

VESTERKÆRET

SOFIENDAL

UNGEAKTIVITETSHUSET

SAMMEN SKABER VI
MENTAL SUNDHED

SMEDEGÅRDEN

UNGE SKABER HÅB

MIDTBYSJAKKET

HØJVANG
FRI-STEDET

LINDHOLM

SKURET & STEDET

BYGGEREN

HERNINGVEJ

GL. KONGEVEJ



Aalborg
Kommune



Fritidscenter Lindholm

Ungecenter Skuret

Ungeaktivitets-huset

Fritidscenter Gl. Kongevej

Fritidscenter Vesterkæret

Midtby-Sjakket & Fritidsjob Aalborg

Ungecenter Stedet

Fritidscenter Smedegården

Fritidscenter Sofiendal

Fritidscenter Fri-Stedet

Fritidscenter Herningvej

Fritidscenter Byggeren

Fritidscenter Højvang

Indledning

I 2017 har fritids- og ungecentre i Aalborg Kommune arbejdet målrettet med at sikre, fremme og forbedre børn og unges mentale trivsel. Blandt andet ved, at fritids- og ungecentre i deres målstyringsaftale for 2017 havde indskrevet et mål om, at udbrede metoden ABC for mental sundhed som en fælles forståelsesramme på tværs af alle fritids og ungecentre, samt ved at iværksætte konkrete indsatser målrettet børn og unge med udgangspunkt i ABC metoden. Målene er endvidere illustreret og formidlet ud til centrenes personale via metoden grafisk facilitering, som centrene har haft hængende fremme i løbet af året.

Helt konkret har indsatsen for at styrke den mentale sundhed betydet, at der på tværs af fritids- og ungecentre er iværksat mindst 595 indsatser med i udgangspunkt i ABC metoden i 2017. Alle centre har på forskellig vis arbejdet med, at implementere det mindset som ligger i ABC metoden i deres pædagogiske praksis. Derfor lever mindsettet videre på fritids og ungecentre, selvom ABC metoden ikke længere er skrevet ind i den aktuelle målstyringsaftale.

Fritidscentrenes arbejde med mental sundhed

Dette hæfte sammenfatter og beskriver 14 gode eksempler på, hvordan centrene har arbejdet, og stadig arbejder med, at sikre, fremme og forbedre børn og unges mentale trivsel. De forskellige cases er skrevet af de lokale fritids- og ungecentres sundhedsambassadører. Sundhedsambassadørerne har på en særlig måde et ansvar for at sætte sundhedsfremme på dagsordenen på fritids- og ungecentre, bl.a. ved at udarbejde en handleplan for hvordan det enkelte center arbejder med sundhed og sundhedsfremme, men også ved at skabe debat i personalegrupperne om sundhedsfremmende emner.

Én Sundhedsambassadør beskriver arbejdet med mental sundhed således:

”I alle vores aktiviteter og samspil med børnene indgår mental sundhed som en vigtig del af den pædagogiske indsats. Uanset om vi spiller fodbold, eller laver mad med børnene, er relationen i fokus - og dermed også den mentale sundhed. For at sikre os at vi når alle børn, prioriterer vi tid til én til én samtaler, eller samtaler i mindre grupper, hvis der er behov for det. Vi hjælper med at fremme børnenes sociale trivsel, ved at tilrettelægge differentierede aktiviteter, hvor alle får en følelse af at passe ind”.

De 14 cases tager alle, på forskellig vis, deres udgangspunkt i ovenstående tilgang.

Rigtig god læselyst!

ABC

ET HUS I BALANCE

MAR

FÆLLES PERSONALEFORMIDAG



FORBYRDESPÅRKEDE FOR SUNDHEDSTYRELSEN

ACT - BELONG - COMMIT

ABC er en forkortelse af ordene Act, Belong og Commit. Modellen, som oprindeligt er udviklet i Australien, er en forskningsbaseret indsats som er udviklet med det formål, at fremme den brede befolknings mentale sundhed, ud fra WHO's betragtning om, at mental sundhed er en tilstand, hvor man kan udvikle og udfolde sine evner, håndtere belastninger, indgå i positive sociale relationer og bidrage til fællesskabet. Forskning viser, at mental sundhed styrkes og vedligeholdes ved, at vi A) gør noget aktivt, B) engagerer os i fællesskaber samt C) føler, at livet er meningsfuldt. Derfor oversættes ABC i en dansk kontekst på følgende måde:

A - Gør noget aktivt!

