



Ledarkurs på gång. Eleverna Felicia Tjärnlund (t.v.) och Emelie Hjertén Bosch (mitt) på Barn- och fritidsprogrammet på Hulebäck gillar idén med Fritidskontorets ledarkurs i regi av SISU. Emma Kronberg, föreningsutvecklare på Fritid, tror det här blir ett väldigt lyckat projekt inför framtiden.

Elever på Hulebäck blir framtidens ledare i samarbete med Fritid

Elever på Hulebäck erbjuds ledarskapsutbildning i ett samarbete mellan gymnasiet, Fritid och SISU.

– Det här är ett jättespännande projekt med satsning på ungt ledarskap, säger Emma Kronberg på Fritid.

På Hulebäcksgymnasiet studerar över 1700 elever och många av dem är mycket intresserade av ledarskap. Nu får några av dem en möjlighet att studera ledarskap i samarbete med Fritid och SISU och kanske bli ungdomsledare i någon förening. Det behövs många unga ledare i klubbarna.

– Vi satsar stort och erbjuder de ungdomar som vill en kurs som vi kallar "Plattformen för barn och ungdom" och är en basutbildning för att leda barn i åldern 7-15 år, säger Emma Kronberg på Fritid.

Intresse hos eleverna

En enkätförfrågan har gått ut till eleverna på Barn- och fritid, Ekonomi och Handels- och administrationsprogrammet. Det är

program som i sin utbildning redan nu har någon form av ledarskapskurs.

– Intresset har varit bra, och just nu har vi ett trettio-tal intresserade och vi räknar med att dra igång första kursen nu i april-maj, säger Emma Kronberg.

Två av de intresserade är Emelie Hjertén Bosch, 18 år, från Mölnlycke och Felicia Tjärnlund, 17 år, från Bollebygd. Båda går Barn- och fritidsprogrammet på Hulebäck.

– Det verkar jättekul och spännande med mer utbildning i ledarskap. Det är bra att ha med sig senare i livet, säger Emelie.

Felicia håller med. Hon är aktiv fotbollsspelare och har redan gått en tidigare utbildning till fotbollsdomare.

– Jag vill utveckla mig mer. Och det passar bra till de kurser vi redan nu läser i skolan. Det är bra att ha när man ska arbeta med barn och ungdomar i framtiden, att vara en förebild och kunna hantera grupper och olika situationer, säger Felicia.

Emelie tycker även det passar med skolans upplägg och programmens praktikveckor.

– Skolans kurser, vår praktik och den här extra ledarkursen ger bra trygghet och erfarenhet tills man kommer ut i verkligheten.

Bara win-win

Emma Kronberg är imponerad.

– Vilka inspirerande, mogna och kloka tankar! Det finns en stor potential hos ungdomar idag och man behöver inte ha varit aktiv själv för att bli ledare. Det är även ett bra sätt för klubbar att behålla sina ungdomar.

– Jag hoppas på att det faller väl ut och att samarbetet mellan gymnasiet och Fritid kan bli en kontinuerlig verksamhet framöver. Vi räknar med att 30-35 gymnasieelever går kursen nu under våren, säger Emma.

Plattformen-kursen omfattar mellan 15-20 timmar och består av följande moment:

- Barnet och ungdomen i centrum
- Ditt ledarskap
- Barns och ungdomars utveckling
- Pedagogik i praktiken

Är du också intresserad? Anmäl dig du med på: <http://www.harryda.se/framtidsledare>



Pixbo Gymnastikförening. Klubben har ungefär 700 medlemmar och Pixbo GF ingår nu i den första omgången med sju föreningar som certifieras i Härryda kommun.



Bilderna är hämtade från Pixbo GF:s hemsida.

Fritid certifierar föreningarna – Pixbo Gymnastik är på gång

Just nu pågår certifiering av kommunens föreningar. Det innebär en översyn av viktiga värdeområden som föreningarna ska ha tänkt till om. Sju stycken blir färdiga inom kort.

