



## Move by FC Rosengård

<b>Projektägare</b>	FC Rosengård
<b>Projektledare</b>	Jessica Stegermaier, FC Rosengård
<b>Projektperiod</b>	2023-06-01 - 2025-12-31

### Sammanfattning

FC Rosengård är en framgångsrik fotbollsförening och en aktiv samhällsaktör som med fotbollen som verktyg arbetar för att skapa positiva förändringar i samhället.

Livsstilsrelaterade sjukdomar ökar oroväckande snabbt i alla åldrar. Några av FC Rosengårds fokusområden, främst stadsdelen Rosengård i Malmö, är värre drabbade än andra.

Under våren 2023 lanserade därför FC Rosengård **Move by FCR**. Som namnet antyder syftar detta program dels till att skapa förflyttningar vad gäller den allmänna hälsan hos utvalda målgrupper, dels till att få in mer rörelse hos samma målgrupper.

Utmaningarna vi ser är inte unika för Rosengård eller för vår förening. Metod och erfarenheter från Move by FCR kommer framgent att kunna användas för motsvarande insatser i fler områden.

### Bakgrund

FC Rosengårds vision är att skapa ett jämlikt Malmö som inkluderar alla områden och människor. Där alla barn och familjer vågar tro på sina drömmar och har mål för framtiden. Både på och utanför plan.

Det som gör FC Rosengård till en unik förening är att vi står på två lika stora ben, ett sportsligt och ett socialt. Vi omsätter och lägger lika mycket resurser på båda benen.



Föreningens sportsliga verksamheter är de som är mest kända. Damlaget har 13 SM-guld på meritlistan, är regerande svenska mästare och rankade tia i Europa. Därutöver har vi ett herrlag och ytterligare ett damlag på fotbollssidan och två seniorlag i futsal, ett dam- och ett herrlag. Vår barn- och ungdomsverksamhet bedrivs på Malmö IP och Rosengårds IP. Totalt spelar drygt 700 flickor och pojkar, med ursprung från över 70 olika nationaliteter, fotboll i vår förening.

Föreningens andra ben är våra sociala verksamheter. Samtliga är startade genom att vi har identifierat ett behov eller en utmaning i samhället som vi vill skapa förändringar runt. Det kan handla om att många utlandsfödda ungdomar står utanför arbetsmarknaden, att det är för få flickor som spelar fotboll, att vi har för få kvinnliga ledare eller att den psykiska ohälsan ökar bland barn och unga. Vi ser utmaningarna, antar dem och skapar våra sociala verksamheter.

Våra tre största sociala verksamheter är Boost by FCR, Football for Life by FCR och Hattrick by FCR.

Boost har under 11 år fått ut drygt 3 150 långtidsarbetslösa ungdomar i självförsörjning, antingen genom arbete eller studier. Genom Football for Life bedriver vi fotboll för flickor på 550 skolor i Sydafrika. Football for Life i Sverige utbildar årligen 25 unga kvinnor till trygghetsskapande ledare. I Hattrick samarbetar vi årligen med ett 20-tal skånska fotbollsföreningar för att dels inspirera tjejerna till att fortsätta spela fotboll, dels genomföra relevanta utbildningar.

Förutom att vi driver våra egna sociala verksamheter vill vi vara en aktiv samhällsaktör. Detta gör vi genom att samverka med organisationer eller initiativ som arbetar med frågor som ligger oss väldigt varmt om hjärtat, och tillsammans med dem sätta fokus på dessa frågor. 2022 och 2023 är föreningens huvudfokus psykisk hälsa. Inom detta område har vi ett väldigt fint samarbete med Tim Bergling Foundation, som är den stiftelse som Tims/Avicii's föräldrar startade vid hans så tragiska bortgång. Under 2022 utbildade vi tillsammans över 500 spelare och ledare inom psykisk hälsa.

Under våren 2023 lanserade vi vårt senaste sociala program, **Move by FCR**. Som namnet antyder vill vi med detta program dels skapa förflyttningar vad gäller den allmänna hälsan hos utvalda målgrupper, dels få in mer rörelse hos samma målgrupper.



## Syfte & mål

### Syfte

Livsstilsrelaterade sjukdomar ökar oroväckande snabbt i alla åldrar. Några av FC Rosengårds fokusområden, främst stadsdelen Rosengård i Malmö, är värre drabbade än andra. Genom Move by FCR vill vi sprida kunskap om hur fysisk aktivitet och en aktiv livsstil kan vara avgörande faktorer för att förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar.

Med förebyggande aktiviteter och kunskap vill vi arbeta för att skapa förflyttningar hos utsatta målgrupper med fokus på barn, unga och deras mammor. Vi når dessa dels genom vår egen verksamhet, dels genom samarbetspartners så som skolor och andra samhällsaktörer i stadsdelen. Vi kommer även att arrangera spontanaktiviteter för att nå barn och familjer som vi annars ej når.

