



**Ansøgning om støtte til frivilligt socialt arbejde
i Fredericia Kommune**
(Lov om Social Service § 18)

Ansøgningen sendes til:

***Fredericia Kommune
Pleje og Omsorg
Rådhuset, Gothersgade 20
7000 Fredericia***

Den ansøgende forenings navn, adresse og e-mail:

FitforKids

Jernbane Alle 39, 1. tv., 2720 Vanløse

info@fitforkids.dk

Bankkonto: Reg.nr.: 5014 Konto: 1173778

Foreningens CVR nr: 33539266

Husk at påføre foreningens CVR nr., da det er via dette penge bliver udbetalt. Husk at CVR nr. skal være tilknyttet en nemkonto. Se vejledning på sidste side.

Ansøgningsfrist:

Til **Pulje 2** (engangs/flerårligt) ansøges der om midler 1 gang om året for aktiviteter i det kommende år:

Til **pulje 3** (nyt projekt) ansøges der om midler 2 gange om året for aktiviteter i det kommende år:

Og for aktiviteter i indeværende år:

Til **Pulje 4** (akutte) til særlige formål eller "akutte" ansøgninger i løbet af året

Generelle oplysninger:

| | |
|---|--|
| 1. Den frivillige forening/ organisations navn | FitforKids Fredericia |
| 2. Kontaktperson: | Navn: Pelle Plesner |
| | Adresse: Jernbane Alle 39, 1. tv |
| | Postnr./ By 2720 Vanløse |
| | Telefon: 22163451 E-mail: pelle@fitforkids.dk |

| | |
|--|--|
| 3. Beskrivelse af målgruppen for det frivillige sociale arbejde der udføres i Fredericia Kommune Herunder en nærmere redegørelse for om indsatsen rettes mod grupper samt hvilke? | <p>Målgruppen er inaktive og overvægtige børn mellem 7-15 år og deres familier i Fredericia kommune . Varighed 40 uger om året og har plads til 30 børn, plus deres forældre og søskende, i alt op til 80-100 personer inklusiv instruktører.</p> <p>FitforKids er en frivillig forening, der uddanner lokale frivillige til instruktører og kostvejledere - og i sam-skabelse med kommunen - tilbyder et gratis væggtabsprogram i form af et inkluderende fritidstilbud til svært overvægtige eller inaktive børn mellem 7-15 år og deres familier.</p> <p>Blandt overvægtige børn er der en overrepræsentation af børn fra resourcesvage og/eller etniske familier (Aarup et al. Ugeskrift for læger 2008; 452-456 og Ottosen, SFI, 2010). Denne overrepræsentation betyder, at det ofte er børn fra resourcesvage familier, som får glæde af tilbuddet om at komme på et FitforKids-hold.</p> <p>FitforKids er stiftet, fordi der er 60.000 svært overvægtige eller fede børn og 135.000 decideret inaktive børn i Danmark.</p> <p>I FitforKids tror vi på, at en sund livsstil er en hjørnesten for et godt liv og at foreningsidræt giver både motion og fællesskab. Men de børn vi henvender os til, føler sig ofte ikke hjemme i den lokale idrætsklub.</p> <p>For dem er FitforKids en savnet mulighed for socialt samvær, for en aktiv fritid og et sundere liv med større trivsel.</p> <p>Forskningen fra Rigshospitalet dokumenterer, at de svært overvægtige børn dør med mobning, stigmatisering og ensomhed i en sådan grad, at de rapporterer om samme trivsel som børn med cancer.</p> <p>Forskningen viser også, at skal kampen mod kiloene og sofaen vindes, så er et tilbud om træning til børnene alene ikke nok. Der skal mere til!</p> |
|--|--|

Derfor er FitforKids et program, der inkluderer *hele* familien. FitforKids består af kostvejledning i hjemmet, ugentlig træning for både børn og *forældre*, forældre-coaching, motivations-program og hyggelige sociale events.

FitforKids er ligesom at gå til volleyball eller fodbold: Det er sjovt og man bliver del af et fællesskab.

Men samtidig er FitforKids er et meget socialt og inkluderende fritidstilbud. På holdet i Aarhus har vi børn med downs syndrom, og vi tager også varmt imod børn med Adhd samt andre diagnoser og håber at FitforKids kunne vise sig at være et godt tilbud til dem.

FitforKids samarbejder med Julemærkehjemmene, fordi FitforKids også er et godt tilbud til børn, der er kommet hjem fra julemærkehjem og vil fastholde de gode resultater.

FitforKids kan også være et vigtigt supplement til børn, der følger en intervention som f.eks. Holbæk-modellen, men savner et sjovt og effektivt træningstilbud i lokalområdet.

FitforKids instruktører er lokale ildsjæle, der brænder for at gøre noget for børns sundhed i Fredericia kommune. Samtidig er mange af vores instruktører studerende på Idræt, Sundhed & Ernæring eller Lærerseminaret. For dem er FitforKids også en fantastisk måde at få værdifulde praktiske erfaringer på - til gavn for vores samfund som helhed.

FitforKids stiller en stor værktøjskasse til rådighed for familierne: Livsstilsbøger, kostplaner, opgavehæfter, nøgleringe, t-shirts, musik CD'er, motiverende sms'er, motionsløb, foredrag, madlavningsaftener og vores FitforKids Smart Phone App.

FitforKids-programmet blev i 2012 testet på Rigshospitalet og den klinisk ansvarlige læge Nina Birk Eriksen udtalte:

"Vi er meget tilfredse med resultaterne som viser, at FitforKids forbedrer børnenes metaboliske tilstand, kropskomposition, fitness og selvvaldet livskvalitet eklatant. De børn som gennemgår interventionen er markant sundere efterfølgende."

Med de flotte ord i ryggen er vi i gang med at rulle FitforKids ud i hele Danmark:

I dag har vi hold i Aarhus, Aalborg, Randers, Horsens, Esbjerg, Haderslev, Odense, Roskilde, Taastrup, Albertslund, Hillerød, Frederiksberg og København, og målet er at nå 40 kommuner i 2017.

| | |
|--|---|
| <p>4. Aktivitetens formål?</p> | <p>Hjælpe overvægtige og inaktive børn til at få et sundere liv, mere livsenergi, bedre trivsel og herunder understøtte og hjælpe familierne med at træffe flere sunde valg.</p> <p>Ved FitforKids' kompetencer indenfor træning af overvægtige børn og deres familier, styrkes Sundhedsplejens indsats mod overvægt. Ved at tilføje en komponent (fysisk træning), som der er evidens for har positiv indvirke på familiernes evne til at skabe resultater, støttes der op om familiens egen indsats. Det skulle give endnu bedre mulighed for at opnå helbreds-mæssige forbedringer herunder vægttab.</p> <p>Endelig kan "FitforKids Fredericia" være til inspiration for andre dele af kommunen og i civilsamfundet.</p> |
|--|---|

| | |
|---|--|
| <p>5. Hvilken frivillig indsats udføres der? Herunder hvor mange frivillige indgår i aktiviteten?</p> | <p>Vi uddanner lokale ildsjæle til instruktører, der brænder for at gøre noget for børns sundhed i Fredericia kommune. Samtidig er mange af vores instruktører studerende på Idræt, Sundhed & Ernæring eller Lærerseminaret. For dem er FitforKids også en fantastisk måde at få værdifulde praktiske erfaringer på - til gavn for vores samfund som helhed. Vi har tilkøbt min. 10 frivillige pr. hold.</p> |
|---|--|