Härryda kommun har antagit politiska inriktningsmål för verksamheten. Ett av dessa är att Fritid Förening ska samverka med föreningslivet så att alla ungdomsföreningar har en utarbetad policy avseende hälsa och livsstil.

– Detta är ett sätt att säkerställa kvaliteten på den verksamhet som bedrivs i kommunens föreningar med barn- och ungdomsverksamhet i åldern 7-20 år, säger Annette Hansen på Fritid.

– Alla föreningar, oavsett verksamhet, bedriver ett oerhört viktigt arbete. De möter en stor del av Härryda kommuns barn och ungdomar och för många av dessa är föreningen, vid sidan av familjen och skolan, den viktigaste fostransmiljön, fortsätter Annette.

I grunden handlar det om att medlemmarna i föreningen ska vara aktiva i en trygg och hälsofrämjande miljö. Med hjälp av certifieringen ska det bli tydligare vad ledare, aktiva och föräldrar kan kräva och förvänta sig av föreningen. Certifieringen ger även goda möjligheter att profilera och stärka sin förening i bra marknadsföring.

Pixbo Gymnastikförening gillar arbetet

En av föreningarna som är med är Pixbo Gymnastikförening.

– Det här är jättebra, något som alla föreningar borde göra. Det är gratis och utvecklande. Vi har gjort första delen och ska gå vidare med nästa, säger Gunnar Edebrant, ordförande i Pixbo GF.

Han berättar att de redan var på gång med att arbeta fram ett nytt policydokument utifrån stadgarna där de till exempel skulle se över värdegrunden.

– Så det var naturligt att haka på. Vi genomförde först en enkät till föräldrar och aktiva för att ha ett underlag att utgå ifrån när vi skulle utforma nya idéer och policies. Det var väldigt bra, säger Gunnar.

Sedan hade föreningen en workshop som SISU höll i, där man

gick igenom de fem olika områdena som ingår i certifieringen.

– Det som var bra var att både ordinarie styrelse och ungdomsstyrelsen var med på workshopen. Då blev det både ett vuxen- och ett ungdomsperspektiv och det är väldigt viktigt, tycker Gunnar.

Fem områden ska belysas

När man certifierar ska följande områden gås igenom: 1. Ledarutveckling, 2. Jämställdhet och mångfald, 3. Demokrati och delaktighet, 4. Mobbning, våld och kränkningar och till sist 5. Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel.

– En del saker föll sig naturligt. Du måste vara utbildad ledare i Pixbo GF, eftersom flera gymnastikmoment är så pass avancerade att du måste ha sakkunskap för att inte riskera skador, säger Gunnar. Andra områden som vi diskuterade var till exempel det här med spel. Hur kan vi i klubben uppmuntra ungdomarna att inte sitta framför datorn och spela för mycket på sin fritid.

Rökning och snus var ett annat område som diskuterades på workshopen.

– En del äldre ungdomar över 20 år använder tobak och där har vi blivit mycket tydligare. Inget användande av tobak i samband med träning eller tävling. Det får helt och hållet ske på fritiden och ska inte kopplas ihop med föreningen, säger Gunnar.

Kommunal styrning och morötter

Målet är att alla kommunens föreningar ska certifieras. Kan det bli så att man inte får föreningsbidrag om man inte är certifierad?

– Det finns inget sådant beslut ännu, men det kan vara ett sätt att få föreningar att göra certifieringen. Ett annat sätt är som vi gör nu, att de föreningar som blir certifierade får 5000 kr i ett extra bidrag, säger Annette Hansen på Fritid.

Vad ska Pixbo GF använda sina 5000 kronor till?

– Vi ska använda pengarna till att fortsätta utveckla vår verksamhet, exakt vad vet vi ännu inte, säger Gunnar Edebrant.



Vaktmästare i ur och skur. Christer Andersson (gul jacka) och Jan Olausson (grå jacka) jobbar dagligen med att fixa så att ungdomar och föreningar har de bästa förutsättningarna. De gillar sitt jobb och är mycket uppskattade ute i kommunen.



Christer och Jan från Fritid fixar det mesta – i ur och skur

Det finns dem som arbetar lite i det tysta, som bara får det att fungera utan att man minst anar det, eller ens reflekterat över det.

