

Projektets Titel:

Mor & Barn i Bevægelse - København



Ansøger (Ansvarshavende):

Navn: Foreningen Alenemorskab
Adresse: Christiansmindevej 8, 4 th., 2100 København Ø
Telefon: 60290166
E-mail: kontakt@alennemorskab.dk

Kontaktperson:

Navn: Maria Dønkjær
Adresse: Christiansmindevej 8, 4 th., 2100 København Ø
Telefon: 60290166
E-mail: kontakt@alennemorskab.dk

Foreningen Alenemorskab

Foreningen Alenemorskabs hovedformål er at modvirke ensomhed ved at etablere fællesskab og netværk for udsatte enlige mødre og deres børn. Foreningens arbejde er baseret på peer-støtte og har med stor succes iværksat lokalgrupper, events og aktiviteter båret af frivillige kræfter siden 2021. Foreningen har lige nu ca. 40 frivillige fordelt over ca. 15 byer i landet. De frivillige arbejder for at facilitere aktiviteter i deres lokalområde. De frivillige i foreningen er selv en del af målgruppen (peer support).

Foreningens bestyrelse er akademisk uddannet inden for felterne; iværksætter, kunst- og kulturformidling, community building, pædagogik og har mange års erfaring med events, festivaler og foreningsarbejde.

Foreningen Alenemorskab har samlet over 10.000 følgere på vores forskellige sociale medieplatforme. Læs mere på www.alenemorskab.dk.

Formålsbeskrivelse:

Det er en udfordring for enlige mødre at finde tid til at dyrke motion og samtidig vedligeholde fysiske fritidsaktiviteter for deres børn. Fysisk sundhed er ofte nedprioriteret på grund af tidsmangel, økonomi, manglende overskud og den skam, mange føler over at være enlig mor.

Formålet med projektet er at motivere udsatte enlige mødre og deres børn til at blive engageret og deltage i idræts-foreningslivet.

Dette vil vi gøre gennem et bevægelsesprogram med 12 bevægelsesaktiviteter i en række af Københavns kulturhuse herunder Spor10, Kulturhuset Indre By, Krudttønden, Christianshavns Beboerhus, Valby Kulturhus og Osramhuset. Formålet er at gøre det let tilgængeligt for flere udsatte enlige mødre og deres børn, at deltage og drage fordel af fysisk aktivitet og socialt fællesskab tæt på deres hjem.

Vi sigter mod at fremme både fysisk og mental trivsel ved at tilbyde trygge rammer, hvor udsatte enlige mødre og deres børn kan opbygge relationer, styrke deres livskvalitet, og blive en del af et støttende fællesskab.

Projektet har ligeledes til formål at undersøge, hvor i København behovet er størst og hvor forankringen efter endt projekt kan give bedst mening for målgruppen, da vi med projektet ønsker at styrke deltagernes tilknytning til deres lokalområde, og fremadrettet engagere sig i foreningslivet lokalt.

Målgruppe:

Projektets primære målgruppe er udsatte enlige mødre og deres børn, der har udfordringer med at få fritidsaktiviteter til at blive en fast del af hverdagen. Mødrene er både økonomisk udsatte med et begrænset økonomisk råderum med kun én indkomst, og udsatte i form af mangel på et socialt netværk, der er svært at opbygge på grund af den mangel på tid og ressourcer, de står med. Børnenes alder er fra 1-14år.

Projektet er til en udsat målgruppe, men det væsentlige er at skabe et mødested, der ikke taler ned til folk eller stigmatiserer dem som udsatte, men et sted som er i øjenhøjde, og som fysisk også er appellerende i forhold til at styrke selvforståelsen hos den enkelte mor og børn som aktive handlende individer der selv vælger et tilbud og ikke modtager et tilbud pga. udsathed. De udsatte enlige mødre får en stærk håndsækning gennem et netværk og bliver løftet i fællesskabet og ind i foreningslivet.

Et program der virker

Dette projekt tilbyder trygge rammer for både mor og barn og bygger videre på evalueringer af vores indsats "Mor og Barn Dans" i samarbejde med Krudttønden og vores succesfulde forløb "Mor & Barn i Bevægelse Østerbro", støttet af Østerbro lokaludvalg i 2023 og 2024. Indsatserne gav deltagerne mulighed for at prioritere deres sundhed og opbygge relationer med andre deltagere. Vores evalueringer viser blandt andet at 73,1 % af de adspurgte deltagere, enten i høj eller større grad har fået mod på at deltage i kulturelle og sociale aktivitetstilbud efterfølgende.