| | |
|---|---|
| <p>6. Er indsatsen tidsbegrænset eller er der tale om et længerevarende evt. kontinuerligt projekt?</p> <p>Hvordan vil man sikre den økonomiske drift, når projektperioden er udløbet?</p> | <p>Et FitforKids hold kører 2 sæsoner - minimum 40 uger om året. Der er ikke nogen tidsbegrænsning; børnene kan gå på FitforKids holdet, så længe de har brug for det.</p> <p>Et FitforKids hold er et kontinuerligt tilbud, og af de 15 aktive FitforKids hold på landsplan har vi aldrig været nød til at lukke ned igen efter opstart pga. svigtende økonomi.</p> <p>Vi er i dialog med Sundhedsplejen i Fredericia, Ledende Sundhedsplejerske Else Marie Rask Larsen om et samarbejde, og der søges løbende §18 støtte, støtte fra lokale og større fonde samt virksomhedsstøtte.</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| <p>7. Skal man være medlem?</p> <p>Er der brugerbetaling?</p> | <p style="text-align: center;">Ja X Nej</p> <p style="text-align: center;">Ja Nej X</p> |
|--|---|

| | |
|---|---|
| <p>8. Hvilke aldersgrupper er aktiviteten rettet mod?</p> | <p style="text-align: center;">0 – 18 X 19 – 30 <input type="checkbox"/> 31 – 50 <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">51 – 60 <input type="checkbox"/> 61 – 66 <input type="checkbox"/> over 67 <input type="checkbox"/></p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| 9. Hvor mange borgere forventes at deltage i aktiviteten? | 30 børn, plus deres forældre og søskende, i alt op til 80-100 personer inklusiv instruktører. |
|--|---|

| | |
|---|--|
| 10. Overslag over udgifter i forbindelse med aktiviteten. Bilag vedr. specifikation af indtægter og udgifter vedlægges ansøgningen. | Der søges tilskud til: Uddannelse af instruktører.....kr. 11.500 FitforKids programmet.....kr. 28.845 Administration.....kr. 4.655 Egne midler.....kr. 10.000 Der søges om i alt.....kr. 35.000 |
|---|--|

Foreningens vedtægter samt senest godkendt regnskab og budget skal vedlægges.

Vedlagt følgende: vedtægter, regnskab, budget, FitforKids kommuner, FitforKids Præsentation og FitforKids programmet.

Vanløse d. 01.03.2016

Underskrift:



Pelle Plesner

Vedr. CVR og nemkonto:

Frivillige foreninger skal for at få tilskud fra en offentlig myndighed have et CVR-nummer og en Nemkonto.

CVR-nummeret er foreningens identifikationsnummer bl.a. overfor offentlige myndigheder, og alle tilskud vil blive indbetalt på den tilknyttede Nemkonto.

Det er gratis at oprette både CVR-nummer og Nemkonto.

Sådan gør I:

- CVR-nummer oprettes ved at registrere foreningen online med Digital Signatur eller NemID på Virk.dk. Vær opmærksom på at den digitale signatur ikke behøver være knyttet til foreningen - en hvilken som helst digital signatur kan benyttes.
- Erhvervs- og Selskabsstyrelsen oplyser jer om foreningens CVR-nummer.
- Når CVR-nummeret er oprettet kan I kontakte jeres pengeinstitution og få dem til at indberette foreningskontoen som Nemkonto.

Når I ansøger om tilskud fra Fredericia Kommune påfør da jeres CVR-nummer og en Nemkonto på ansøgningen.

Gode råd

Vær opmærksom på at I skal bekræfte foreningens CVR-nummer hver tredje år. I får automatisk en e-mail, når I skal forny jeres CVR-nummer, og derfor er det vigtigt, at den e-mailadresse, som I noterer ved registreringen, er korrekt. Det kan også være en god idé at registrere flere e-mailadresser, så I er sikre på at modtage påmindelsen.

Fornyelse af CVR-nummeret foregår samme sted som oprettelse på Virk.dk.

Forenings vedtægter

§1. Navn og hjemsted

§ 1.1 Foreningens navn er FitforKids.

§ 1.2 Foreningen er landsdækkende og har hjemsted i København.

§ 2. Formål

§ 2.1 Foreningen er en folkeoplysende forening, der er medlem af DGI, hvis primære formål er at yde frivilligt arbejde i form af idræt, kostvejledning, forældre-coaching og motivation indenfor social- og sundhedsområdet i Danmark målrettet overvægtige og inaktive børn mellem 7-15 år og deres familier.

§ 3. Medlemskab

§ 3.1 Foreningen optager som medlem aktivt eller passivt (støttemedlemskab som defineret af Bestyrelsen) enhver, som har betalt kontingent til foreningen og som tilslutter sig foreningens formål.

§ 3.2 Til gyldig udmeldelse kræves, at det pågældende medlem har betalt sit kontingent til foreningen frem til den dag, hvorfra udmeldelsen har virkning.

§ 3.3 Bestyrelsen kan udelukke et medlem, når den finder grund hertil.
Det udelukkede medlem kan anke kendelsen på førstkommende generalforsamling.

§ 4. Generalforsamling

§ 4.1 Foreningens højeste myndighed er generalforsamlingen.

§ 4.2 Generalforsamlingen afholdes hvert år senest i april måned. Generalforsamlingen varsles skriftligt af bestyrelsen pr. brev, e-mail eller digital kommunikation mindst 2 uger før afholdelsen.

§ 4.3 Den ordinære generalforsamling har følgende dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Aflæggelse af beretning.
3. Forelæggelse af regnskab samt budget.
4. Behandling af indkomne forslag. Forslag skal være indkommet senest en uge før generalforsamlingen.
5. Fastsættelse af kontingent.
6. a) Valg af bestyrelse, i det tilfælde at der er bestyrelsesmedlemmer på valg jf. §5. stk. 2.
b) valg af 1-2 suppleanter.
7. Valg af revisor og revisorsuppleant
8. Eventuelt.

§ 4.4 Alle aktive medlemmer, der har betalt fuldt kontingent, som er over 18 år, og hvorom der ikke eksisterer en udelukkelsessag, jf. § 3, stk. 4, har stemmeret.

§ 4.5 På generalforsamlingen afgøres alle sager med almindeligt stemmeflertal (over halvdelen). Dog kræves til udelukkelse af et medlem, samt til ændring af vedtægterne, mindst 2/3 af de afgivne gyldige stemmer for forslaget. Skriftlig afstemning kan efter ønske foretages.

§ 4.6 Generalforsamling, herunder ekstraordinær generalforsamling, kan afholdes elektronisk og ved brug af virtuelmødeteknik.

§ 5. Bestyrelse

§ 5.1 Foreningen ledes af en bestyrelse, som består af en formand og yderligere 4 medlemmer. Bestyrelsen konstituerer sig selv.

§ 5.2 Bestyrelsen vælges af generalforsamlingen for en 2-årig periode. I det tilfælde et bestyrelsesmedlem forlader bestyrelsen før udløbet af perioden kan bestyrelsen udpege en suppleant.

§ 5.3 Bestyrelsen udpeger foreningens daglige ledelse, der repræsenterer foreningen i alle forhold.

§ 5.4 Bestyrelsen kan nedsætte de udvalg, den finder nødvendigt.

§ 5.5 Valgbar til bestyrelsen er ethvert aktivt medlem af foreningen, der er fyldt 18 år.

§ 6. Tegningsret

§ 6.1 Foreningen tegnes af den af bestyrelsen udpegede daglige ledelse i forening med det bestyrelsesmedlem, der har titel og funktion af kasserer.

§ 6.2 Bestyrelsen kan godkende, at det bestyrelsesmedlem, der har titel og funktion af kasserer, kan råde over netbank til foreningens bankkonto alene, dog således at dispositioner over kr. 5000 skal bekræftes skriftligt af et andet medlem af bestyrelsen eller den daglige ledelse.