Allt färre barn är fysiskt aktiva. Allra sämst ställt är det bland tonårstjejer med utländsk härkomst - där är det bara en av tio tjejer som når upp till den rekommenderade graden av fysisk aktivitet. Vi ser även att många mammor i de socioekonomiskt utsatta stadsdelarna vi verkar i är isolerade i hemmet. De har inget eller ett väldigt marginellt socialt omgänge. De har även låg kunskap runt hälsa och betydelsen av fysisk aktivitet och en smart kosthållning, och hur brister i detta kan leda till livsstilsrelaterade sjukdomar för hela familjen. Genom Move by FCR vill vi skapa förflyttningar, *movement* - dels genom mer fysisk aktivitet hos målgrupperna, dels genom att förmedla ett helhetstänk runt fysisk, psykisk och social hälsa. Vi tror att mammorna är rätt väg att gå. Genom att förbättra deras hälsa och också öka deras kunskap och medvetenhet kommer vi dels att stärka deras position i familjen, dels i samhället.

### Mål

Genom Move by FCR vill vi förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar som exempelvis typ 2-diabetes och obesitas. Vi vill också förmedla kunskap kring vikten av god fysisk, psykisk och social hälsa, på så väl kort som lång sikt. Vi hoppas även kunna skapa nya nätverk - sociala strukturer och andra kontexter - som stärker individerna. Det skapas



förtroende för varandra, och även förtroende för de aktörer som existerar i samhället så som polis, sjukvård och annan myndighetsutövning. Vi som förening har idag ett väldigt stort förtroendekapital hos målgruppen, något som vi vill utöka till fler.

Som vi tidigare angivit hoppas vi att detta kommer att bidra till att de livsstilsrelaterade sjukdomarna minskar och att vi får till en bättre övergripande hälsa hos målgruppen. Vi startar där vi bor, dvs. i Rosengård, men utmaningarna vi ser är inte på något vis unika för denna stadsdel eller för vår förening. Ambitionen är därför att få med oss en följeforskare eller doktorand från Malmö universitet som kan följa allt vi gör, mäta resultaten och tillsammans med oss utveckla en metodik som kan spridas i övriga samhället.

## Metod

Med ett stort förtroendekapital hos målgrupperna och väl genomtänkta metoder har vi mycket goda förhoppningar om att skapa positiva förändringar.

- 1) Vi vill skapa en **mötesplats/hubb** i direkt anslutningen till vår fotbollsverksamhet på Rosengårds IP. Hit bjuder vi in föräldrar, med fokus på mammor vars barn spelar fotboll i vår förening. Vi bjuder även in föräldrar som vi skapar kontakt med i samband med vår uppsökande verksamhet. Vi träffas en gång i veckan, rullande femveckors schema, som följer skolans terminer.
  - Fysisk aktivitet - teori blandas med praktik, t.ex. walk and talk. Här behöver vi initialt göra trösklarna så låga som möjligt.
  - Läscirkel inkl. promenad med diskussion. Olika tema på böckerna vi läser så som kost/nutrition, hälsa, fysisk aktivitet osv. Därefter bygger vi på workshops och gruppövningar inom de olika områdena.
  - Samverkan med andra aktörer är en nyckelfråga. Vi vill därför bygga in besök och information från andra aktörer så som vårdcentral, mammografi, barnmorska, tandläkare och blåljuspersonal.
  - Kosten spelar en viktig roll. Vi vet sedan tidigare att det är svårt att prata om "nyttig mat" utan bättre att prata om "smarta måltider". Här vill vi samarbeta med Yallatrappan och t.ex. tillsammans laga smarta mellanmål och mat som ger energi att orka hela dagen.



- Vi knyter även till vårt arbetsmarknadsprogram, Boost by FCR, som ger samhällsinformation och hjälp med hur man kan söka jobb, studera, hur Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen fungerar, SFI m.m.
- 2) Varje vecka kommer vi att genomföra **läxhjälp** på Rosengårds IP för barn som går i högstadiet och i gymnasiet för att säkerställa att de får en god utbildning och söker sig vidare till antingen fortsatta studier eller arbete.
  - 3) Varje vecka bedriver vi ungdomsverksamhet för drygt 700 barn från drygt 70 olika nationaliteter. I denna verksamhet når vi inte bara barnen och ungdomarna utan även deras föräldrar med **information och kunskap**.
  - 4) Vi når **nya målgrupper** genom att utöka vår samverkan med de skolor där vi redan finns på plats och håller i fotboll på rasterna. Vi ser till att alla får vara med samt att det är en positiv, tillåtande plats. För att inkludera fler barn och unga i stadsdelen kommer vi att utöka våra spontanaktiviteter för att göra trösklarna till fysisk aktivitet och positiva sociala kontexter ännu lägre.

## Organisation

- Styrgrupp bestående av representanter från FCR, Novo Nordisk, Malmö stad och Region Skåne.
- Projektledare från FCR som månatligen rapporterar till styrgruppen.
- Två projektkoordinatorer som genomför alla aktiviteter och rapporterar till projektledaren.

## Kommunikation & rapportering

### Kommunikationsinsatser

Move by FCR kommer att kunna följas i föreningens sociala medier och på hemsidan, liksom övriga sociala verksamheter.



## **Rapportering & uppföljning**

Projektledaren kommer att sammanställa halvårsrapporter till styrgruppen för att samtliga intressenter ska kunna följa projektets gång.

## **Budget**

Se bilaga.