

MIK PARASPORT



FOTO: Ledaren Lisa kör bollbrottning ute på Bosön med en ung spelare (David Törehed, Parasport Sverige)



MIK FOTBOLL PARASPORT

VERKSAMHETSRAPPORT 2022-23

HÖJDPUNKTER

Pandemin tog slut och åren 2022-23 bjöd på flera höjdpunkter:

- Arvsfondsprojektet 5-a-side Live levererade åtta nya lag runt om i Sverige
- Ett till lag på gång i Borås
- Flera pass gjorda på Glimåkra folkhögskola
- Utbildningspaket framtagna tillsammans med Svenska fotbollförbundet
- MIK Sound Junior i SVT Lilla Sportspegeln efter prova-på pass på Bosön.
- Prova-på med SRF Seniorer läger på Almåsa.
- Prova-på under Start Your Impossible Camp i Köping, Malmö, Stockholm och Umeå (Parasport Sverige)
- MIK Sound Junior säsongsavslutning i Brohallen
- Etableringen av Kompetenscentret Sweden 5-a-side
- Besök på Norrköping Fria Läroverk för prova-på 5-a-side
- SPSM Idrottshelgen för barn och unga med synnedsättning
- Besök på SPSM Ekeskolan i Örebro för prova-på 5-a-side
- Uppmärksamhet för 5-a-side i Sverige tack vare brons på första Dam VM
- Samarbetet med Unga med synnedsättning
- Förstärkning av MIK Visually Impaired för spelare som inte vill spela 5-a-side med ögonbindel
- IBSA Euro Challenge Cup 2022 med Armenien, Schweiz, Sverige och – Sveriges första 5-a-side turnering. Mixade lag
- Projektledning för Riksmästarskap 2022 och 2023
- Inspelning med MIK Sound Junior för SvFF kampanjen Jag är fotbollsspelare
- Gemensam MIK All Stars och MIK All Stars Junior med IK Sirius, boll och bad.

5-A-SIDE

5-a-side - eller blindfotboll/parafotboll klass S - finns med i Paralympic Games och möjliggör rörelseautonomi för personer med grav synnedsättning. Kallas också blindfotboll även om inte alla som spelar är blinda. Målvakterna är seende. Sporten en snabbkurs i empati.

Hur går spelet till? Bollen låter, omgivningen ska vara tyst och man ropar 'VOY!' - 'HÄR KOMMER JAG' på spanska – för att tillkänage sig själv nära bollen och andra spelare. MIK Sound Junior och MIK Sound inspirerades av Projekt Axelsberg där målet är att bygga en modern samlingsplats för alla. Inkluderat i projektet är Sveriges första fotbollsplan för synskadade, som sedan april 2017 finns på Hägerstensåsens BP.



MIK Sound Junior

MIK Sound Junior är ett fotbollslag för barn och unga med synnedsättning. Laget är mixat, riktar sig till spelare i åldern ca. 7-16 och startades mars 2015 i samarbete mellan SRF Stockholms & Gotlands län, Parasport Stockholm och Mälarhöjdens IK Fotboll.

MIK Sound Junior samarbetar med olika föreningar och organisationer för att nå ut till så många barn och unga som möjligt, både i Stockholm samt runt om i landet som en del av Arvsfondsprojektet 5-A-SIDE LIVE. Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- SVT Lilla Sportspeglen
- Idrottshelgen i Eskilstuna som ordnas av Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM)
- Sommaravslutningen med bad
- Höstavslutningen med minibuss till och från Brohallen.
- Idrottskolan tillsammans med Parasport Stockholm
- Prova-på under SRF ungdomsläger på Kårsön

MIK Sound

MIK Sound är ett 5-a-side fotbollslag för spelare med synnedsättning. Laget startades augusti 2014 och bygger på samarbete mellan SRF Stockholms & Gotlands län, Parasport Stockholm och Mälarhöjdens IK Fotboll. Målgruppen är unga vuxna och vuxna (ålder ca. 16+) med synnedsättning.

Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- Samarbete med US
- Tandem på Arlanda Testtrack tillsammans med ledare i SMACK cykelklubb
- Start Your Impossible Camps ordnat av Parasport Sverige
- Prova-på för Unga med synnedsättning
- Rekryteringssamarbete med goalball i Luleå och Umeå
- Samlingar för den Nationella Utvecklingsgruppen för 5-a-side
- Uppflyttning av fler spelare från MIK Sound Junior till MIK Sound och MIK VI
- Samarbete med SRF och DBFK för att få i gång äldre spelare – gåfotboll 5-a-side är fullt möjligt.