§ 6.3 Den daglige ledelse kan uanset § 6.1 disponere over beløb op til kr. 5.000 i forbindelse med den daglige drift af foreningen.

§ 7. Kontingent

§ 7.1 Foreningens kontingent fastsættes for et år ad gangen på den ordinære generalforsamling. Bestyrelse og daglig ledelse betaler ikke kontingent til Foreningen.

§ 7.2 Der er mulighed for anden medlemsbetaling end kontingent, f.eks. gennem udførelse af frivilligt arbejde for foreningen.

§ 8. Ekstraordinær generalforsamling

§ 8.1 Ekstraordinær generalforsamling skal afholdes, når flertallet i bestyrelsen finder det nødvendigt, eller når mindst 1/4 af foreningens aktive medlemmer stiller skriftligt krav herom med forslag til dagsorden.

§ 8.2 Ekstraordinær generalforsamling skal afholdes senest fire uger efter, at kravet herom er modtaget, og den skal indvarsles i lighed med ordinær generalforsamling.

§ 9. Regnskab og økonomi

§ 9.1 Foreningens regnskabsår går fra 1/1. til 31/12. Senest d. 1. marts afgiver bestyrelsen driftsregnskab og status til revisor.

§ 9.2 Revisor skal hvert år i marts måned gennemgå det samlede regnskab. Revisor har til enhver tid adgang til at efterse regnskab og beholdninger.

§ 9.3 Foreningen hæfter kun for sine forpligtelser med den af foreningen til enhver tid tilhørende formue. Der påhviler ikke foreningens medlemmer eller bestyrelsen nogen personlig hæftelse.

§ 10. Opløsning

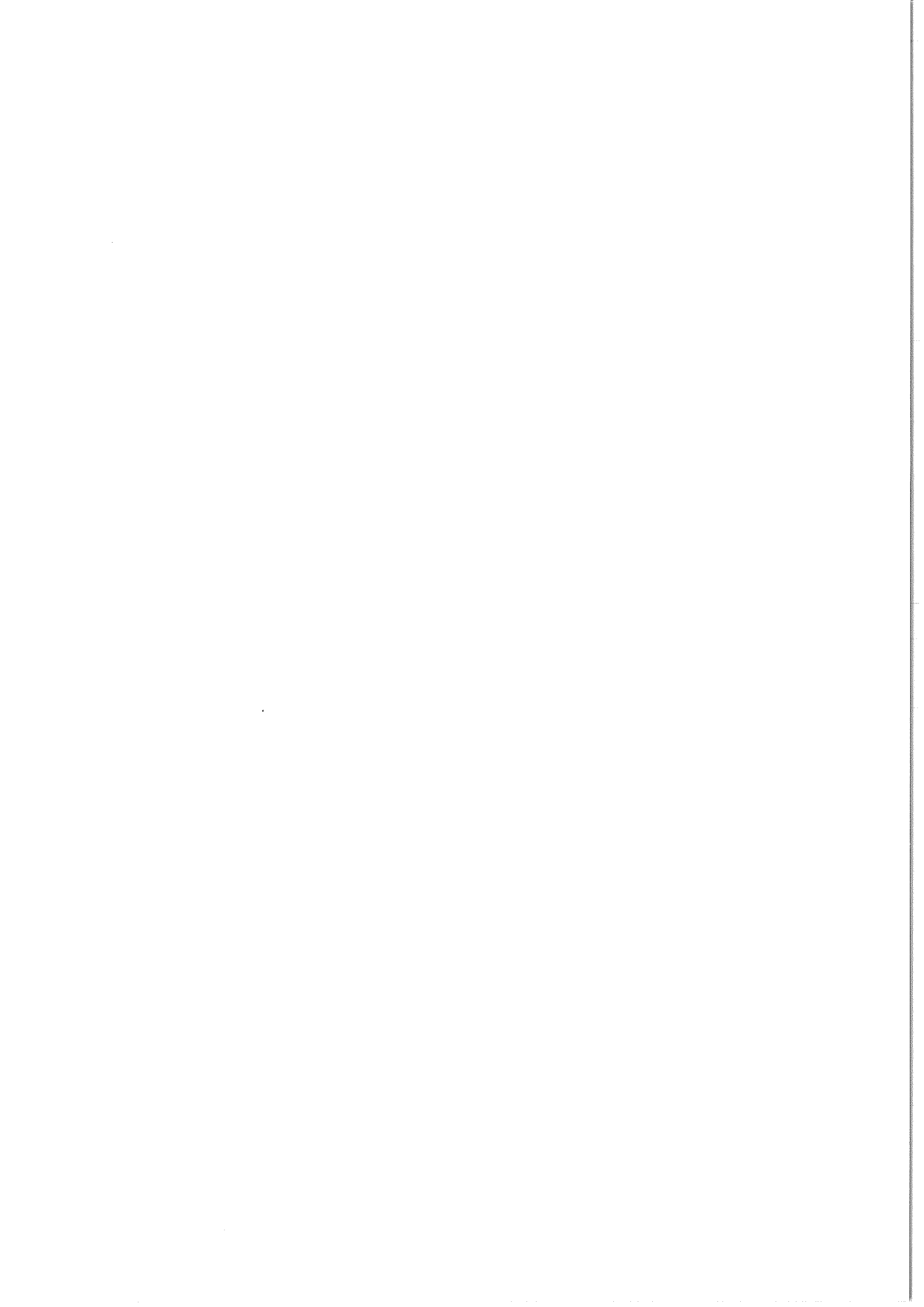
§ 10.1 Foreningen kan kun opløses, når 2/3 af deltagerne i to på hinanden følgende ekstraordinære generalforsamlinger stemmer herfor.

§ 10.2 I tilfælde af opløsning tilfalder foreningens formue godgørende arbejde i Danmark.

----- o -----

Således vedtaget d. 21. december 2014

Ditte Gybel
Dirigent



Årsregnskab

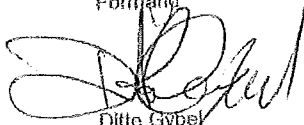
Foreningen FitforKids

01.01.2014 – 31.12.2014

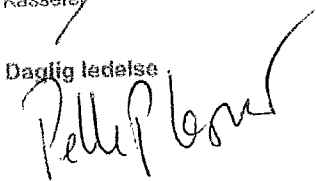
Bestyrelse


Anne-Mette Højland
Formand


Charlotte Paaskesen


Ditte Gybe
Kasserer

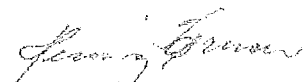
Daglig ledelse


Pelle Plesner

Revisorpåtegning

Regnskabet er revideret i overensstemmelse med Revisionsinstruks for Frivillige tolkeoplysende foreninger og de til enhver tid gældende regler for anvendelse af offentligt tilskud.

Revisionen har ikke givet anledning til forbehold.


Henning Sørensen

Kommentarer til regnskabet

Resultatopgørelse

Indtægter:

Kun donationer og tildelinger der er udbetalt i 2014 er medtaget.

- Lauritzen Fonden
- Tryg Fonden
- Den Sociale Fond
- Dansk Ungdoms Fællesråd
- Haderslev Kommune
- Hillerød Kommune
- Københavns Kommune
- Odense Kommune
- Aarhus Kommune
- SparFonden Aalborg

Yderligere til indtægtssiden:

FitforKids vandt 450.000 kr. i Reach for Change d. 8. december 14. Beløbet kom til udbetaling i januar 2015.

Københavns Kommune har givet FitforKids en 4-årig bevilling på 150.000 kr per år. I alt 600.000 kr. Beløbet kommer til udbetaling i januar de næste 4 år.