Vær fysisk, mentalt, kulturelt, spirituelt og socialt aktiv. Dans, løb, løs en soduko, læs en bog, gå en tur i naturen, spil kort, stop op og få en snak med en forbi passerende...

B - Gør noget sammen!

Bliv medlem af en bogklub, tag et madlavningskursus, deltag i aktiviteter i dit lokalsamfund, engager dig yderligere i grupper, du allerede er medlem af, åben dine fællesskaber for andre...

C - Gør noget meningsfuldt!

Lær noget nyt, giv dig selv en udfordring, kæmp for en sag, hjælp en nabo, bliv frivillig...

Eksempel 1

Meningsfuldt samarbejde - Knæk Cancer 2017

Et fritidscenter brugte TV2s landsindsamling "Knæk Cancer" som anledning til at skabe et meningsfuldt og involverende fællesskab på tværs af centerets fritids- og ungdomsklub.

A - Gør noget aktivt!

For at indsamle penge iværksattes flere forskellige arrangementer. Nogle unge bagte kager og sunde boller, som blev solgt i en bod, mens andre bevægede sig ude i lokalrådet for at sælge cupcakes. Andre brugte tid på at indsamle pant og hente sponsorgaver, ligesom der var en gruppe som arbejdede ihærdigt med dekoration og klargøring af lokaler til de forskellige arrangementer.

B - Gør noget sammen!

For at understøtte elementet "At gøre noget sammen", blev børn og unge fra både fritids- og ungdomsklub sat sammen på kryds og tværs, og løste i samarbejde mange forskellige opgaver. Projektet involverede endvidere valgfagsholdet 'Alle er gode til noget' fra den lokale skole. Projektet gav både børn og pædagoger en oplevelse af, at løfte i samlet flok og har på en særlig måde bidraget til at øge samhørigheden på tværs af børn, unge og personale.

C - Gør noget meningsfuldt!

Det, at de indsamlede penge er gået til et godt formål, har bidraget til oplevelsen af "At gøre noget meningsfuldt". De unge har fulgt indsamlingsprocessen nøje, og der er løbende blevet gjort status over de indsamlede beløb, hvilket har boostet fællesskabet omkring indsamlingen. Indsamlingen har endvidere givet stof til samtaler om svære emner som sygdom og kræft. På fritidscenteret har oplevelsen med indsamlingen været så meningsfuld, at det efterfølgende er blevet besluttet, at gøre indsamlingen til en årligt tilbagevendende tradition.

Eksempel 2

Fritidsjob skaber fællesskab

Et fritidscenter har valgt at ansætte udvalgte unge fra ungdomsklubben i fritidsjob på fritidscentret, bl.a. med det formål at skabe fællesskaber på tværs af aldersskellet mellem fritids- og ungdomsklubben.

A - Gør noget aktivt!

Hver eftermiddag har en fritidsjobber fra ungdomsklubben til opgave at bage sunde boller med en gruppe på op til 5 børn fra fritidsklubben. For at skabe tryghed i opgaven, er rammen for aktiviteten sat i fællesskab mellem pædagog og fritidsjobber. Pædagogen er desuden på sidelinjen, hvis fritidsjobber skulle få brug for assistance i opgaven. Det bærende element ift. ABC-modellen er, at børnene oplever, at være med til at skabe noget fra bunden sammen med andre børn.

B - Gør noget sammen!

Fritidscenteret vægter det højt, at de lidt ældre unge, som har kompetencerne hertil, kan udfylde en opgave som rollemodel for de mindre børn. Perspektivet er, at ung til ung kontakt i nogen tilfælde kan rumme nogle andre kvaliteter, og en anden nærhed, end den som opstår mellem pædagog og den unge. Børnene, som er med til at bage, får desuden en oplevelse af, at en af "de store" fra ungdomsklubben, er engageret i at arbejde og bidrage til klubben som helhed.

C - Gør noget meningsfuldt!

De unge oplever gennem aktiviteten, at de bidrager til at andre får noget at spise. Bollerne som bliver bagt, stilles frem i cafeen, og de børn, som har hjulpet med at bage, indkalder de andre børn i fritidsklubben til "spisetid". Fællesskaberne der skabes, på tværs af aldersskellet, gennem bage-aktiviteten, forplanter sig desuden i den resterende fritidsklubtid, og rækker således udover selve bage-aktiviteten.



