under 25 år. Foreningen blev etableret i januar 2019, så det er et fint resultat for en ny forening.
Hvor mange flere medlemmer under 25 år forventer foreningen at kunne rumme inden for de eksisterende tider/faciliteter?	80 nye medlemmer, samt 6-10 lokale frivillige EnergiCenter Voldparken stiller lokaler til rådighed. De har egne lokaler til deres projekter. Tingbjerg Bibliotek og Kulturhus har en stor sal, som de gerne vil stille til rådighed.
Beskriv foreningens frivillige i forhold til antal og opgaver/funktioner	Frivillige i foreningen og medlem af bestyrelsen <ul style="list-style-type: none"> • Forkvinde: Anna Sofie Fornitz Vording er 23 år og en ildsjæl i forhold til bevægelse. • Næstforkvinde: Sasha Camilla Roesdahl uddannet pædagog og har tilegnet sig viden indenfor dans, parkour og akroyoga. • Kasserer: Hedda Kirstine Fich er lærerstuderende og har et ret bredt netværk både i kunst/kultur- og bevægelse miljøet i kbh. • Marie-Angelique Girling Gomard er uddannet danseterapeut og idrætspædagog. Hun underviser i bevægelse. Projektledere, undervisere og frivillige: <ul style="list-style-type: none"> • Tatjana t'Felt har mere end 20 års undervisningserfaring. Tatjana er uddannet projektleder. Tatjana har også arbejdet som boligsocial medarbejder i Tåstrupgård, hvor hun primært arbejder med beboerinddragelse og unge. • Marianne Hjorth Nielsen: projektleder og underviser, har arbejdet med børn og bevægelse i mange år. Marianne har trænet capoeira i mange år og arbejdet som pædagog. Underviser akroyoga for familier på Nørrebro. • Asbjørn Grangaard Erendsson: Officer og akroyoga instruktør. Underviser i vores skole team. • Aslak Johansen: forsker på Syddansk universitet og akroyoga lærer. Fotograf og altnuligmand • Jørn Villesen Christensen: IT konsulent og akroyoga underviser. Fotograf og webmaster på ERASMUS projektet.
4. Lokalområde og samarbejdspartnere	
Hvor kommer foreningens børne- og unge medlemmer typisk fra (spredt, et lokalt boligområde, en bydel...)?	Pt. Kommer vores medlemmer fra hele København, Indre by, Nørrebro og Amager. Mange af vores frivillige kommer fra vores søsterforening Akroyoga for København. (www.akro.dk) De kommer fra hele landet, primært København. De fleste er i gang med en uddannelse eller har et job. Vi vil gerne starte hold og aktiviteter i Tingbjerg og Brønshøj-Husum.
Hvilke lokale samarbejdspartnere har foreningen? Og hvad består samarbejdet i?	Vi har 3 lokale samarbejdspartnere: Frivilligcenter EnergiCenter Voldparken, Brønshøj. den boligsociale helhedsplan Tingbjerg og Tingbjerg Bibliotek og Kulturhus. Her er et foreløbigt udkast til samarbejdet med Frivilligcenter EnergiCenter Voldparken (ECV): <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde om etablering af familie akroyoga hold for 3-6 år og deres forældre og 7-12 år for børn og deres forældre. ABU står for rekruttering og afholdelse af holdene. ECV stiller lokaler til rådighed for holdene.