Udgifter:

Der har i 2014 været fokus på videreudvikling af programmet, herunder produktion af nye materialer, gennemførelse af Instructor Camps og etablering af flere hold over hele landet. Vi har i 2014 åbnet 4 nye hold med succes, og lagt grunden til åbning af flere i 2015. Med udgang af 2014 har vi hold på Sjælland, Fyn og i Jylland.

Udgifterne til Administration og Repræsentation udgør 4% af de samlede udgifter.

Beholdninger:

Foreningen har per 31.12.2014 en kassebeholdning på 95.082. Dette beløb er, i henhold til donationsbestemmelserne, hensat til gennemførelse af forårssemesteret på igangværende hold.

Resultatopgørelse for regnskabsperioden 01.01.2014-31.12.2014

Indtægter

| | |
|-------------------------|----------------|
| 15. juni Fonden | 100.000 |
| Den sociale Fond | 78.843 |
| DUF | 27.520 |
| Haderslev Kommune | 35.940 |
| Hillerød Kommune | 10.000 |
| Københavns Kommune | 77.591 |
| Lauritzen Fonden | 110.000 |
| Odense Kommune | 59.597 |
| Sparnord Fonden | 13.000 |
| TrygFonden | 247.430 |
| Aarhus Kommune | 10.000 |
| Indtægter totalt | 769.921 |

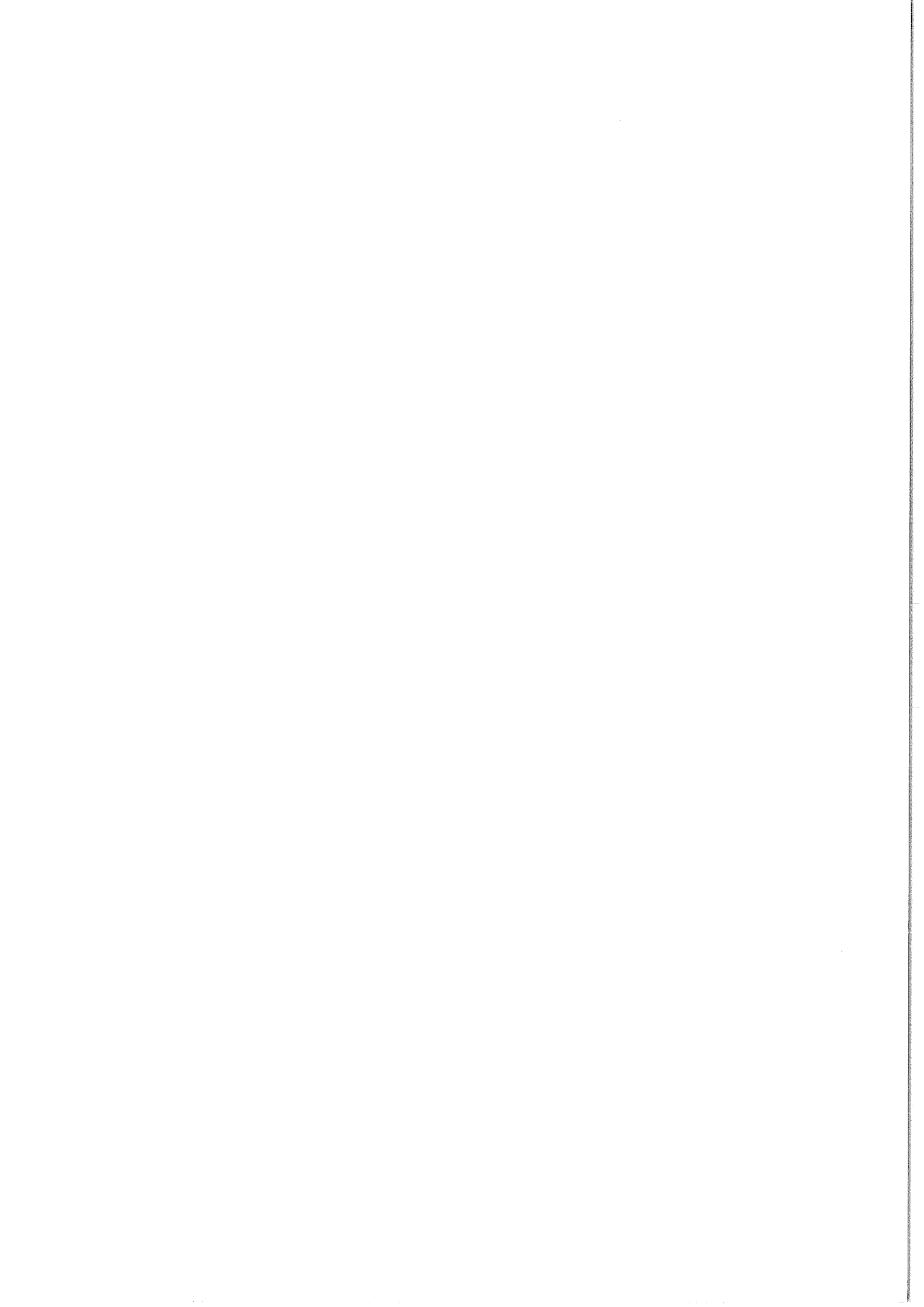
Udgifter

| | |
|--|----------------|
| Ledelse og projektstyring | 153.700 |
| Fundraising | 79.561 |
| Afvikling af hold, herunder uddannelse af instruktører | 303.980 |
| Programudvikling og produktion | 115.300 |
| Produktion af musik, video, e-bog, app og hjemmeside | 40.005 |
| Kontormaterialer, telefon, internet | 16.721 |
| Småanskaffelser | 31.569 |
| Administration | 22.886 |
| Repræsentation | 5.078 |
| Udgifter totalt | 768.800 |
| Resultat | 1.121 |

Kassebeholdning ultimo **95.082**

Budget for FitforKids-hold i 40 uger
For 30 børn og deres familier i Fredericia kommune
Ansgt beløb skal gå til poster markeret med gult.

| | | |
|---|--|-------------------|
| Rammer for frivillig indsats - Uddannelse af Instruktører | | kr. 11.500 |
| Forberedelse af camp | | kr. 850 |
| - Jobopslag, annoncering på sociale medier | | |
| - Udsendelse af kursusbekræftelse og materiale | | |
| - Håndtering af forespørgsler | | |
| - Booking af lokale etc. | | |
| Instructor camp - Kost & Træning og Coaching & Motivation | | kr. 7.750 |
| - Forplejning | | |
| - Kursusmateriale Kost & Træning | | |
| - Kursusmateriale Coaching & Motivation | | |
| - Rejse- og opholdsmkostninger undervisere | | |
| - Honorar undervisere | | kr. 1.150 |
| Opfølgning på camp og fastholdelse | | kr. 1.150 |
| - Planlægning og koordinering etc. af webinarer | | |
| - Webinar 1 - Kost | | |
| - Webinar 2 - Træning | | |
| - Webinar 3 - Motivation | | |
| Løbende support & information | | kr. 1.750 |
| - Telefonisk opfølgning, koordinering, sikring af programkvalitet, opdatering af materialer | | |
| - Evaluering og koordination med teamledere | | |
| FitforKids-programmet | | kr. 28.845 |
| Materiale: | | |
| Sund Kost & Aktiv Livsstil | | kr. 6.480 |
| - Bog om Livsstilsvejledning | | |
| - Kostplan + aftaleskema | | |
| Assist | | kr. 4.810 |
| - Bog om Konflikt håndtering | | |
| - Smartphone App m opskrifter, råd & vejledning | | |
| i-Power | | kr. 7.580 |
| - SMS-program | | |
| - Telefonisk opfølgning | | |
| - Månedlige Hand-outs, opgaver, udfordringer mv. | | |
| - Små præmier ved milestones | | |
| Arrangementer og Events: | | |
| Kostvejledning og Motion | | kr. 6.675 |
| - Teamleder tilskud + teammøder | | |
| - Holdmappe inkl forsendelse | | |
| - Træningsudstyr og Vægt | | |
| - Pokaler | | |
| Forældreforedrag | | kr. 1.800 |
| - Konflikt håndtering | | |
| - Motivation | | |
| Lokal sportklub-event | | kr. 500 |
| Sæsonafslutning | | kr. 1.000 |
| - Diplomer, mad og drikke | | |
| Administrationsomkostninger | | kr. 4.655 |
| Projektlejelse, herunder | | kr. 3.830 |
| - Møder med kommunen og sundhedsplejersker, lokalebooking | | |
| - Presse og kommunikation omkring holdet | | |
| - Administration af instruktører | | |
| - Opfølgning på holdets resultater (fremmøde, vejledata etc) | | |
| Økonomi og regnskab | | kr. 825 |
| Samlede omkostninger ved FitforKids Hold | | kr. 45.000 |
| Beløb ansøgt | | kr. 35.000 |
| Finansieres af foreningens midler (herunder ansøgt støtte andre steder) | | kr. 10.000 |