MIK VI

MIK VI är ett fotbollslag för spelare med grav synnedsättning. Laget startades 2021. Målgruppen är unga vuxna och vuxna (ålder ca. 16+) som inte vill spela 5-a-side med ögonbindel.

MIK All Stars Junior

MIK All Stars Junior är ett fotbollslag för barn med intellektuell funktionsnedsättning.

Laget är mixat och startades 2020 eftersom All Stars träningsgruppen hade blivit så stor. Finns dock fortfarande en integration mellan de äldre och yngre träningsgrupperna.



Spelarna i MIK All Stars Junior är i åldern 8-15 och kommer från hela Stockholmsområdet. Att integrera såpass unga spelare är relativt ovanligt.

Syftet med laget är att aktivera så många lågt och icke-fysiskt aktiva barn och unga med intellektuella funktionsnedsättningar som möjligt i ordinarie föreningsverksamhet. Ett vanligt lag helt enkelt.

Målet för spelare är att alla ska ha kul. Träningsmetoden bygger på individuell utveckling, delaktighet och glädje.

MIK All Stars

MIK All Stars är ett fotbollslag för unga och unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.

Laget är mixat och startades 2015 i samarbete med FUB Stockholm. Spelarna är ca. 15+ och kommer från hela Stockholmsområdet. Laget har de äldre ungdomarna och vuxna spelarna.

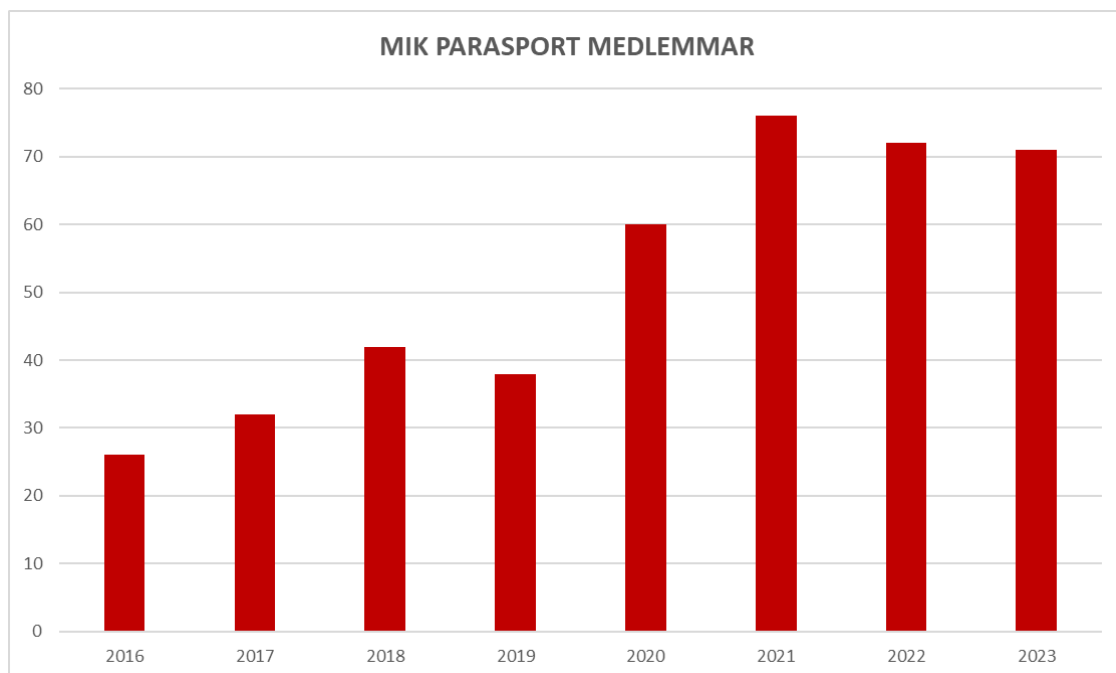
Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- Vänskapsmatch med IK Sirius
- Höstlägret där spelare och föräldrar får träffas och spela och umgås under ett dygn.
- Vi har spelat inne på vintern för att hålla igång.
- Vi har fått en ny ungdomstränare som är uppskattat.
- Vår träning har varit mycket matchspel under 2023, både mot varandra och mot föräldrarna.
- Vi har övat mycket på passningsspelet och att försvara oss.