Eksempel 3

Meningsfuld Fritid

Et fritidsjob kan for mange unge opleves som en meningsfuld aktivitet, som desuden kan give en positiv afsmitning på andre områder af den unges liv og mentale sundhed. Det har et fritidscenter afprøvet, hvor det lykkedes at motivere og støtte unge til at komme i fritidsjob.

A - Gør noget aktivt!

At have et fritidsjob understøtter på mange måder den unge i at gøre noget aktivt. Fritidsjobbet stiller krav til den unge, f.eks. om at skulle være på et bestemt sted, til et bestemt tidspunkt, om at udfylde konkrete jobbeskrivelser og være ansvarlig over for en arbejdsplads. Fritidsjobbet kræver endvidere en vis mængde social aktivitet, f.eks. i forhold til kollegaer og kunder. Derudover aktiveres fritidsjobberne også mentalt, idet et fritidsjob ofte vil medføre behov for, at den unge lærer nye rutiner og funktioner.

B - Gør noget sammen!

Med et fritidsjob følger som regel kollegaer, og dermed bliver den unge en del af et fællesskab på arbejdspladsen. Fritidscenteret har oplevet, at dette fællesskab ofte giver den unge en følelse af at høre til, hvilket bidrager positivt til den unges identitet.

C - Gør noget meningsfuldt!

At have et fritidsjob opleves ofte af de unge, som meget meningsfuldt. Det meningsfulde består både i, at den unge får mulighed for at kunne tjene sine egne penge, men fritidsjobbet giver også den unge en følelse af at lykkedes med noget. Derfor oplever fritidscenteret også at de unge, som de kan støtte og motivere til at komme i fritidsjob, får opbygget deres selvværd og selvtillid, hvorfor fritidsjobbet ofte har positiv afsmitning på andre områder i den unges liv og mentale sundhed.

Eksempel 4

Bålfællesskab

En fritidscenter laver bål hver onsdag eftermiddag. Her får de unge lov til at udforske det, at lave mad selv, og de byder selv ind med idéer til hvilke retter der skal tilberedes. Gennem aktiviteten lærer de unge at tilberede velsmagende bål mad og at indgå i det sociale fællesskab rundt om bålet.

A - Gør noget aktivt!

Gennem bålaktiviteten lærer de unge hvordan man opfører sig omkring et bål, og hvordan man laver sin egen mad. De unge står selv for hele madlavningsprocessen, lige fra forberedelse til dernæst holde øje med det på bålet, for til sidst at kunne nyde frugten af deres arbejde. De unge opøver i processen forskellige kompetencer, f.eks. hvordan man holder på en kniv og at benytte forskellige ingredienser i maden. Pædagogerne, som hele tiden er med på sidelinjen, hjælper med vejledning og med at øge de unges refleksion over egen formåen.

B - Gør noget sammen!

Der er ca. 60 unge som uge for uge har deltaget i aktiviteten, og som har oplevet, at blive en del af et større fællesskab på tværs af alder og køn. Bålfællesskabet har desuden skabt en masse muligheder for samtale mellem unge, som ellers ikke naturligt ville have fundet hinanden.

C - Gør noget meningsfuldt!

Det meningsfulde i aktiviteten, har i høj grad handlet om de unges oplevelse af, selv at skabe et produkt – at få mad på bordet. Selv i de tilfælde hvor maden har været mindre vellykket og brændt på, har de unge syntes de at det smagte fantastisk fordi de selv har lavet det.

Eksempel 5

Træningsforløb som styrker selvværd, selvtillid og trivsel

Et fritidscenter har startet et træningsforløb op med en enkelt ung, som er motiveret for at komme i gang med fysisk træning, men generelt ikke føler sig tilpas i byens træningscentre. Forløbet har fokus på at udvikle selvværd, selvtillid og trivsel, mens den unges fysiske sundhed også forbedres.

A - Gør noget aktivt!

Forløbet startede ud med et ønske fra den unges side, om at forbedre sin fysiske form. Indledningsvis fik den unge hjælp og støtte fra en ansat i fritidscenterets eget træningsrum, med henblik på at den unge kunne tilegne sig den nødvendige viden, for at kunne stå på egne ben i et træningscenter. Aktiviteten støtter den unges træning, men det giver også den unge et større mentalt overskud.