AlleKids

*Et gratis sundhedsforløb til overvægtige børn
og deres familier - baseret på frivilligt arbejde.*

AlleKids

2015

Kære Kommune

Velkommen til Foreningen FitforKids.

FitforKids en forening, der baseret på frivilligt arbejde tilbyder gratis vægttabsforløb til børn i Danmark mellem 7 og 15 år og deres familier under mottoet: *"Alle børn har ret til en sund livsstil!"*

FitforKids blev stiftet i 2007 med det formål at (forsøge at) skabe Danmarks bedste sundhedsforløb til overvægtige og inaktive børn og deres familier, og derefter rulle det ud nationalt.

Foreningen har med støtte fra bl.a. kulturministeriet, TrygFonden og Kronprins Frederik og Kronprinsesse Marys Fond – og med hjælp fra en række ernæringseksperter, pædagoger, fitnessinstruktører og coaches – udviklet et program, som består af kostvejledning, træning, forældrecoaching, motivationsprogram og små præmier til børnene.

Der er FitforKids afdelinger i Aalborg, Aarhus, Esbjerg, Haderslev, Odense, Taastrup, Albertslund, Hillerød, København og Frederiksberg og vi søger fortsat nye kommuner, der har lyst til at samarbejde med FitforKids om at forbedre sundheden blandt vores børn og unge.

FitforKids er ofte støttet af private fonde, og kan derfor være *næsten*, og i visse tilfælde *helt gratis* for kommunerne.

Vi håber, at denne informationsfolder vil øge interessen for det arbejde, vi laver i den frivillige forening FitforKids.

Med venlig hilsen

Foreningen FitforKids



Om Foreningen

Foreningen FitforKids holdt stiftende generalforsamling i 2007, og er i dag en selvstændig juridisk enhed oprettet under DGI Storkøbenhavn og godkendt som folkeoplysende forening.

Foreningen opbygger ikke egenkapital eller overskud og administrationsprocenten overstiger ikke 7 % af de indkomne tilskud.

I tilfælde af opløsning tilfalder Foreningens formue idræts- og ungdomsarbejdet i Københavns kommune, jf. vedtægterne § 14, stk. 2.

Den frivillige forening FitforKids er uafhængig af religiøse, politiske og kommercielle interesser.

Om FitforKids hold

Et FitforKids år er inddelt i to sæsoner (august – december og januar – juni) og vi foretrækker at arbejde med en holdstørrelse på ca. 25 børn/familier.

Træningerne foregår i lokale skolars gymnastiksale efter skoletid (børne-træning) og i et lokal fitness center i weekenden (forældre-barn-træning).

Deltagelse på et FitforKids-hold er gratis for familierne. Forældre er dog forpligtet til (så vidt muligt) at træne med, og søskende opfordres til at deltage på lørdagstræningen.

FitforKids-kostvejledere er ofte færdiguddannede fra eller studerende på Sundhed og Ernæring, Professionshøjskolen, mange af vores hold-instruktører læser idræt på universitetet eller seminariet og har fitnessuddannelser, og *alle* FitforKids Instruktører er uddannede på særlige FitforKids Instructor Camps, hvor vi giver en grundig oplæring i vores program.

Oprettelse af et FitforKids hold

FitforKids uddanner jævnligt nye FitforKids Instruktører, og de kommer fra alle egne af landet.

Derfor har vi i dag et landsdækkende netværk af velkvalificerede og engagerede frivillige, der har lyst til at deltage aktivt i at skabe et gratis tilbud til overvægtige børn og deres familier.

Indholdet af et FitforKids finansieret hold varierer, fordi der kan være programelementer vi af økonomiske årsager må reducere, men vi kan altid tilbyde familierne træning, kostvejledning og hovedelementer fra vores motivations- og forældre-coaching program.

FitforKids søger jævnligt statslige og kommunale puljer og private fonde om støtte til at oprette og drive FitforKids hold. Den langt overvejende hovedregel er derfor, at FitforKids kan tilbyde FitforKids holdet gratis til kommunen.

Ønsker en kommune at være uafhængig af, om og hvornår en ekstern fond finansierer et FitforKids hold, kan kommunen vælge selv at afholde omkostningerne ved et FitforKids hold.

Træningslokaler og rekruttering

En kommune kan hjælpe FitforKids på to vigtige måder:

- Ved at stille en gymnastiksal til rådighed for FitforKids én til to timer om ugen.
- Ved at sundhedsplejerskerne informerer børn og familier om FitforKids-programmet.

Samarbejdet med sundhedsplejerskerne

De kommunale sundhedsplejersker er FitforKids' vigtigste samarbejdspartnere.

De har nemlig ofte personligt kendskab til, hvilke familier et FitforKids-forløb kunne være relevant for. Vores samarbejde med de kommunale sundhedsplejersker sikrer, at information om FitforKids holdet kommer frem til lige præcis de familier, der vil have størst glæde af FitforKids programmet.

I vores samarbejde med sundhedsplejerskerne oplever vi, at det er betryggende for sundhedsplejerskerne, at

- FitforKids har mange års erfaring i at arbejde med målgruppen overvægtige børn
- vores frivillige instruktører oftest er studerende på sundhed og ernæring eller idræt
- vi har videnskabelig dokumentation for FitforKids programmets effekt (se straks nedenfor).

Videnskabelig dokumentation for FitforKids programmets effekt

Foreningen har i 2012 gennemført et forskningsprojekt i samarbejde med tidligere bestyrelsesmedlem i FitforKids prof. Dr. med. Bente Klarlund Pedersen, Center for Inflammation og Metabolisme, Rigshospitalet, for at få videnskabelig dokumentation for effekten af FitforKids programmet og de foreløbige resultater er endog meget positive.

De videnskabelige undersøgelser dokumenterede en statistisk højsignifikant reduktion i interventionsgruppen på:

- Vægt
- BMI
- Livvidde (81,2 til 75,8 cm)
- Fedtprocent (40 % til 34,7 %)
- Levertal
- Triglycerider
- Insulin

Samtidig konstaterede lægerne en statistisk højsignifikant forbedring i interventionsgruppen på:

- Hoppehøjde
- Antal skridt pr. dag (gennemsnit)
- Antal skridt pr. dag (minimum)
- Antal timer motion pr. uge
- Trailmaking test (kognitiv test, hvor barnet på tid forbinder tal med hinanden)
- Ray audiotive test (kognitiv test, hvor barnet skal gengive 10 ord, der blev læst op for 30 min. siden)
- LDL

Den klinisk ansvarlige læge på forskningsprojektet Nina Birk Eriksen konkluderer:

"Vi er meget tilfredse med resultaterne som viser, at [FitforKids programmet] forbedrer børnenes metaboliske tilstand, kropskomposition, fitness og selvvalideret livskvalitet eklatant. De børn som gennemgår interventionen er markant sundere efterfølgende."