Jan Olausson och Christer Andersson är vaktmästarna som löser det mesta!

Regnet öser ner och det är kallt, men eftersom blåsten ändrat på alla strålkastare runt Härryda fotbollsplan så måste de rättas till. Jan och Christer från Fritid tycker ut.

– En dag som idag är det inte så roligt med kall vind och regn... helt värdelöst egentligen, så det gäller att ha bra kläder. Men snart är våren här och det är bara att hålla ut, säger Christer.

– Men när man tycker det är roligt är de inte så farligt, fyller Jan i, och hoppar upp i krankorgen och försvinner upp i luften, så det är där 25-30 meter...

Det är svårt att beskriva en vanlig dag på jobbet för dem båda. Många olika saker varje dag som ska fixas. Det är i hallar, planer, banor och ridstigar i skogen, redskap hit och andra grejer dit.

– Senaste projektet har varit fritidsförrådet i idrottshallen på Djupedalskolan och det är kul när man kan förändra till det bättre, säger Christer.

Vad är roligast på jobbet?

– Det är mycket som är roligt men när vi får anlägga något nytt som till exempel en näridrottsplats eller utegym känns det extra skoj. Sedan är vi ett grymt gäng som har roligt ihop och jag skrattar mycket varje dag, säger Christer.

– Jobbet är så varierande och uppskattat! Och med

de fina jobbkompisarna man har blir det extra skoj, säger Jan.

De är ute mycket i verksamheterna och träffar dagligen på ungdomar.

– Barn och ungdomar finns runtomkring nästan hela tiden när vi är ute på jobb. Det bli mycket frågor och någon snöboll har nog kommit farandes, men jag är expert på och ducka, ha ha...

Föreningsfolk träffar de inte på så ofta eftersom de mest jobbar dagtid.

– Men när vi bygger och underhåller spår, leder och ridstigar träffar man många som uppskattar jobben vi gör, säger Jan.

– Det är viktigt att vi är där för att deras verksamhet skall fungera bättre om något inte fungerar. Då gäller det för oss att finnas där som ett extra stöd, säger Christer.

Är det mycket slitage och skadegörelse?

– När det är slitage är det bra, det betyder att grejerna används och då byter vi gärna ut det som är utslitet. Men när det är skadegörelse så blir jag riktig sur och det händer ibland tyvärr, säger Christer.

Härryda kommun växer så det knakar. Det byggs fler anläggningar och mycket ska underhållas och skötas. Men Christer och Jan gillar att vara uppskattade på jobbet. Det ger mersmak och lite stolthet.

– Klart att det är inspirerande när känslan hela tiden finns att det händer nya spännande saker i kommunen och vi växer och blir större, tycker Christer.

– Det känns fint att vi gör ett bra jobb som tillgodoser invånarna, säger Jan, och fixar ännu en lampa.



Namn: Jan Olausson
Ålder: 44 år
Bor: Hällesåker
Jobbat i kommunen: 13 år



Namn: Christer Andersson
Ålder: 36 år
Bor: Hällingsjö
Jobbat i kommunen: 3 år



Mölnlycke IF och Pixbo Innebandy stärker tjejers knän i nytt projekt

Pixbo Innebandy och Mölnlycke IF samarbetar med att stärka tjejers muskelatur kring knäna.

– Det är oerhört viktigt för att undvika skador och avhopp, säger Anders Dahlstedt, Mölnlycke IF.

Många tjejer skadar sina knän tidigt och detta leder inte sällan till att de slutar med sin idrott.

– Vi vet att tjejernas muskelbyggnad och leder är något sämre än killarnas i den här åldern. Därför är det oerhört viktigt att stärka tjejernas stabilitet och muskelatur för att undvika knäskador, säger Anders Dahlstedt, föreningsutvecklare i MIF.

Att spela fotboll eller innebandy innebär ungefär samma påfrestningar på knäna: snabba starter och stop, vändningar, vridningsmoment, mycket närspel och annat. Knäna är centrala och utsatta, blir man skadad så kan det bli långvarigt.