B - Gør noget sammen!

Under forløbet deltog den unges gode ven som støtte, ligesom den unge undervejs oplevede sig støttet af, at de andre unge begyndte at kommentere på hans fremgang, selv når han selv var negativ omkring sin egen præstation. Dette øgede bevidstheden om at høre til – at være en del af fællesskabet. Samtidig oplevede den unge sin selvtillid vokse i takt med at hans bevidsthed om at være en del af fællesskabet voksede.

C - Gør noget meningsfuldt!

Den unges selvtillid er løbende blevet større og større, og han træner nu sammen med andre unge fra fritidscenteret. Det kan både mærkes og ses, at han trives bedre. Derudover er fællesskabet i den gruppe unge der nu træner sammen blevet større, da flere unge kobler sig på aktiviteten og viser deres interesse.



Eksempel 6

Kokkehold styrker sundhed, samarbejde og fællesskab

Et fritidscenter har haft et særligt fokus på en gruppe af unge med et meget højt arousalniveau. Unge som kommer lidt i klubben med deres egen dagsorden og har svært ved at deltage i huset aktiviteter. Centeret har, efter samtaler og inddragelse af de unge, oprettet et kokkehold som har fokus på sundhed, forpligtende fællesskab, tæt samarbejde og nærvær omkring fællesaktiviteten madlavning.

A - Gør noget aktivt!

Hver torsdag mødes kokkeholdet til deres ugentlige samling. Kokkeholdet starter samlingen med briefing om hvilken mad der skal laves, og hvem der har ansvar for hvad. Kokkeholdet laver retterne fra bunden, og serverer dem for de andre unge i klubben, når de er færdige. Til slut mødes kokkeholdet til evaluering af dagens madlavning og samarbejde.

B - Gør noget sammen!

Alle deltagerne på kokkeholdet oplever sig gennem aktiviteten som nødvendige - der er altid en opgave til den enkelte. Derigennem oplever de unge, at teamet kun fungerer, hvis alle engagerer og forpligter sig. Kokkeholdet har svært ved at fungere hvis der bare skulle mangle én på teamet, hvilket er tydeligt for de deltagende. Alle, uanset baggrund og kompetencer, mødes med åbenhed og respekt på kokkeholdet, hvilket har haft stor betydning for fællesskabet.

C - Gør noget meningsfuldt!

De unge oplever gennem denne aktivitet, at de gør noget godt for andre, i kraft af, at maden som produceres kommer de andre unge i klubben til glæde. Kokkeholdet sørger selv for at præsentere og servere maden for deres klubkammerater, og de unge udtrykker, at det er meget betydningsfuldt for dem, at være med til at fremstille maden til de andre i fritidsklubben.

Eksempel 7

”Let’s Talk” - Et socialt aktivt forum

Et fritidscenter praktiserer ”Let’s Talk”, som er et samtaleforum, hvor fritidscenterets børn og unge lærer, hvordan man lytter og snakker på en ordentlig måde. Det er betydningsfuldt at børn og unge kan være social aktive sammen med andre, og det er vigtigt at kunne tale, lytte og dele i fællesskaber.

A - Gør noget aktivt!

”Let’s Talk” er et samtaleforum som handler om at lære at begå sig i sociale sammenhænge, og om at skabe et rum for ro og fordybelse. Under aktiviteten deles børnene ind i klassetrin, for at styrke børnenes fællesskab med jævnaldrende, ligesom aktiviteten skaber et rum hvor børnene øver sig i at være koncentrerede og fokuserede. Aktiviteten styrker børnenes sociale færdigheder, og synliggør samtidigt, hvis der er børn som har behov for særlig støtte ift. at mestre sociale kompetencer.

B - Gør noget sammen!

I ”Let’s Talk” er formålet at give alle børn en følelse af at høre til. Alle bliver set og hørt, og der skabes plads til alle, bl.a. via turtagning. I ”Let’s talk” får børnene mulighed for at snakke om vedkommende emner som f.eks. ensomhed, mobning og alle de andre vigtige emner som fylder i et begyndende ungdomsliv. ”Let’s talk” åbner op for, at få italesat de svære ting, og også for at spotte og støtte de børn som oplever sig som værende udenfor. Dermed sættes der fokus på, at skabe et fællesskab, hvor alle hører til.