Projektet var finansieret af Rockwool Fonden og er publiceret i 2014 i BMC Pediatrics (Harder-Lauridsen et al. BMC Pediatrics 2014, 14:273).

FitforKids Programmet:

Dét program, som skabte de ovennævnte resultater, består af fem moduler:

1) Livsstilsvejledningen (SKAL)

FitforKids-Livsstilsvejledning går både på kosten og på aktivitetsniveauet. Derfor hedder vores livsstilsvejledning *Sund Kost & Aktiv Livsstil* (SKAL). Ved FitforKids-Livsstilsvejledningen finder vi sammen frem til, hvad det er familien "SKAL" gøre, for at blive sundere og få mere energi.

2) Motivationsprogrammet (I-POWER)

Livsstilsvejledningen SKAL fortæller os, *hvad* vi skal gøre, men selv om vi ved, *hvad vi skal gøre*, kan det alligevel godt være svært at tage sig sammen. Derfor har FitforKids udviklet Motivationsprogrammet I-POWER, der hjælper familien til at motivere sig selv.

3) Fitnessstræningen (ZMOG)

I FitforKids har vi udviklet et træningsprogram specifikt til overvægtige børn. På en ZMOG træningstime blander vi klassiske skolegårdslege med aerobic, fitness og crossfit. Der er fokus på leg og opbygning af tolerance over for motion med høj intensitet. Det er sjov, sveddryppende og effektiv træning.

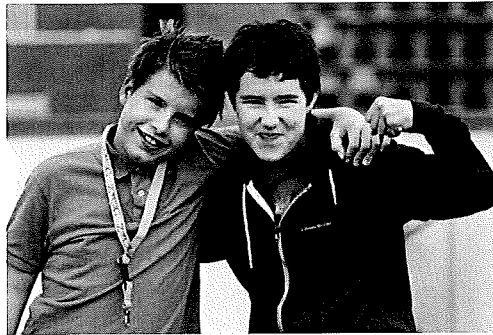
4) Forældreguiden (ASSIST)

Som forælder kan det være svært at rådgive og motivere sit barn om sund livsstil især, hvis man ikke selv føler sig fortrolig med motion eller sund livsstil. I FitforKids forældreguiden *ASSIST* klæder vi forældrene på til at motivere, støtte og hjælpe deres børn til at være vedholdende og fastholde de nye gode vaner.

5) Sociale arrangementer og små præmier (PREMIUM)

Hos FitforKids spiller ros en stor rolle. Det er en dejlig følelse at få sin egen og andres anerkendelse for en flot indsats. Men der kan også være noget værdifuldt ved at få en konkret præmie for en flot indsats eller for at have nået et bestemt resultat. Kombinationen af ros, anerkendelse og præmiering imødekommer bredden i de forskellige børnepsyker, der er repræsenteret på et FitforKids hold. Vi gør også en stor indsats for at skabe nye venskaber børnene imellem og tager på ekskursioner; legeland, Tivoli, skovtur eller andet, hvor fællesskabet kan få lov at opstå naturligt.

Indhold af fuldt finansieret FitforKids program:



- Velkomstmøde, hvor børnene får en FitforKids t-shirt
- Skema over holdaktiviteter og tidsplan
- Personlig Sund Kost & Aktiv Livsstil, SKAL, kostvejledning i hjemmet
- Familiens egen SKAL kostplan inkl. tyrkisk/arabiske retter og individuelt aftaleskema
- Livsstils-bogen SKAL, inkl. tyrkisk/arabisk oversættelse, og SKAL opgavehæfte
- Madlavningsaften med eksempler på sund, kaloriereduceret mad, der er nem at lave
- 2½ times ugentlig ZMOG træning for børn, 1½ time for forældre og søskende
- Ugentlig vejning og fedtprocentmåling for børn, forældre og søskende
- Personlig ASSIST forældrecoaching eller kost-opfølgning efter eget valg,
- ASSIST Forældre-foredrag med tilhørende ASSIST Forældre Guide bog,
- Motivationsprogram I-POWER bestående af foredrag og opfølgning via telefon,
- Motivationsprogram I-POWER bestående af opfølgning via sms og email
- FitforKids Smartphone App med info om hold, træning, program, gode råd, opskrifter mv.
- FitforKids interaktiv web-site og holdets egen facebook-side
- PREMIUM præmie nøglering for 25 min. løb og ugentlige holdpokaler
- Sociale events; motionsløb, hygge-aftener og legeaftaler

Gode grunde til at samarbejde med FitforKids:

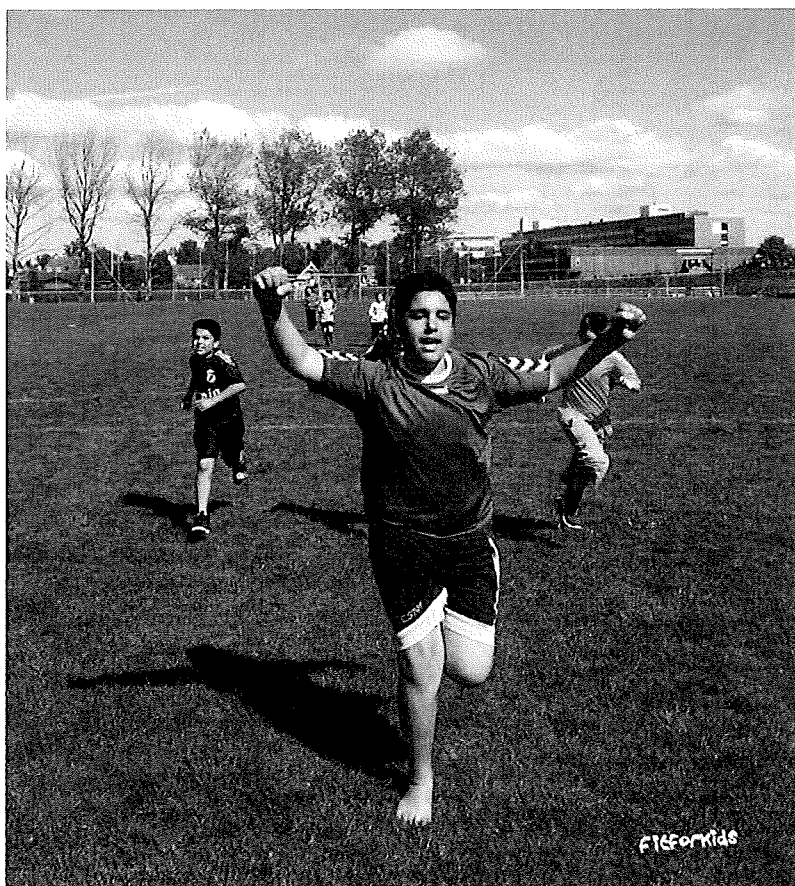
- Hver anden kommune mangler et tilbud til overvægtige børn i målgruppen eller har et "hul" i den dækning de yder. Her kan FitforKids være et vigtigt bidrag til at give kommunens børn og unge inspiration til en sundere livsstil.
- Lokale idrætsforeninger yder en kæmpe indsats, men børnene i vores målgruppe har behov som er svære at imødekomme i en idrætsforening, hvor det essentielt handler om at blive god til en sport. FitforKids er designet specifikt med målgruppen for øje.
- FitforKids instruktører er ofte nyuddannede fra eller studerende på Sundhedsfaglige uddannelser. For dem er FitforKids en fantastisk måde at få værdifulde praktiske erfaringer på. Dermed er FitforKids med til at gøre vores unge endnu dygtigere. Det er positivt for de unges karriere og for deres fremtidige arbejdsgivere, og dermed for vores samfund som helhed.
- FitforKids er et forum, hvor ildsjæle, der brænder for at højne børnesundheden kan engagere sig i nærmiljøet og opleve glæden ved at gøre en positiv forskel for andre. Frivilligt arbejde er med til at nedbryde barrierer og styrke sammenhængskraften i vores samfund.
- FitforKids er et tilbud tæt på hjemmet, der involverer forældrene direkte og aktivt. På den måde kan FitforKids også være et godt tilbud til børn, der er kommet hjem fra julemærkehjem eller et supplement til børn, der følger en intervention forankret på et sygehus i en anden region.
- FitforKids udbydes af en frivillig forening under DGI og er dermed helt på linje med den lokale håndbold- eller volleyball forening; det kan gøre det "nemmere" for nogle familier at følge programmet.
- FitforKids baserer sig på frivilligt arbejde. Frivilligt arbejde betyder, at lysten driver værket, og at vi har hjertet med, i det vi laver. Det betyder høj kvalitet og stort engagement.