På baggrund af den store succes og ligeledes efterspørgslen efter lignende aktiviteter i andre bydele, ønsker vi derfor at udvide projektet til flere lokalområder i København. Projektet vil som vores tidligere indsatser fortsætte med at fokusere på fysisk aktivitet kombineret med netværksdannelse.

Deltagerne vil kunne deltage i aktiviteterne:

Mor & Barn yoga - Mor og Barn Dans - Mor og Barn Boldspil

Bevægelsesaktiviteterne etableres i trygge rammer hvor udsatte enlige mødre og børn kan dyrke motion i et trygt rum til relations- og netværksdannelse på tværs af kulturel baggrund. Aktiviteterne har udover at styrke fysisk og mental sundhed for udsatte enlige mødre og deres børn ligeledes til formål at opbygge relationer i et trygt og støttende miljø. Mor og barn relationen er desuden særligt i fokus. De 12 aktivitetsdage vil være åbne sessioner/workshops. Aktiviteterne faciliteres af yoga-instruktør Amalie Rosen, danseunderviser og cand. pæd. Maria Dønkjær, der har 10 års erfaring med dans for både børn og voksne på Rytmisk Center, samt frivillige idræts- og bevægelsespædagoger.

Tidsplan:

Vi mødes 12 gange fra marts til september.

1. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 10.00-12.00

Aktivitet: Mor & barn yoga - Fokus på afslapning og åndedrætsøvelser

Lokation: Krudttønden

2. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 10.00-12.00

Aktivitet: Mor & barn dans - Energisk og sjov bevægelse til musik

Lokation: Kulturhuset Indre By

3. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 14.00-16.00

Aktivitet: Boldspil - Introduktion til høvdingebold og fodbold for mødre og børn

Lokation: Christianshavns Beboerhus

4. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 10.00-12.00

Aktivitet: Kreativ bevægelse - Kombineret yoga og dans med fokus på leg og kreativitet

Lokation: Osramhuset

5. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 14.00-16.00

Aktivitet: Boldspil - Fokus på samarbejde og strategi gennem forskellige boldlege

Lokation: Spor10

6. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 14.00-16.00

Aktivitet: Mor & barn yoga - Stræk og balanceøvelser for alle aldre

Lokation: Spor10

7. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 10.00-12.00

Aktivitet: Mor & barn dans - Dans til børnevenlige sange med indbygget storytelling

Lokation: Kulturhuset Indre By

8. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 14.00-16.00

Aktivitet: Boldspil - session med turnering i høvdingebold og fodbold

Lokation: Valby Kulturhus

9. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 10.00-12.00

Aktivitet: Kreativ bevægelse - Kombineret yoga og dans med fokus på leg og kreativitet

Lokation: Osramhuset

10. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 10.00-12.00

Aktivitet: Boldspil - session med turnering i høvdingebold og fodbold

Lokation: Krudttønden

11. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 14.00-16.00

Aktivitet: Mor & barn yoga - Fokus på afslapning og åndedrætsøvelser

Lokation: Valby Kulturhus

12. Aktivitetsdag:

Tidspunkt: Kl. 14.00-16.00

Aktivitet: Boldspil - Afsluttende session med fodbold for mødre og børn

Lokation: Christianshavns Beboerhus

Deltagere:

Ud fra tidligere aktiviteter ved vi, at der i gennemsnit deltager 20 deltagere pr. aktivitet. Der forventes derfor omkring 240 personer i alt. Aktiviteterne er åbne og der er plads til alle niveauer. Det er gratis at deltage.

Succeskriterier:

De ønskede resultater er at:

1. Danne rammer for en indgang til et sundt socialt netværk for udsatte enlige mødre og børn og øge den sociale og sundhedsmæssige livskvalitet.
2. Medvirke til at styrke mental og fysisk sundhed for udsatte enlige mødre og børn.
3. Medvirke til at styrke mor & barn-relationen/tilknytningen.
4. Medvirke til at deltagerne får øget mod og lyst til at engagere sig i lokalt foreningsliv og hermed styrke deres integration i fællesskabet.
5. Danne overblik over hvilke bydele der har størst behov for et fast tilbud eller indsats der forankres

Forankring

Efter projektets afslutning vil vi etablere et varigt samarbejde med de relevant kulturhuse og eksisterende idræts-foreninger, der allerede er tilknyttet kulturhusene. Målet er at forankre projektet som et permanent tilbud for målgruppen, der ikke blot sikrer kontinuitet, men også giver deltagerne ejerskab og mulighed for aktiv involvering. Som en del af forankrings strategien skal de lokaliteter som har haft mest succes, overgå til deltagerbetaling. Dette fremtidssikrer projektets bæredygtighed og integrerer det som en naturlig del af deltagernes liv og engagement.