C - Gør noget meningsfuldt!

Børnene opdager gennem ”Let’s Talk”, at det er meningsfuldt at se andre børn blive glade, at lytte til andre børn, og derigennem erfare sig selv som en god ven. Det styrker børnenes empatiske evner, og det giver mening for dem at deltage aktivt i eget og andres liv. Børnene opdager desuden gennem samtaleforummet, at de sjældent er alene med deres problemer, idet der typisk er andre, som har sammen problem som dem selv. Det styrker deres oplevelse af, ikke at være udenfor eller unormal.

Eksempel 8

Fritidsklubbens fælleskab

Fritidscentrene kan i sig selv understøtte socialt udsatte unges bevægelse henimod at udleve ABC modellen. Det kommer f.eks. til udtryk ved, at et fritidscenter har arbejdet aktivt med en ung på 15 år, som af forskellige årsager har været uden skoletilbud i et års tid. Fritidsklubben kunne i den forbindelse tilbyde den unge en tryk social rammer og et fælleskab, som kunne hjælpe den unge videre.

A - Gør noget aktivt!

I første omgang handlede det om, at få den unge ud af sit værelse og ind i fritidsklubben. Den unge havde en tydelig interesse for at spille computer, en aktivitet den unge brugte meget tid på der hjemme, alene på sit værelse. Derfor startede pædagogerne gerne med at introducere den unge til klubbens e-sport lokaler, da dette var på linje med den unges interesse.

B - Gør noget sammen!

I løbet af 4-5 uger blev den unge tryk ved at komme i fritidsklubben. Den unge begyndte selv at udvise lyst til at deltage i fællesskabet, og fik således støtte til at blive en del af husets mindre fællesskaber. I dag deltager den unge blandt andet i en drengeklub som mødes hver tirsdag for at lave mad sammen, ligesom han deltager i et motionshold hver tirsdag og torsdag, sammen med nogle af drengene fra drengeklubben.

C – Gør noget meningsfuldt!

Den unge er i processen blevet vant at være sammen med de andre unge i forskellige rammer. Det giver mening for ham at være i fritidscenterets omgivelser, og pædagogerne ser tydeligt hans positive udvikling, da han selv begynder at invitere og blive inviteret af drengene fra madfællesskabet til forskellige andre aktiviteter.



Eksempel 9

Samarbejde, omsorg og ansvarlighed omkring dyr

Et fritidscenter har valgt at skabe fællesskaber gennem pasning af klubbens høns. Med opgaven følger ansvarlighed, samtidig skabes en platform for at socialt samvær mellem de unge.

A - Gør noget aktivt!

De unge som har dyr som interesse, kan komme på fritidscenteret og være sammen med andre unge, en voksen og hønsene. De unge har ansvar for eksempelvis fodring og udmugning hos hønsene. Hos hønsene kan de unge opleve ro og nærvær, samt socialt samvær, og fysisk kontakt med dyr. I den forbindelse lærer de unge om kropssprog og at aflæse signaler. De unge, som måske ikke er så dygtige i skolen, får desuden en erfaring af, at der er mange ting man kan være dygtig til, også ting som ligger ud over det skolemæssige.

B - Gør noget sammen!

Hønsene skaber et fælleskab blandt de unge som går på tværs af alder og køn, og de unge får samtidig en oplevelse af, at de løser en vigtig opgave sammen med andre unge.

C – Gør noget meningsfuldt!

De unge tilegner sig kompetencer i hvordan pasning af hønsene foregår, herunder fodring, rugning og udmugning. De unge ser hvad der skal til, for at et æg udvikler sig til en kylling. De lærer noget helt konkret, der giver mening for dem. Dertil er de unge vigtige omsorgsgivere for dyrene, hvilket er med til at styrke deres selvværd.

Eksempel 10

Motocross forløb - Aktivt fællesskab med fart på

Et fritidscenter har givet de unge mulighed for at afprøve motocross som aktivitet. Aktiviteten styrker både de unges fysik og deres oplevelse af, at være en del af et fællesskab.

A - Gør noget aktivt!

Fra maj til september får de unge på fritidscenteret 2-3 gange om ugen muligheden for at køre motocross. Fritidscenteret har en bane, som bruges. Aktiviteten kræver fuldmagt fra forældrene, og den deltagende skal iføre sig langærmet bluse og bukser. Aktiviteten kræver opmærksomhed og plads, og giver masser af frisk luft.