DELTAGARE

| LAG | TYP | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 |
|----------------------|-----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| MIK SOUND JUNIOR | PASS | 6 | 31 | 34 | 21 | 22 | 26 | 32 | 17 |
| | DELTAGARTILLFÄLLEN | 52 | 166 | 175 | 140 | 156 | 262 | 138 | 107 |
| | PROVAT PÅ | 25 | 49 | 36 | 26 | 31 | 34 | 15 | 17 |
| | MEDLEMMAR | 2 | 6 | 8 | 12 | 12 | 18 | 11 | 10 |
| MIK SOUND | PASS | 20 | 48 | 47 | 20 | 33 | 47 | 71 | 32 |
| | DELTAGARTILLFÄLLEN | 148 | 202 | 206 | 78 | 209 | 256 | 267 | 133 |
| | PROVAT PÅ | 26 | 23 | 30 | 23 | 16 | 30 | 27 | 35 |
| | MEDLEMMAR | 11 | 12 | 20 | 12 | 22 | 21 | 25 | 23 |
| MIK VI | PASS | | | | | | 6 | 8 | 5 |
| | DELTAGARTILLFÄLLEN | | | | | | 52 | 32 | 25 |
| | PROVAT PÅ | | | | | | 6 | 2 | 0 |
| | MEDLEMMAR (ENBART VI) | | | | | | 2 | 0 | 2 |
| MIK ALL STARS JUNIOR | PASS | | | | | 25 | 35 | 24 | 36 |
| | DELTAGARTILLFÄLLEN | | | | | 255 | 280 | 220 | 270 |
| | PROVAT PÅ | | | | | 10 | 6 | 7 | 8 |
| | MEDLEMMAR | | | | | 18 | 25 | 25 | 26 |
| MIK ALL STARS | PASS | 30 | 37 | 27 | 33 | 16 | 20 | 16 | 23 |
| | DELTAGARTILLFÄLLEN | 210 | 306 | 323 | 252 | 85 | 110 | 100 | 115 |
| | PROVAT PÅ | | 20 | 15 | 20 | 2 | 4 | 2 | 3 |
| | MEDLEMMAR | 13 | 14 | 14 | 14 | 8 | 10 | 11 | 10 |
| MIK SOUND JUNIOR | MEDLEMMAR | 2 | 6 | 8 | 12 | 12 | 18 | 11 | 10 |
| MIK SOUND | MEDLEMMAR | 11 | 12 | 20 | 12 | 22 | 21 | 25 | 23 |
| MIK VI | MEDLEMMAR (ENBART VI) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 |
| MIK ALL STARS JUNIOR | MEDLEMMAR | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 25 | 25 | 26 |
| MIK ALL STARS | MEDLEMMAR | 13 | 14 | 14 | 14 | 8 | 10 | 11 | 10 |





En intressant notis är att pandemin gav skjuts till verksamheten då vi ställde om och kunde fortsätta spela utomhus medan andra inomhusidrotter fick tyvärr vila.

MIK FOTBOLL

Mälarhöjdens IK (MIK), Hägersten, Stockholm, grundad 1924, är en svensk idrottsklubb. De aktiva sektionerna idag är fotboll, orientering, friidrott och tennis.

MIK Fotboll är medlem i StFF och Parasport Stockholm och har som första förening i Sverige startat 5-a-side lag för barn, unga och vuxna.

MIK SOUND, MIK SOUND JUNIOR och MIK VI är lag för spelare med synnedsättning.

MIK ALL STARS och MIK ALL STARS JUNIOR är lag för barn och unga med intellektuella funktionskillnader.

JAG KAN VARA MED var ett Idrottsbonusprojekt för barn och unga på korttidstillsyn (KTT) på skolan och VILL DU VARA MED? ett projekt för nyanlända. Under 2020 jobbade med extra rörelse på den lokala skolan i projektet MOVE ON UP. MIK parasport har också en jämn könsfördelning, uppsökande lokalverksamhet för nyanlända barn och arbetar nu för att välkomna unga personer med funktionsnedsättning från Ukraina.

Forskningen är tydlig om sämre fysisk och psykisk hälsa för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning. Deltagandet i ett fotbollslag kan ha positiv påverkan, där lagsammanhållningen är lika viktigt som rörelsen. Typ för oss alla.

PROJEKT AXELSBERG

MIK Fotbolls parasportaktiviteterna startades tack vare en Fotboll för Alla strategi samt Projekt Axelsberg.

MIK Fotboll driver Projekt Axelsberg med syftet är att bygga en modern samlingsplats inklusive Allhus med god tillgänglighet för alla på Axelsbergs BP. När Stockholm växer behövs fler attraktiva platser för lek, idrott och möten. Platser där alla känner sig välkomna. Steg 1 är nu klar och du kan besöka Axelsbergs BP och Hägerstensåsens BP för exempel på universell design och samarbetets kraft. Steg 2 med Allhuset i fokus påbörjas när Stockholm Vatten & Avfall närmar sig slutet av tunnelprojektet.