Dokumentation til evaluering

Protokol: Vi fører protokol over antal fremmødte og frivillige.

Stikprøveanalyse: Vi måler via tre stikprøver i hver bydel. Stikprøveanalysen laves ud fra uformelle samtaler med de deltagende mødre.

Spørgeskema: Vi benytter WH05's trivsel spørgeskema til effektmåling. Vi måler på mødrenes oplevelser og af etiske grunde ikke direkte på børnene. Via mødrenes oplevelse vil vi undersøge indikationer på projektets effekt på deres børn.

Interview og videodokumentation: Vi afslutter med et fokusgruppeinterview med mødre 5-8 mødre som vi vil benytte til den samlede evaluering af projekt. Udtalelser fra interviewet vil vi inddrage i videodokumentation til efterfølgende formidling og kommunikation om projektet.

Annoncering og PR:

Vi reklamerer på vores sociale medieplatforme, Instagram, Facebook og på vores velbesøgte hjemmeside. Derudover vil vores frivillige stå for at lægge flyers på bibliotekerne og de resterende kulturinstitutioner og caféer. Foreningen har stor succesrate med rekruttering til vores projekter da vores sociale medie platform skaber rum for engagement og vi er derfor i tæt kontakt med vores målgruppe.



BUDGETSKABELON, PROJEKTTILSKUD

Det er en forudsætning for udbetaling af Københavns Kommunes projekttilskud at tilskudsmodtager udarbejder et budget, der er opstillet i overensstemmelse med denne budgetskabelon. Budgettet skal godkendes af Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Alle felter markeret med gult skal udfyldes. Der må gerne tilføjes linjer, under såvel indtægter som udgifter. Såfremt I ikke har indtægter fra eksempelvis fonde, honorarer eller billetindtægter, skriver i 0 i feltet ud for.

Aflyses eller ændres væsentlige dele af projektet skal budgettet revideres og sendes til Kultur- og Fritidsforvaltningen med en forklaring på ændringerne. Ændringerne og det reviderede budget skal godkendes af Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Det senest godkendte budget skal sidenhen anvendes som grundlag for regnskabsafklæggelse, og væsentlige afvigelser fra budgettet skal årsagsforklares (se vedlagte regnskabsmodel og -instruks).

Tekst i kursiv er vejledningstekst.

Tilskudsmodtagers navn: Alenemorskab
CVR: 41991151
Projektets navn: Mor barn i bevægelse København

Projektperiode: 9. marts 2025 til 15 September 2025 <i>Projektperioden er lig med udgiftsperioden, dvs. den starter når de første udgifter afholdes og slutter, når den sidste udgift er afholdt.</i>

Indtægter	Budget	Budget året før (hvis der er givet tilskud året før)	Notér om beløbet er ansøgt eller allerede bevilliget.
Ansøgt tilskud fra Kultur- og Fritidsudvalgets disponible midler	47.100		<i>Ansøgt</i>
Øvrige tilskud, specificeret (<i>herunder øvrige tilskud fra Københavns Kommune, fra fonde, sponsorer mm. hvis I ingen har skrives 0. Posterne er eksempler, der kan ændres efter jeres konkrete indtægter</i>)			
a) Frivillighed			
b)			
c)			
a)			
b)			
c)			
INDTÆGTER I ALT			

Udgifter	Budget	Budget året før
-----------------	---------------	------------------------

<i>Posterne er eksempler, der kan ændres efter behov, men I skal oplyse til hvad I ønsker at anvende det ansøgte tilskud</i>		(hvis der er givet tilskud året før)
Instruktør honorar	9.600	
Lokaleleje	8.000	
Projektledelse (1)	10.000	
Kommunikation, markedsføring og PR	7.000	
Øvrige udgifter, specificeret		
a) Frivilligkoordinering	4.000	
b) Administration	3.000	
c) Grafisk design, flyers	2.500	
d) print	1.000	
e) Forplejning	2.000	
UDGIFTER I ALT	47.100	

RESULTAT	47.100	
-----------------	---------------	--

1. Projektledelse:

Etablering af samarbejder, rekruttering, planlægning af aktivitetsprogram og koordinering.