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Kvindehold: ECV oplever en efterspørgsel fra de lokale beboere på kvindehold. Det er muligt at et af familie holdene vil et hold for kvinder og børn. ● Samarbejde omkring afholdelse af feriecamps, hvor i første omgang vil ECV være vært og ABU er aktivitets udbyder. Det er muligt på et senere tidspunkt at et fælles projekt i forhold til feriecamps. ● Børnefestival: ABU deltager i ECVs årlige børnefestivalen og afholde åbne workshop for børn og forældre. ● Arbejde med sårbare børn og unge; ABU har hold for børn med særlige behov. ECV har planer om at samarbejde med LAVUK om børn og unge med særlige behov. ABU og ECV kan samarbejde og videndele om børn med særlige behov. ● Unge: ABU og ECV kan samarbejde om at etablere en kontakt til de lokale unge i boligområdet og invitere dem ind i ECV. ● Involvering af lokale unge og familier i ABUs foreningsarbejde. ABU vil gerne på længere sigt invitere de lokale beboere til at blive aktive som instruktører i foreningen og evt. sidde med i foreningens bestyrelse eller andre udvalg. ECV har et projekt om at få flere beboere i lokalområdet til at blive aktive i foreningslivet. ABU og ECV kan samarbejde om dette. ● ABUs medarbejder kan fysisk være i ECVs cafe, 1 dag om ugen, for at være synlig i lokalområdet og etablere et tæt samarbejde med ECVs medarbejdere, således at foreningens arbejde bidrager til den samlede udvikling i ECV. ● Lokaler: ECV stiller lokaler til rådighed til ABUs ugentlige hold og workshoper i deres lokaler. ● ECV og ABU starter i februar 2020 med at mødes og lave en mere konkret plan for samarbejdet. <p>Tingbjerg Bibliotek og Kulturhus vil gerne samarbejder med projektet og stiller lokaler til rådighed i kulturhuset til hold i Tingbjerg..</p> <p>Den boligsociale helhedsplan skal i den ny helhedsplan der starter i 2020, arbejde mere med brobygning til foreningslivet. Og i den forbindelse vil helhedsplanen gerne samarbejde med foreningen akroyoga for børn og unge. Foreningen og helhedsplanens medarbejdere mødes i februar 2020 og laver en plan for samarbejdet.</p>
<p>Samarbejder foreningen med FerieCamp, FritidsGuiderne eller andre af Kultur- og Fritidsforvaltningens indsatser? Beskriv i så fald samarbejdet.</p>	<p>Vi samarbejder med Feriecamp. Vi har været aktivitets udbyder og vi har søgt om at være vært for en feriecamp i efterårsferien 2020.</p> <p>Vi har også lavet flere forløb via Åben skole ordningen. Det er en god måde at lære mange børn at kende i et lokalområde.</p> <p>Vi er en søster forening til foreningen Akroyoga København, der er meget aktiv på Kulturhavn, og vi har i flere år stået for et familieprogram, på den gratis akroyoga festival som foreningen akroyoga københavn, holder hvert år i august. Når foreningen akroyoga København deltager i Kulturhavn, kalder de arrangementet "gratis akroyoga festival", og der deltager hvert år cirka 500.</p>
<p>5. Foreningens erfaringer med børn og unge fra udsatte boligområder</p>	
<p>Beskriv hvilke erfaringer I har med at rumme børn og unge fra udsatte boligområder i foreningen, og evt. hvilke inklusionstiltag foreningen har arbejdet med. Beskriv gerne både succeser og udfordringer.</p>	<p>Foreningen har fået tilskud fra ERASMUS+ til at afholde et samarbejdsprojekt med 12 forening i 12 lande, der alle arbejder med bevægelse og udsatte unge. Første del af projektet var et kursus i august 2019 for 50 undervisere, hvor der var fokus på arbejde i flygtningelejr, at undervise i ungdomsfængsel, arbejde med unge med særlige behov og brug af positiv kommunikation. Projektet har en webside: www.acroyogaforall.eu .</p> <p>Tatjana, der er projektleder i foreningen, har tidligere arbejdet som boligsocial medarbejder i helhedsplanen i Tåstrupgård, hvor hun arbejdede med børn, unge og familier. Her etablerede hun et zumba hold for kvinder, hvor 4 lokale piger blev assistenter. Efter 6 måneder kom de lokale unge på kursus og blev uddannet til instruktører. Tatjana var mentor for de unge i 2 år. De unge etablerede en forening. Projektet startede i 2012, og Tatjana var projektleder og mentor for de unge i 2 år. Projektet kører stadig, pigerne har stadig deres forening og flere ugentlige hold. Tatjana lavede også familieophold for udsatte familier i efterårsferie i samarbejde med</p>

