

Fit For Kids

Præsentation



Landsdækkende frivillig forening



60.000 børn



Trivsel som cæncerramte



Frivillige der hjælper



Et tilbud om støtte

Kære Medlem af Børne- og Undervisningsudvalget:

Mød FitforKids - En frivillig forening, der skaber velfærd på en helt ny måde.

FitforKids uddanner frivillige til instruktører og kostvejledere, og tilbyder i samskabelse med kommunen et *gratis væggtabsprogram* / 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 altid 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 døjer 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.

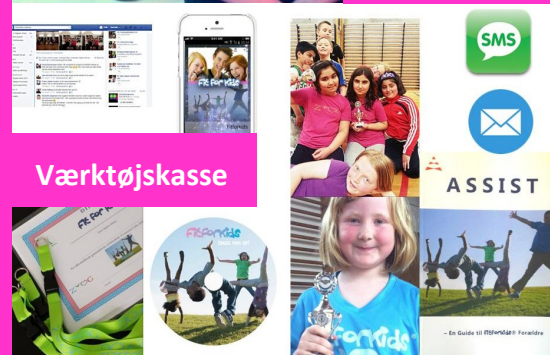
FitforKids kan også være et vigtigt supplement til børn, der følger en intervention som f.eks. Holbæk-modellen, men savner et sjovt og effektivt træningstilbud i lokalområdet.



Instruktører

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.



Værktøjskasse

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 15 hold; Aalborg, Aarhus, Randers, Esbjerg, Haderslev, Odense, Roskilde, Taastrup, Albertslund (2), Hillerød, Frederiksberg og København (3). Målet er at nå 40 kommuner i 2017 - så ville vi have samme kapacitet som de 4 julemærkehjem tilsammen.

For at kunne lykkes med det har vi brug for hjælp. Heldigvis er der mange kommuner og fonde, 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 ud til endnu flere børn i Danmark. Derfor søger vi foretræde for Børne- og Undervisningsudvalget:

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

De bedste hilsner

Founder / CEO

pelle@fitforkids.dk - 70 70 29 20 - www.fitforkids.dk



Videnskabelig dokumentation



Kronprinsen



Anerkendelser



Skal vi være venner?