



FOTBOLL FÖR ALLA, PARASPORT 2020 MÄLARHÖJDENS IK (MIK) FOTBOLL

Rapport till stiftelser och nyckelintressenter sammanställt av Mark Blake, Tränare och Projektledare, MIK Fotboll

INNEHÅLL

HÖJDPUNKTER	2
STORT TACK!	3
5-A-SIDE (BLINDFOTBOLL)	3
MIK Sound Junior.....	3
MIK Sound	4
MIK VI (Visually Impaired).....	5
ALL STARS (PARAFOTBOLL)	6
MIK All Stars Junior.....	6
MIK All Stars	7
MIK FOTBOLL	7
ATT STÄLLA OM	8
Rörelse ännu viktigare under pandemin	8
ARVSONDSPROJEKTET 5-A-SIDE LIVE	9
Mer parasport genom samarbete, juli 2020 till och med juni 2023	9
Nyfiken på 5-a-side live nära dig?.....	9
PROJEKT AXELSBERG	10
FÖLJ GÄRNA	10
KONTAKT	10

Foto: Hopp finns på para-me.se (Parasport Sverige)



– 5-a-side fotboll!



HÖJDPUNKTER

Foto: Isvaksbad i stället för träning inomhus (MIK Sound)



Det har varit ett år av omställning och tillväxt. Bland höjdpunkterna för MIK Fotboll (Parasport) finns:

- Vinsten av Jerringfondens Parasportpris
- Starten av Arvsfondsprojektet 5-a-side Live
- Starten av MIK VI (Visually Impaired) för spelare med synnedsättning som vill latching utan ögonbindel
- Starten av onlinefys av och för spelare
- Omställning till löpning i skogen och isbad
- Prova-på 5-a-side tillsammans med Parasport Sverige (Start Your Impossible Camp), Parasport Västmanland, Parasport Småland och Unga med synnedsättning Syd
- 5-a-side filmen för ParaMe.
- MIK All Stars vänskapsmatchen med Järla
- MIK All Stars och MIK All Stars Junior läger med boll och bad.

Vi har vuxit under pandemin och hoppas kunna fortsätta på den inslagna vägen under nästkommande år. Stort tack till alla spelare, föräldrar och samarbetspartners för 2020. Och game on 2021.



STORT 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.

5-A-SIDE (BLINDFOTBOLL)

MIK Sound Junior

Foto: Övningen tåget (MIK Sound Junior)



ANTAL PASS	ANTAL DELTAGARETILLFÄLLEN	PROVAT PÅ (EJ MEDLEMMAR)	ANTAL MEDLEMMAR
23	217	18	16



MIK Sound Junior samarbetar med olika föreningar för att nå ut till så många barn och unga som möjligt i Stockholm och runt om i landet.

Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- Rekordantal deltagare
- Samarbete med goalball för samrekrytering
- Inspelning av film för para-me.se tack vare Parasport Sverige
- Idrottshelgen i Eskilstuna som ordnas av Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM)
- Sommaravslutningen med bad
- Utomhus julsamlingen med diplom, nya kläder, kyla och glögg.

MIK Sound Junior är Sveriges första 5-a-side fotbollslag för barn och unga med synnedsättning. Laget är mixat, riktar sig till spelare i åldern 8-15 och startades mars 2015 i samarbete mellan SRF Stockholms & Gotlands län, Parasport Stockholm och Mälärhöjdens IK Fotboll.

Hur går spelet till? Bollen låter, omgivningen ska vara tyst och när man tacklar ropar man 'VOY!' vilket betyder 'HÄR KOMMER JAG' på spanska. 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

Foto: Filmen om Jerringfondens Parasportpris (Parasport Sverige)

MIK Sound
Published by Mark Blake · March 31, 2020 ·

Du som är engagerad i MIK Sound har vunnit Jerringfondens Parasportpris. Heja [Parasport Sverige!](#)

Det betyder jättemycket. Det betyder engagemang, att de är engagerade och får oss att hålla på med det här.

YOUTUBE.COM
Mälärhöjdens IK får Jerringfondens parasportpris
Mälärhöjdens IK får Jerringfondens parasportpris.