I FitforKids møder du frivillige, der arbejder for at give alle børn muligheden for en sund livsstil. Fordi vi ved, hvor stor forskel det gør for børns livskvalitet, at de føler sig godt tilpas i deres krop og har energien til at være med i fællesskabet og legen.

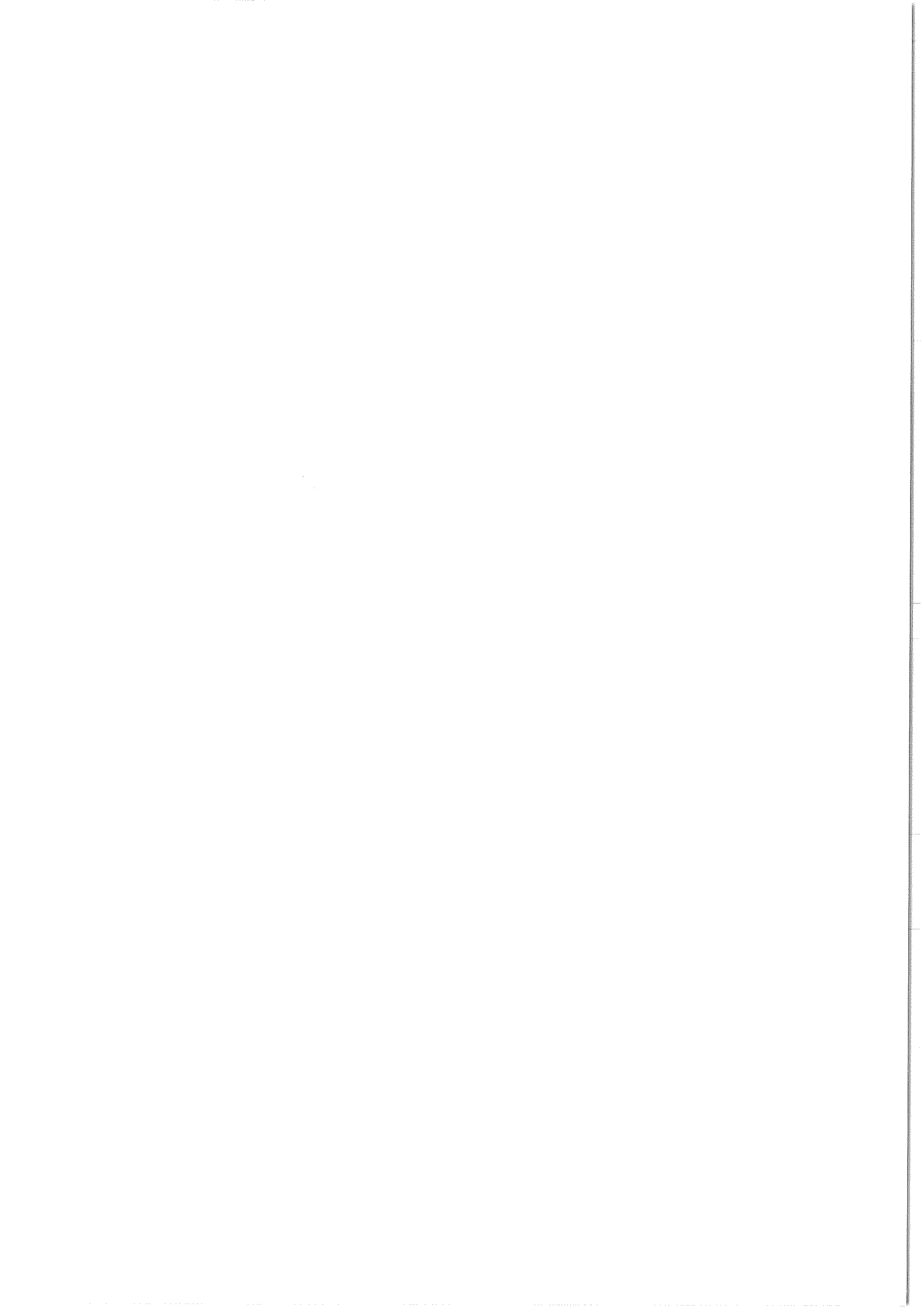
Vi håber, at du har fået lyst til at støtte idéen om et landsdækkende gratis vægttabsprogram til børn og deres familier – baseret på frivilligt arbejde!

Med venlig hilsen

Foreningen FitforKids



Foreningen FitforKids ◦ Jernbane Allé 39, 1. tv. ◦ 2720 Vanløse
70 70 29 20 ◦ www.fitforkids.dk ◦ info@fitforkids.dk

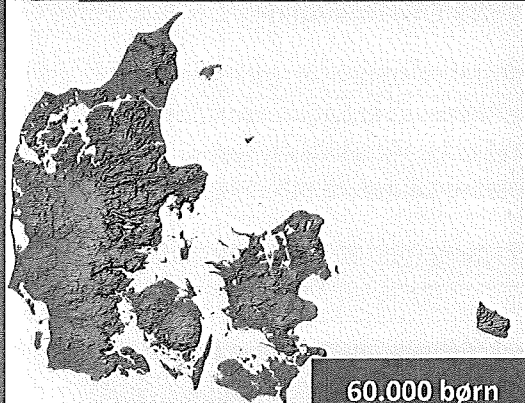


Fit For Kids

Præsentation



Landsdækkende frivillig forening



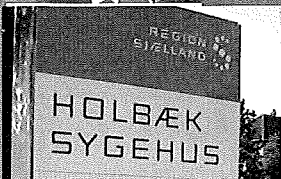
60.000 børn



Trivsel som cencerramte



Frivillige der hjælper



Et tilbud om støtte

Mød FitforKids!

Vi skaber velfærd på en ny måde:

FitforKids uddanner frivillige til instruktører og kostvejledere, og tilbyder i samskabelse med kommunen et gratis væggtabsprogram i form af et inkluderende fritidstilbud til svært overvægtige eller inaktive børn mellem 7-15 år og deres familier.

FitforKids er stiftet, fordi der er 60.000 svært overvægtige eller fede børn og 135.000 decideret inaktive børn i Danmark.

I FitforKids tror vi på, at en sund livsstil er en hjørnesten for et godt liv og at foreningsidræt giver både motion og fællesskab.

Men de børn vi henvender os til, føler sig ikke hjemme i den lokale idrætsklub.

Måske bliver tonen let lidt for hård og de fysiske krav for store; måske er de bare ikke så glade for sport og konkurrence.