Samarbetspartners i Projekt Axelsberg är: Familjedaghemmet Clownen, FUB Stockholm, Föräldraföreningen vid Mälärhöjdens skola, f.d. Hägerstens Ungdomsgård, Hörselskadades förening i Stockholm, Kricagården, MIK Orientering, Sveriges Pensionärsförbund Mälärhöjden- Hägersten, Synskadades Riksförbund Stockholm och Gotlands Län, Unga Hörselskadade i Stockholm.

5-A-SIDE LIVE

5-a-side live är ett Arvsfondsprojekt som ska stärka parasporthubbar runt om i Sverige med parafotboll som katalysator. Samarbetspartners är Parasport Sverige och SRF Stockholm Gotland.

I början av projektet fanns föreningsverksamhet endast hos Mälärhöjdens IK (MIK) i Stockholm, varför många spelare tvingas åka långa sträckor för att kunna delta. Nu finns nio lag och en fungerande nationell verksamhet. Sporten 5-a-side finns representerad på Paralympics.

Nu finns nio lag och en fungerande nationell verksamhet.

Var



Deltagare projektår 1-3:

| TOTALT | ≤11 ÅR P | ≤11 ÅR F | 12-25 ÅR P | 12-25 ÅR F | 26-64 ÅR P | 26-64 ÅR F | 65+ ÅR P | 65+ ÅR F | LEDARE |
|--------|----------|----------|------------|------------|------------|------------|----------|----------|--------|
| 100% | 1% | 1% | 29% | 30% | 20% | 18% | 0% | 1% | |
| | 36% | 64% | 49% | 51% | 53% | 47% | 32% | 68% | |
| 1630 | 13 | 23 | 470 | 488 | 325 | 289 | 7 | 15 | 348 |

TACK

Mälarhöjdens IK (MIK) Fotboll vill rikta ett stort tack till de stiftelser och organisationer som stöttar föreningens parasportsatsningar.

Gällande finansiering vill vi tacka Gålöstiftelsen, Idrottslyftet, Jerringfonden, Stiftelsen KMA, Margaretas Minnesfond och Mälarhöjdsföreningen (MHV). Stort tack för samarbetet och heja parasport. För tidigare finansiering vill vi tacka Arvsfonden, Bångs stiftelse, Idrottsbonus, Idrottslyftet, Konung Gustaf V:s 90-årsfond, Kronprinsessan Victorias fond, Kulturrådet SLL, Kungliga Patriotiska Sällskapet, Prins Gustaf Adolfs och Prinsessan Sibyllas minnesfond, Radiohjälpen, Riksidrottsförbundet, Stockholm Vatten och Avfall, Stockholmsidrotten, SvFF Alla är olika - olika är bra samt Åke Wibergs stiftelse.

Samarbetspartners i Projekt Axelsberg är Familjedaghemmet Clownen, FUB Stockholm, Föräldraföreningen vid Mälarhöjdens skola, Hägerstens Ungdomsgård, Hörselskadades förening i Stockholm, Kricagården, MIK Orientering, Sveriges Pensionärsförbund Mälarhöjden-Hägersten, Synskadades Riksförbund Stockholm och Gotlands Län samt Unga Hörselskadade i Stockholm. Mycket råd har också inhämtats från Parasport Stockholm, Syncentralen, IFAS, Aktiva Synskadade Goalball och Unga med synnedläggning (US). Tack också till Idrottsförvaltningen, Fastighetskontoret och Hägersten-Liljeholmens stadsdelsnämnd för dialog.

Vi vill också tacka fotografen Jonas Lindkvist som följer parasport med hjärta och skicklighet.

FÖLJ

Denna rapport kompletteras med mer frekventa uppdateringar på MIK parasportkanaler. Följ gärna:

- MIK All Stars / Junior på Instagram <https://www.instagram.com/mikallstars/>
- MIK Sound Junior på Facebook <https://www.facebook.com/MIK.Sound.Junior>
- MIK Sound på Facebook <https://www.facebook.com/MIK1Sound>
- Projekt Axelsberg på Facebook <https://www.facebook.com/Projekt.Axelsberg/>
- Sweden 5-a-side på Instagram https://www.instagram.com/sweden_5_a_side/

KONTAKT

Klas Fältström
Styrelsemedlem och Tränare MIK Fotboll
info@mikfotboll.se
070-861 88 82

Mark Blake
Projektledare och Tränare MIK Fotboll
mark.blake@everlandcommunications.se
073-370 25 93

