



Gymnastics Åland  
[info@gymnastik.ax](mailto:info@gymnastik.ax)  
0457-3433899

## Åland 100 - satsning Hälsans år

### Gymnastics Åland - fysisk aktivitet för alla

När coronapandemin tog tag i samhället förra våren och alla idrottsföreningar var tvungna att ställa in sin verksamhet, gav det också möjlighet att titta på sin egen verksamhet och fundera i nya banor. När vi inte längre kunde bedriva träningar i Bollhalla flyttade vi vår träning utomhus. Vi fyllde en container med redskap, hyrde upp ett antal timmar på Strandnäs konstgräsplan och under sex veckor hade vi liv, rörelse och fysisk aktivitet för våra medlemmar för att upprätthålla verksamheten.

Vi tar den här erfarenheten med oss och vill göra ett liknande projekt, men med ett utökat syfte och en bredare målgrupp. Vårt syfte är att göra fysisk aktivitet tillgänglig och spontan. Viktigt här är att hitta nya målgrupper, som inte ännu har hittat sin idrott eller till vår idrott. Vi vill visa att vår idrott är bredare än vad som syns i media och att det finns grupper för alla. Förhoppningen är att efter detta projekt ska ha lockat till oss många nya medlemmar som vill fortsätta i vår ordinarie verksamhet.

**Aktivitet:** Under veckorna 26-30 ordna träningar för fysisk aktivitet. Variera mellan ledarledd träning och fri lek med ledarövervakning. Indelning enligt överlappande ålder, även tillfällen specifikt för barn med funktionsnedsättning. Ingen anmälan och kostnadsfritt. Tröskeln att delta ska vara så låg som möjligt.

En container fylld med airtrack, madrasser, trampett och andra mindre redskap ställs på en konstgräsplan och redskapen plockas ut och in varje gång. Två ledare på plats varje tillfälle för att antingen instruera eller övervaka samt finnas till hands för frågor.

Målsättningen är att ha aktiviteter åtta timmar i veckan fördelat på tre dagar. Om intresset är större kan antalet tillfällen eller timmar utökas. Tid måste även avsättas för fram- och bortplockande av redskapen som inte räknas till den aktiva tiden för barnen och ungdomarna.

En viktig aspekt i projektet är att frångå de vanliga kanalerna för marknadsföring såsom våra egna Facebook-sidor och dagspress, utan ta reda på hur vi hittar de personer som vi annars inte når, exempelvis de med annat modersmål än svenska. Detta behöver undersökas och är en del i projektet. Planen är att göra den här delen långsiktig och ha en del av

informationen på hemsidan på ett antal olika språk för att flera ska kunna tillgodogöra sig denna och att tröskeln till kontakt ska sänkas ännu mer.

Inför aktivitetsstart behöver tid allokeras för planering, ledarekrytering och schemaläggning av själva verksamheten. Översättning av material och uppsökande verksamhet för att nå ut till så många som möjligt. Ta kontakt med organisationer inom tredje sektorn för att hitta beröringspunkter. Göra upp en plan för marknadsföringen både genom egna kanaler och nya samt annonser i dagspress. Ta fram material att dela ut till deltagare som är intresserade av att fortsätta i den ordinarie verksamheten. Planera och genomföra flytten av redskap genom uppbokning av container, kranbil och tider på fotbollsplanen.

I detta projekt riktar vi oss till en bred grupp av barn och ungdomar och fokus är på spontanidrott som leder till varaktig fysisk aktivitet. Det är ett oprövat kort, men vi hoppas att det kan bli ett återkommande evenemang varje sommar, som även kan utvecklas till att innefatta flera olika idrotter.

Med vänliga hälsningar,

Styrelsen för Gymnastics Åland r.f

gm. Ylva Watkins  
Verksamhetschef

### ***Text till aland100.ax***

GymÅ flyttar ut och tar med sig airtracks, trampett och mattor och är redo att ta emot alla barn, ungdomar och vuxna som vill göra volter, flips och tricks.

Om du behöver hjälp eller tips, finns ledare finns på plats, annars är det bara att köra på. Gratis och ingen anmälan behövs. Mer info på [www.gymnastik.ax](http://www.gymnastik.ax)