	<p>en idrætshøjskole. Tatjana arbejdede også med de lokale unge. Som vejleder for de unge, søgte de sammen tilskud fra ERASMUS+ og de unge i området fik tilskud til 5 ERASMUS projekter, mens Tatjana var vejleder og mentor for dem.</p> <p>Hun lavede også en ungefestival med de unge drenge i Tåstrupgård. Der er en film på youtube om unge festivalen SJOV UGE .</p>
6. Foreningens erfaringer med inddragelse af forældre	
Beskriv hvilke erfaringer I har med inddragelse af forældre og evt. familieaktiviteter i foreningen.	<p>De fleste af vores hold og aktiviteter er for både børn og forældre. Flere af vores instruktører i vores forening er på kursus hos Børn og Balance, hvor der bl.a. er fokus på inddragelse af forældre og arbejdet med hele familien i træningen.</p> <p>Vi arbejder med kommunikation i forhold til både at give klar og tekniske instrukser til forældrene og samtidig bruge historiefortælling til at fastholde børnenes fokus og interesse og udvikle deres fantasi.</p> <p>Vi ser forældrene som en ressource, der kan bidrage til at støtte deres børn udvikling.</p> <p>Hele familie akroyoga er baseret på at støtte og udvikle samarbejdet og tillid mellem børn og forældre.</p>
7. Vision og formål	
Hvad er foreningens overordnede mål med det Sociale partnerskab? Hvad vil foreningen gerne opnå på længere sigt?	<ul style="list-style-type: none"> • Foreningens vision er at skabe varige social inklusion, øget tillid og fællesskaber via arbejdet med akroyoga for børn og unge og deres familier. Samt at arbejde for øget sundhed og trivsel. • Vi ved hvordan bevægelse og idræt kan skabe tillid og positive fællesskaber. vores mål er at skabe et positive fællesskab omkring familie akroyoga og akroyoga for unge i Tingbjerg og Husum. Vi ønsker at involvere lokale unge og støtte dem, så de kan undervise og tage ansvar, de kan evt. også lave en lokale forening og forankre de lokale aktiviteter i deres egen forening. • Vi er en del af de europæiske netværk, af foreninger, der arbejder med unge, bevægelse og socialt arbejde. vores vision er også at de unge fra Tingbjerg også skal ud af Tingbjerg, dels få en kursus som instruktører og også møde unge fra andre lande. • Vores mål er at styrke den motoriske udvikling af børn i lokale området, således at flere børn får stimuleret deres motorisk udvikling og er klar til skolestart. Vores vision er at inddrage forældre og give dem redskaber til selv at komme i god form og lege mere med deres børn. • Vores mål er et reelt og længerevarende samarbejde med de andre lokale aktører, således at vores forenings arbejde kan bidrage til et generelt løft i områdets arbejde med frivillige.
8. Indsats de næste fire år	
Hvilke af de nævnte boligområder vil I arbejde i ?	Tingbjerg/Brønshøj Husum. Vi har en samarbejdsaftale med 3 partnere: EnergiCenter Voldparken, Den boligsocial helhedsplan Tingbjerg og Tingbjerg bibliotek og kulturhus. Vi vil gerne arbejde på tværs af de 2 områder, der er tæt opad hinanden.