B - Gør noget sammen!

Aktiviteten skaber et rum hvor de unge er sammen på en anderledes måde, fordi aktiviteten for mange er ny. Mange af klubbens børn og unge er lidt usikre, første gang de skal ud at køre. Personalet oplever, at de er gode til at bakke hinanden op, og anerkende hinanden, hvis det ikke går godt de første par gange, og derfor booster aktiviteten også den positive fællesskabsfølelse. Jo flere gange de unge er ude at køre, jo mere vokser deres selvtillid.

C - Gør noget meningsfuldt!

Fritidsklubbens medlemmer har forskellige baggrunde, men mangler ofte netværk eller støtte fra venner og familie. Denne aktivitet hjælper de unge med at skabe positive oplevelser, og det at være en del af en klub med nye venner, og det opleves i høj grad som meningsfuldt af de unge.

Eksempel 11

Fællesskab om hjælp til selvhjælp

Et fritidscenter har haft skærpet fokus på at skabe et fællesskab, med det formål at støtte og udvikle selvstændige færdigheder hos udsatte unge, som stadig mangler almene færdigheder.

A - Gør noget aktivt!

Klubben har igangsat et forløb med en gruppe 17-18 årige medlemmer, som stadig mangler almene færdigheder inden for indkøb, madlavning, samt den hertil nødvendige hygiejne.

B - Gør noget sammen!

Forud for forløbet har klubben indgået et forældresamarbejde omkring de unge, og med de unge, har klubben lavet en aftale om fællesspisning. For at styrke de unges oplevelse af, at være en del af et fællesskab og af at høre til, spiser de unge sammen i fællesrummet ved klubbens café. Pædagogerne har gennem forløbet set de unge udvikle sig på en positiv måde, når deres opgaver lykkedes, hvilket styrker de unges selvværd.

C - Gør noget meningsfuldt!

De unge får deres egen selvstændige stemme ved fællesspisning. Det opleves at tiltaget har den ønskede effekt, nemlig at styrke de unges færdigheder, og hertil udvikle deres selvstændighed, som skal bidrage til fremadrettet styrket selvværd.



Eksempel 12

Hyttetur rykker grænser og binder stærke fællesskabsbånd

En ungeaktivitetsgruppe har været på hyttetur, dels for at rykke egne grænser, både mentalt og fysisk, og dels for at styrke fællesskabet og blive klar til formidlingsopgaver.

A - Gør noget aktivt!

Hytteturen strækker sig henover en weekend, hvor der er planlagt aktiviteter for de unge. Om fredagen øves formidling i mindre grupper. Lørdag styrkes de unge i formidling/foredrag til større arrangementer, hvor de undervises af en ekstern underviser. Søndag er der arrangeret fælles tur til stranden, inden evaluering og hjemrejse. De unge deltager i aktiviteterne, og kommer tættere på hinanden socialt. De flytter egne grænser, og egen bevidsthed for sig selv og andre i gruppen.

B - Gør noget sammen!

Gennem turens aktiviteter, kommer de unge til at lære hinanden at kende på en helt anden måde. Hytteturen som aktivitet gør, at de knytter dybere bånd ind i fællesskabet, hvilket gør, at de i større grad kan støtte hinanden. Det, at gøre noget sammen i et fælleskab, højner trivslen hos den enkelte.

C - Gør noget meningsfuldt!

De unge deltagende udtrykker efterfølgende, at det var meningsfuldt for dem, at være med på hytteturen, bl.a. fordi de blev forbundet på en anderledes måde, og de følte sig mere velkomne i gruppen. Med afsæt i omsorgen i fællesskabet, lærer den enkelte at holde foredrag, som giver mening og perspektiv for andre unge.

Eksempel 13

Fælleskab i bevægelse

Et fritidscenter har valgt at åbne deres hal op for områdets børn, hver tirsdag. Børnene som kommer, behøver derfor ikke være medlem af fritidsklubben for at deltage, derved får børnene fra klubben mulighed for at danne fællesskab med børn uden for klubben - Og omvendt.

A - Gør noget aktivt!

Om tirsdagen til åben hal, har børnene/de unge alle muligheder for at være fysisk aktive – der findes næsten ikke den inden dørssport (håndbold-, fodbold-, badminton mv.) som ikke rummes i hallen. Rammerne er i orden, hvilket skaber mange gode muligheder for, at børnene kan være fysisk aktive.

