

Fit for Kids

Præsentation



Landsdækkende frivillig forening



60.000 børn



Trivsel som cencerramte



Frivillige der hjælper



Et tilbud om støtte



Kære Medlem af Sundheds- og Ældreudvalget:

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 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 hjemme i den lokale idrætsklub.

Tonen bliver 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:

Forskning har dokumenteret hvordan de svært overvægtige børn dør med mobning 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, og består af kostvejledning i hjemmet, to gange ugentlig træning, den ene gang for både børn og forældre, forældre-coaching, motivations-program 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.

Mange af vores instruktører er studerende på Idræt, Sundhed & Ernæring eller Lærerseminaret. For dem er FitforKids en vigtig 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 2012-13 blev effekten af FitforKids-programmet videnskabeligt dokumenteret i et 3 mio. kr. forskningsforsøg udført af Center for Inflammation og Metabolisme 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.”



Videnskabelig dokumentation

Med de flotte ord i ryggen gik vi i august 2013 i gang med at rulle FitforKids ud til hele Danmark:

I dag har vi 20 hold: Aalborg, Aarhus, Randers, Kolding, Horsens, Esbjerg, Haderslev, Odense (2), Roskilde, Taastrup, Albertslund (2), Hillerød, Frederiksberg og København (4). Målet er at nå 30 hold i 2017 - så ville vi have samme kapacitet som de 4 julemærkehjem tilsammen.



Kronprinsen

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!



Anerkendelser

Men også udlandet har fået øjnene op for FitforKids:

I 2014 blev vi kåret af den globale svenske CSR-organisation, Reach for Change, som Danmarks bedste Sociale Innovation, og sidste år vandt FitforKids 2.plads i finalen i den Europæiske Investerings Banks "Social Innovation Tournament 2016".

I 2017 er det vores mål at nå ud til endnu flere børn i Danmark. Derfor søger vi foretrædere for Sundheds- og Ældreudvalget:

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



Skal vi være venner?

De bedste hilsner

Pelle Plesner

Founder / CEO

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