Hvis foreningen ikke allerede har aktiviteter et eller flere af de nævnte områder, beskriv da hvordan I ønsker at inkludere medlemmer fra områderne i jeres forening.	<p>Vi ønsker i første omgang at etablere hold for familier, børn og unge i de 2 områder. Det vil være vores instruktører, der er uddannet, der står for undervisningen i det første år. Vores mål er at rekruttere nogle lokale unge til at blive assistenter på vores hold.</p> <p>Når de er assistenter/instruktører vil de blive inviteret til at være en del af vores frivillige, og vil blive inviteret til aktiviteter for foreningens frivillige. Januar 2021 vil vi gerne sende de lokale unge på kursus, så de kan blive instruktører i foreningen og tage ansvar for de lokale hold. De vil have en mentor, der støtter dem og vejleder dem. Vi vil også gerne involvere dem i udviklingen af foreningens aktiviteter i området.</p> <p>Dette er inspireret af et ZUMBA projekt i Tåstrupgård, der startede i 2012. Projektet startede et zumba hold med en erfaren underviser, og 4 lokale unge muslimske piger, der var assistenter. De lokale unge fik en uddannelse og blev instruktører. De havde en mentor i 2 år. De unge kvinder kører stadig i dag projektet med flere zumba hold om ugen.(Læs bilag om Zumba projektet i Tåstrup).</p>

<p>Hvordan vil foreningen arbejde med de 5 nævnte områder i løbet af de næste fire år? (skriv under hvert område)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Intern organisering og struktur i foreningen Vi vil gerne skabe et solidt fundament i forening og styrke og klargøre samarbejdet mellem bestyrelsen, projektledere og frivillige. Vi fik i 2019 tilskud fra udviklingspuljen med løn til projektledelse, så der har været nogle lønnede projektledere og en frivillig bestyrelse. Vi har brug for at klargøre hvem der gør hvad og hvordan vi skaber synergi mellem bestyrelsen, der tager beslutninger og laver visionen, og projektleder, der står for daglig drift og udvikling. vi skal sammen udarbejde et årshjul og faste rutiner. 2. Rekruttering og inddragelse af frivillige, herunder frivillige med fokus på social trivsel Vi har et tæt samarbejde med Akroyoga København, hvor vi har rekrutteret mange af vores frivillige fra. De frivillige er altid velkommen til at komme med forslag og tage initiativ til aktiviteter. Sasha , et af vores bestyrelsesmedlemmer, gav i foråret udtryk for hendes ideer til brug af sociale medier. vi syntes alle at det var super fine ideer, så hun blev ansvarlig for social medier i 5 måneder, og lavede en masse fine ting på instagram og facebook. I forhold til social trivsel afholdt vi i august et kursus om social inklusion, hvor vi arbejdede med positiv kommunikation og børn og unge med særlige behov. Alle vores instruktører er på et instruktørkursus, hvor vi italesætter det vigtige i at skabe et trygt rum, hvor børnene kan trives. det handler ikke kun om at lave akroyoga, hvis man har brug for en pause er det fint. Vi fortæller altid forældrene at der ikke er nogen forventninger til børnene. De er med til de aktiviteter de vil, og de kan tage en pause når de vil. Vi har fået tilskud fra ELSASS fonden, da vi har nogle børn med CP på vores hold. Vi er inviteret til kurser for instruktører der arbejder med børn og unge med CP hos ELSASS fonden i foråret 2020, og vi håber derigennem at kunne få mere viden og indsigt hvordan vi kan underviser børn med særlige behov. 3. Indgåelse af lokale samarbejder om målgruppen, herunder samarbejde med FritidsGuiderne KBH og FerieCamp Vi deltager allerede i feriecamps på Amager, og vi vil meget gerne deltage i feriecamps i Tingbjerg. Vi har ansøgt om værtskab til efterårsferien 2020 og vi har skrevet i ansøgningen at vi søger om at blive social partnerskab forening i Tingbjerg/Husum. Vi vil meget gerne samarbejde med fritidsguiderne. 4. Rekruttering af børne- og unge medlemmer (3-25 år) og deres forældre i aktiviteterne Vi har gode erfaring med at bruge Åben skole ordningen. Vi har lavet åben skole forløb med introduktion til akroyoga på skoler. Det var en del af skolens gymnastik undervisning og fungerede også som teambuilding for klasserne. Vi vil meget gerne lave åben skole forløb på de lokale skoler i 2020, så børnene lærer os at kende og vi bliver synlige i området. Vi vil også tilbyde børnehaverne at komme ud og lave nogle forløb for dem. 5. Fastholdelse af børne- og unge medlemmer (3-25 år) og deres forældre i aktiviteterne Vi vil involvere de lokale beboere i hvordan og hvornår holdene skal være. Skal det være hold for kvinder? Hvad dag er bedst m.m.? vi vil også rekruttere unge og/eller voksne til at være assistenter på holdene med plan om at de til januar 2021 kan blive uddannet til instruktører. Torsdag aften er der fællesspisning for alle beboere i EnergiCenter Voldparken. Man kunne lave en familie workshop torsdag eftermiddag lige inden fællesspisning. Vi planlægger at lave en afslutning på sæsonen med en optræden for venner og familie. Så børnene kan vise hvad de har lært. Vi vil gerne lave nogle sociale arrangementer med børne og unge medlemmerne og deres forældre , i samarbejde med ECV og Tingbjerg helhedsplan.