For dem er FitforKids en savnet mulighed for socialt samvær, for en aktiv fritid og et sundere liv med større trivsel.

Og dét er der brug for:

Ser vi f.eks. på de svært overvægtige børn, så siger forskerne, at de dør med mobning, stigmatisering og ensomhed i en sådan grad, at de rapporterer om samme trivsel som børn med cancer.

Men skal kampen mod kiloene og sofaen vindes, så er et tilbud om træning til børnene alene ikke nok.

Der skal mere til.

Derfor er FitforKids et program, der inkluderer *hele* familien.

FitforKids består af kostvejledning i hjemmet, ugentlig træning for både børn og forældre, forældre-coaching, motivationsprogram og hyggelige sociale events.

FitforKids er ligesom at gå til volleyball eller fodbold:

Det er sjovt og man bliver del af et fællesskab.

FitforKids er også et tilbud til børn, der er kommet hjem fra julemærkehjem og vil fastholde de gode resultater.

FitforKids kan også være et vigtigt supplement til børn, der følger en intervention som f.eks. Holbæk-modellen, men savner et sjovt og effektivt træningstilbud i lokalområdet.



Instruktører



Værktøjskasse

ASSIST



Videnskabelig dokumentation



Kronprinsen



Reach for Change European Investment Bank
Anerkendelser



Skal vi være venner?

FitforKids instruktører er ildsjæle, der brænder for at gøre noget for børns sundhed.

Samtidig er mange af vores instruktører studerende på Idræt, Sundhed & Ernæring eller Lærerseminaret. For dem er FitforKids også en fantastisk måde at få værdifulde praktiske erfaringer på – til gavn for vores samfund som helhed.

FitforKids stiller en stor værktøjskasse til rådighed for familierne:

Livsstilsbøger, kostplaner, opgavehæfter, nøgleringe, t-shirts, musik CD'er, motiverende sms'er, motionsløb, foredrag, madlavningsaftener og vores FitforKids Smart Phone App.

I 2012 blev FitforKids-programmet testet på Rigshospitalet.

Den klinisk ansvarlige læge Nina Birk Eriksen udtalte:

”Vi er meget tilfredse med resultaterne som viser, at FitforKids forbedrer børnenes metaboliske tilstand, kropskomposition, fitness og selv vurderet livskvalitet eklatant. De børn som gennemgår interventionen er markant sundere efterfølgende.”

Med de flotte ord i ryggen gik vi i gang med at rulle FitforKids ud i hele Danmark:

I dag har vi hold i Aalborg, Aarhus, Esbjerg, Haderslev, Odense, Roskilde, Taastrup, Albertslund, Hillerød, Frederiksberg og København, og målet er at nå 40 kommuner i 2017.

For at kunne lykkes har vi brug for hjælp. Heldigvis er der mange, der støtter op om FitforKids:

Især er vi stolte over, at FitforKids i 2011 fik en generøs donation fra Kronprinsparrets Fond, som i 2015 blev fulgt op af et besøg af Kronprinsen, hvor børn fra alle vores hold i Danmark var samlet til et festligt arrangement og en mindeværdig dag!

Men også udlandet har fået øjnene op for FitforKids:

I 2014 blev vi kåret af den globale svenske organisation Reach for Change som Danmarks bedste Sociale Innovation og sidste år kom FitforKids i finalen i den Europæiske Investerings Banks ”Social Innovation Tournament 2015”.

I 2016 er det vores mål at nå bredere ud i Danmark, og at endnu flere gode mennesker har hørt om FitforKids, og derfor skriver vi til dig.

Har du et forslag til os eller lyst til at høre mere, så kontakt mig på tlf. 70 70 29 20 eller via mail på pelle@fitforkids.dk.

Måske kunne vi en dag gøre noget sammen for en stor gruppe børn, der har det svært?

De bedste hilsner

Founder / CEO



FitforKids Programmet

Træning

Træningen i FitforKids er udviklet specifikt til overvægtige børn. Vi blander klassiske skolegårdslege sammen med aerobic, fitness og crossfit. Der er fokus på leg og opbygning af tolerance over for motion med høj intensitet. Træningen er sjov, effektiv og giver sved på panden.

At gå til FitforKids er ligesom at gå til fodbold, svømning eller håndbold. Der er træning to gange om ugen; den ene træning er en hverdag efter skoletid, hvor det kun er børnene, der træner. Den anden er i weekenden, gerne lørdag formiddag, hvor det både er børn og deres familier, der træner. Træningen foregår i en gymnastiksal.

I FitforKids bliver både børn og forældre vejet til træning hver uge, så vi sammen kan følge og forholde os konstruktivt til, om vægten går op eller ned.

Sociale arrangementer

I FitforKids gør vi en stor indsats for at skabe godt sammenhold og nye venskaber børnene imellem: Vi tager på ekskursioner; deltager i lokale motionsløb, besøger lokale idrætsforeninger, holder madlavningsaftener og arrangerer hyggelige træninger i naturen. Vi samler også børn fra alle FitforKids-hold rundt om i Danmark til særlige lejligheder, som f.eks. da Kronprins Frederik i juni 2015 besøgte FitforKids, hvor mere end 100 FitforKids børn var samlet til en flot og festlig dag!

Livsstilsvejledning

Ved FitforKids Livsstilsvejledningen, som foregår hjemme hos familien, bliver der talt om både familiens kostvaner og om familiens aktivitetsniveau. Sammen med familien kortlægger FitforKids-vejlederne de nuværende kostvaner og finder de bedste steder at lave forbedringer. Vi taler også om træning, nattesøvn, tv-tid og pc.-spil. Sammen sætter vi mål og laver aftaler, som vi forpligter os til at overholde. Familien får en personlig kostplan med en tilhørende bog om sund kost og aktiv livsstil. Dele af kostplanen fås også på tyrkisk og arabisk. FitforKids-kostvejledningen er helt i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Forældrecoaching

Som forælder kan det være svært at rådgive og motivere sit barn om sund livsstil. Især, hvis man ikke selv føler sig fortrolig med motion eller sund livsstil. Det er heller ikke sjældent at livsstilsændringer i familien medfører brok og diskussioner.

Med FitforKids' forældre-coachingprogram hjælper vi forældrene til at blive endnu bedre til at motivere og støtte deres børn i kampen for at fastholde de nye sunde vaner.

Som en del af FitforKids-programmet får forældrene udleveret en FitforKids forældrecoaching-bog på 150 sider, som skal hjælpe dem med at håndtere de udfordringer, der helt naturligt opstår, når et barn skal ændre livsstil. Hertil kommer forældreforedrag om konflikthåndtering og børneopdragelse samt støtte via SMS og smartphone-app.

Motivationsprogram

Selv om vi godt ved *præcis*, hvad det er, vi skal gøre for at leve sundere, så kan det stadig godt være svært at få det gjort. Motivationsprogrammet som FitforKids har udviklet, hjælper familien til at bevare fokus, styrke motivationen samt fastholde troen på, at det nok skal lykkes. Vi benytter foredrag, sms, e-mails, smartphone APPs og uddeler skriftlige materialer som del af Motivationsprogrammet.

Selvom det kan være belønning nok i sig selv at se resultaterne af sine anstrengelser, så spiller ros en stor rolle i FitforKids. Og for børnene er det en dejlig følelse at få FitforKids instruktørens ros for en flot indsats. Men det er også vigtig en gang imellem at få en helt konkret anerkendelse for, at man har gjort det godt. Derfor får børnene f.eks. en lille præmie ved milepælen 25 minutters kontinuerligt løb. Kombinationen af ros, anerkendelse og præmiering imødekommer bredden i de forskellige børnepsyker, der er repræsenteret på et FitforKids hold.