B - Gør noget sammen!

Børnene kommer oftest i små grupper, som har aftalt at gå i hal sammen. De kommer med en fælles plan om hvilken aktivitet de vil lave. De børn der kommer som de første, hjælper altid hinanden med opsætning af de forskellige aktiviteter, såsom fodbold mål og badmintonnet osv. Klubben sætter desuden en ramme hvor de sociale fællesskab dyrkes og styrkes, ved at samle børnene om en bolle og en juice i cafeteriaet.

C - Gør noget meningsfuldt!

Projektet giver mulighed for at børn fra 4. klasse kan komme og bevæge sig og være sammen med venner, uden at være medlem af et fritidscenter eller idrætsforening. Der er nogle børn der ikke har muligheden (økonomi, forældreopbakning osv.) for at deltage hos en idrætsforening. I hallen er aktiviteterne gratis og uden forpligtelser, hvilket gør, at flere børn får muligheden for at være med.

Eksempel 14

Ingen tomme maver

Mætte børn trives bedst, og har større overskud til hverdagens udfordringer. Et fritidscenter har derfor fokus på, at ingen børn skal være sultne i klubben, og at alle børn skal føle sig velkomne.

A - Gør noget aktivt!

Hver dag kl. 15.00 serveres boller i klubbens eftermiddagscafé, og hver dag kl. 18.30 har ungdomsklubben et tilbud om aftensmad til 15 kroner.

B - Gør noget sammen!

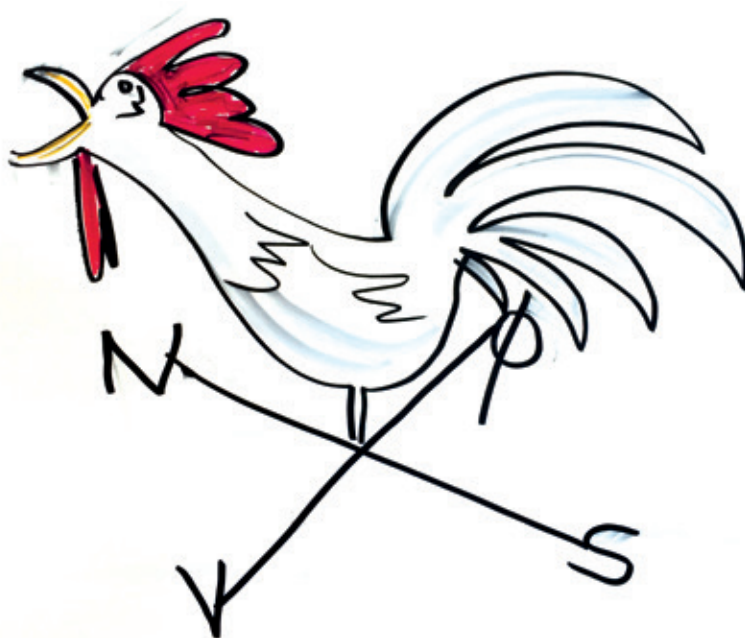
Pædagogerne i klubben appellerer til, at de unge skal holde en pause i deres aktivitet og spise en bolle sammen i biksen. Den fælles aftensmad bliver serveret kl. 18.30 og de unge, der ikke selv har mulighed for at betale, kan optjene "penge" til måltidet ved at hjælpe med indkøb, madlavning, borddækning eller oprydning. Alle de deltagende sidder og spiser sammen, hvilket fremmer det sociale fælleskab.

C - Gør noget meningsfuldt!

Klubben sørger for, at der er plads til alle, der kommer, og vil spise med. De der deltager, får følelsen af at høre til, og være en del af et fælleskab – hvilket er meget meningsfuldt for dem. De unge som hjælper til, og dermed 'optjener' et måltid, opnår en større forståelse for, hvordan det at hjælpe giver mening. Hvis der er mad i overskud, bliver det delt ud, til de der kommer senere, eller ikke har penge til mad.

Vejrmelding

- hvad peger sundheden mod?



Center for Tværfaglig Forebyggelse

Hjulmagervej 22

9000 Aalborg

Tlf. 3331 1342

www.aalborg.dk

aalborg@aalborg.dk



**Aalborg
Kommune**