<p>9. Ressourcepersonen</p>	

<p>Hvilke opgaver skal den ansatte ressourceperson løfte?</p>	<p>Den ansatte ressourceperson skal varetage følgende opgaver:</p> <p>Forår 2020: Afholde møder med de 3 lokale samarbejdspartnere og lave forventningsafstemning og en plan for samarbejdet. Kontakte skoler og børnehaver i området og koordinere åben skole forløb og forløb i børnehaven. kontakte sundhedsplejen i området og undersøge om der er mulighed for samarbejde. Møde med DUI leg og virke, der er en stor etableret gymnastik forening i området. det vil være oplagt at lave et samarbejde med DUI. Være synlig i området og gå rundt og hilse på de lokale foreninger og beboere Lave udendørs gratis events i de områder hvor der er børnefamilier Komme og hilse på i de lokale unge klubber Booke lokaler til projektet Deltager i intro kursus og møder med kultur og fritidsforvaltningen omkring udvikling af projektet</p> <p>Aug 2020: Opstart af familie hold og 1 unge hold. Rekruttering af unge til assistenter. Koordinere samarbejde med ECV, helhedsplanen og Tingbjerg Bibliotek og Kulturhus.</p> <p>Januar: 2021: støtte de unge assistenter når de starter på kursus som instruktører 2021: være mentor for de lokale unge, der skal i gang med at undervise selv på holdene. 2022: koordinerer samarbejde med forenings europæiske samarbejde, hvor vi er med i et netværk af foreninger, der arbejder med akroyoga og social arbejder med unge. Det vil være spændende på sigt at lave en ungdomsudveksling og tage de unge assistenter med hen og besøge en samarbejdspartner. læs mere om netværket på www.acroyogaforall.eu</p>
<p>Beskriv hvad en ressourceperson samlet set vil betyde for foreningens arbejde med at inkludere børn og unge fra udsatte boligområder (hvilken forandring kan den ansatte skabe)?</p>	<p>Det vil være en enorm ressource for foreningen at kunne få tilskud til en deltidsstilling over 4 år. Lige nu har vi arbejdet projektbaseret, og vi har fået 3 tilskud i 2019; udviklingspuljen KBH, Elsass fonden og ERASMUS+. Det er meget fint. Men det er korte perioder og korte projektføløb.</p> <p>Vi ønsker at skabe varig forandring for børn, unge og familier. Det kræver længere tid. Vi ønsker at kunne etablere os solidt i et lokale område, have ressourcer til at skabe en personlig kontakt og få etableret tillid til børn, unge og familier. Vores mål er også at involvere de unge i foreningens arbejde. Det tager tid at etablere en tillidsfuld relation. Udsatte unge har ikke brug for korte projekter. De har brug for en voksen, der er stabil og som de har tillid til og som de kan komme til over tid. Det vil være en fantastisk mulighed for foreningen at få en ressourceperson ansat i 4 år. Det vil give foreningen mulighed for at lave en mere langsigtet indsats og skabe en reel forandring. Vi vil gerne have kontinuerlige hold, og skabe positive fællesskaber omkring holdene og foreningen. En ressourceperson vil kunne facilitere og støtte denne proces. Samtidig vil en ressourceperson kunne udvikle foreningens samarbejde med de andre lokale aktører.</p>
<p>10. Dato og underskrift</p>	
<p>Bestyrelsen godkender med underskrift ovenstående ansøgning.</p>	<p>Dato <u>22.11.2019</u></p> <p>Bestyrelsesformand (tydeligt navn + underskrift)</p> <p style="text-align: center;">Anna Sofie Fornitz Vording</p>