– Vi vet att tjejer slutar på grund av skador och det är så onödigt. Kan vi ledare bygga en bra grund, så ska vi naturligtvis göra det, säger Anders.

Pixbo och MIF tillsammans

En del tjejer spelar både innebandy och fotboll i Mölnlycke. Därför blev satsningen på knän ett gemensamt projekt, tillsammans med Fritid.

– Vi vill göra en kul och bra sak för båda föreningarna, så därför har vi ett knäkontroll-projekt ihop. Det innebär att vi samlar alla lag födda -02 och -03 och deras ledare i respektive förening för inspirationsövningar för att stärka knäna. Totalt handlar det om cirka 20 ledare och 100 ungdomar som blir involverade, säger Anders.

Det handlar inte om vanlig styrketräning

utan om övningar där man naturligt använder kroppens tyngd genom balansövningar och andra moment för att stärka och stimulera både små och större muskler runt knäna.

– Det är egentligen inget märkvärdigt eller avancerat, men otroligt nyttigt och bra. Övningarna kan man också ha i den ordinarie träningen, eller inför uppvärmning före matcher, berättar Anders.

Att undvika skador gör också att ungdomar fortsätter längre med idrotten.

– Börjar man att stärka knäna i 11-13 årsåldern så finns goda möjligheter att undvika skador.

Det finns en knä-APP

Övningar för knä har funnits ett tag och det finns en app att ladda ner som SISU har skapat: "Knäkontroll".

– Men det är mycket roligare när man tränar i grupp, hjälper varandra och man får det visualiserat. Det blir en synergieffekt i gruppen som är viktig, säger Anders.

Han hoppas på fler samarbeten i framtiden och att de kan inspirera andra föreningar tillsammans med Fritid.



Alla samlade. Tjejer från Pixbo Innebandy och Mölnlycke IF som tränar knäkontroll.



Anders Dahlstedt.

Bilder: Mölnlycke IF

Anmälningar till simskolan



Foto: Arkivbild från Fritid

Snart är det dags för anmälningar till årets simskolor! Årets nyheter blir att vi utökar med en skola i Mölnlycke under period 2 och att vi erbjuder tre olika perioder för att tillgodose önskemålen från föräldrar. Den som önskar tidig skola, kan boka in sig i Mölnlycke eller Hästsviken, som startar redan den 22 juni. Skolorna i Landvetter, Hindås, Rävlanda och Hällingsjö startar 29 juni. Därefter startar vi upp period 2 vid Frökens udde i Mölnlycke den 13 juli, vilket innebär att barn som börjar inskolning på Förskola och Fritidshem veckan före skolstart, hinner med sista veckan på simskolan. Period 2 vid Hästsviken startar 20 juli.

Anmälan görs på hemsidan: www.harryda.se

På hemsidan kan du även läsa om vad simskolan innebär, om märkestagning, kostnader, perioder, simsätt och mycket mer. Lättast att hitta på hemsidan är att skriva in "simskola" i sökrutan.

Sommarlovskatalog

Nu är det dags att planera inför sommarlovet och spännande aktiviteter för kommunens ungdomar. Föreningarna brukar vara mycket aktiva med bra sommarprogram. De föreningar som vill vara med i Fritidskontorets sommarlovprogram ska anmäla sitt intresse senast 13 mars. Efter anmälan får ni mer information om när text och bilder ska lämnas.

Hör av er till Nina Hellquist tfn 031-724 64 46, e-post: idrott.bokning@harryda.se

Styrelseutbildning 26 mars

För att verksamheten i en förening ska kunna leva, växa och utvecklas krävs att styrelsen och övriga medlemmar har grundläggande föreningskunskaper. Nu ger vi kursen "Styrelsens roll och ansvar" till alla intresserade den 26 mars. Utbildningen riktar sig till idrottsföreningarna i Härryda kommun och genomförs i samarbete med SISU Idrottsutbildarna Väst. Missa inte detta spännande och utvecklande erbjudande!



För mer info om utbildningen, kontakta: emma.kronberg@harryda.se.