ANTAL PASS	ANTAL DELTAGARETILLFÄLLEN	PROVAT PÅ (EJ MEDLEMMAR)	ANTAL MEDLEMMAR
47	256	30	21



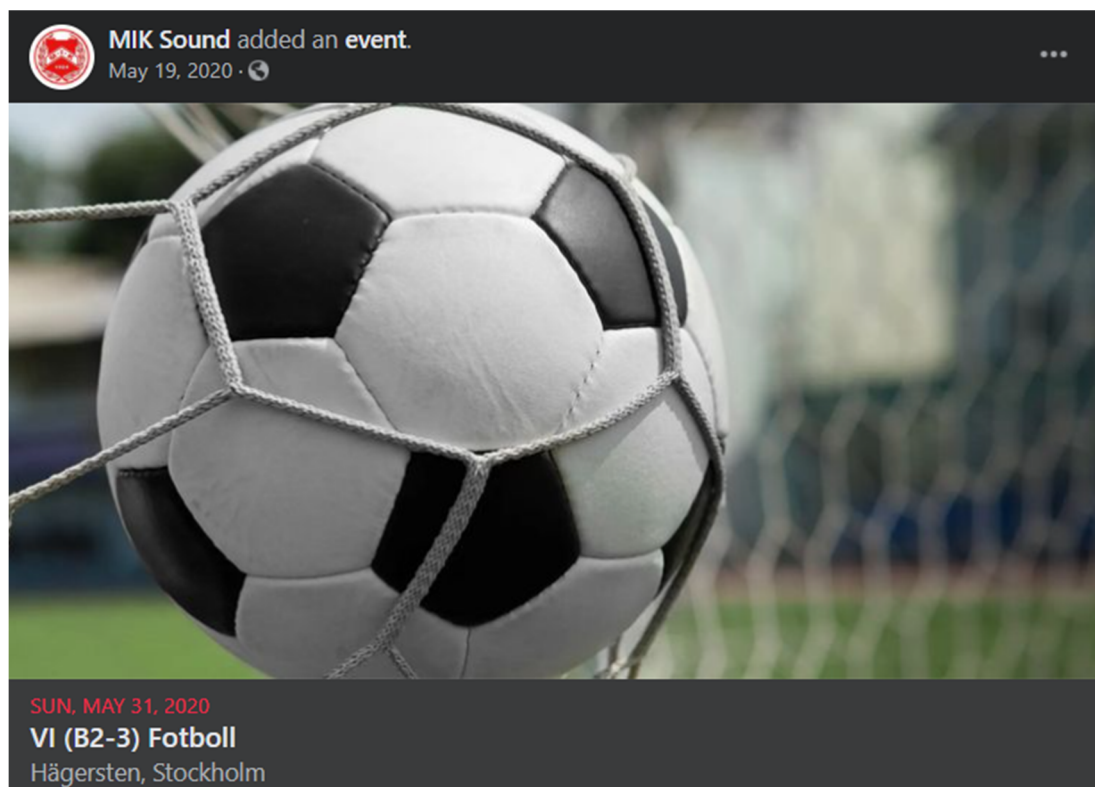
Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- Samarbete med US syd och samlingen i Malmö
- COVID-anpassade samlingar i Stockholm
- Omställning till löpning och isbad under vintern
- Start Your Impossible Camp i Jönköping
- Prova-på vid SPSM Idrottshelgen på Munktellarenan
- Starten av den Nationella Utvecklingsgruppen för 5-a-side
- Starten av Arvsfondsprojektet 5-a-side Live

MIK Sound är Sveriges första 5-a-side fotbollslag för spelare med synnedsättning. Laget startades augusti 2014 och bygger på samarbete mellan SRF Stockholms & Gotlands län, Parasport Stockholm och Mälärhöjdens IK Fotboll. Målgruppen är unga vuxna och vuxna (ålder 15+) med synnedsättning.

MIK VI (Visually Impaired)

Foto: Facebook event för första MIK VI träning (MIK Sound / VI)



ANTAL PASS	ANTAL DELTAGARETILLFÄLLEN	PROVAT PÅ (ENBART VI)	ANTAL MEDLEMMAR (ENBART VI)
6	52	6	2

VI står för *Visually Impaired* och denna träningsgrupp, som startades maj 2020 i samarbete med Parasport Stockholm, passar spelarna med synnedsättning som vill spela utan ögonbindeln. Utan detta lag finns risken att spelare som ser ca. 2-10% faller mellan stolarna. Laget kan också vara en ingång till MIK Sound när tryggheten finns för att spela med ögonbindeln. Eller inte. Viktigast är möjligheten att röra på sig och vara med i ett lag som vem som helst.



ALL STARS (PARAFOTBOLL)

MIK All Stars Junior

Foto: Balansövning med MIK All Stars Junior (MIK All Stars Junior)



ANTAL PASS	ANTAL DELTAGARETILLFÄLLEN	PROVAT PÅ (EJ MEDLEMMAR)	ANTAL MEDLEMMAR
35	280	6	25

Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- Rekordantal deltagare
- Inkludering av äldre spelare som tränare för de yngre
- Vinterträning som trotsade vädret
- Föräldrarnas engagemang för att hitta på aktiviteter tillsammans utöver fotbollen
- Höstlägret där spelare och föräldrar får möjlighet att träffas.

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

Laget är mixat och startades 2019 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

Foto: MIK All Stars efter vänskapsmatchen mot Järsla (MIK All Stars)



ANTAL PASS	ANTAL DELTAGARETILLFÄLLEN	PROVAT PÅ (EJ MEDLEMMAR)	ANTAL MEDLEMMAR
20	110	4	10

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

Laget är mixat och startades 2015 i samarbete med FUB Stockholm. Spelarna är 15+ och kommer från hela Stockholmsområdet.

Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- Vänskapsmatch med Järsla Dream Team
- Höstlägret där spelare och föräldrar får träffas
- Vinterträning utomhus då inomhusträningen fick ställas in.

MIK FOTBOLL

Mälardalens IK (MIK), Hägersten, Stockholm, grundad 1924, är en svensk idrottsklubb. De aktiva sektionerna idag är fotboll, orientering, friidrott och tennis. MIK Fotboll växer och ungdomarna kommer huvudsakligen ifrån Axelsberg, Bredäng, Fruängen, Mälardalens, Skärholmen, Sättra och Västertorp för att spela. MIK Fotboll är medlem i 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 Sveriges första 5-a-side lag för spelare med synnedsättning. MIK ALL STARS och MIK ALL STARS JUNIOR är lag för barn och unga med intellektuella funktionsnedsättningar. 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 har klubben också jobbat med extra rörelse på den lokala skolan (MOVE ON UP: <https://malarhojdensskola.stockholm.se/move>).



ATT STÄLLA OM

Rörelse ännu viktigare under pandemin

Foto: Isbillen är bra att ha, särskilt när inomträningen uteblir (MIK Sound)



Forskningen är entydigt gällande fysisk och psykisk hälsa för barn, unga och vuxna med funktionsnedsättningar. Då kan deltagandet i ett fotbollslag vara till stor hjälp. Lika viktigt som rörelsen/pulsen och självständigheten är lagsammanhållningen. Under en pandemi är möjligheterna till att träffas och träna ännu mer begränsade än vanligt. Till exempel, det är inte bara 'ut och springa själv' om personen är beroende av ledsagning. Därför har vi följt rekommendationer och ställt om till bl.a. löpning, isbad och vinterträning utomhus i mindre grupper.



ARVSONDSPROJEKTET 5-A-SIDE LIVE

Mer parasport genom samarbete, juli 2020 till och med juni 2023

Om projektet 5-a-side Live (Allmänna Arvsfonden)

ALLMÄNNA ARVSFONDEN

Ansökan | **Projekt** | Om Allmänna arvsfonden | Aktuellt

Teckenspråk | Press | Kontakt | Sök

5-A-SIDE LIVE

Lyssna

Projektet drivs av: Mälarhöjdens IK Fotboll


Pågående | Projektstöd | Ungdomar | Hägersten

#Fritid/Idrott

Beskrivning av projektet

Projektet ska sprida metoden 5-a-side till tre olika distrikt i Sverige i syfte att etablera fler lag.

Mälarhöjdens IK Fotboll har sedan 2014 en parasportverksamhet för personer med synnedsättning. Tillsammans med Parasport Stockholm och Synskadades Riksförbund i Stockholms och Gotlands län har föreningen etablerat flera lag inom fotbollsvarianten 5-a-side där spelarna har ögonbindel och rör sig på en plan med sarg. Grenen finns representerad på Paralympics. I följande projekt avser Mälarhöjdens IK Fotboll att sprida metoden till tre olika distrikt i Sverige i syfte att etablera fler lag. För närvarande finns verksamheten endast i den egna föreningen varför många spelare tvingas åka långa sträckor för att kunna delta. Projektet ska ta fram en spridningsbar metod och stötta regionala idrottsdistrikt och lokala föreningar. Ambitionen är att starta en fungerande nationell verksamhet för barn, unga och vuxna med synnedsättning.



Projektet "5 A-SIDE LIVE" ska sprida metoden 5-a-side till tre olika distrikt i Sverige i syfte att etablera fler lag.

Beviljat belopp

3 298 593 kronor

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

Sporten 5-a-side finns representerad på Paralympics men för närvarande finns föreningsverksamhet endast hos Mälarhöjdens IK (MIK) i Stockholm varför många spelare tvingas åka långa sträckor för att kunna delta. Projektet ska stötta regionala idrottsdistrikt och lokala föreningar med ambitionen att – genom brett samarbete – starta en fungerande nationell verksamhet för barn, unga och vuxna med synnedsättning. Ett första steg i varje distrikt är att undersöka vilka spelare och vilka organisationer är intresserade av att delta.

Nyfiken på 5-a-side live nära dig?

<https://www.arvsfonden.se/projekt/alla-projekt/projektsidor/5-a-side-live>. Eller kontakta Mark Blake på 0733-702593 eller mark.blake@everlandcommunications.se.





PROJEKT AXELSBERG

MIK Fotbolls parasportaktiviteterna ovan bygger på 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.

Samarbetspartners i Projekt Axelsberg



FÖLJ GÄRNA

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

- MIK All Stars på Instagram <https://www.instagram.com/mikallstars/?igshid=1x1x8ahi0v7lg>
- 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, Ordförande & Tränare MIK Fotboll, info@mikfotboll.se, 070-861 88 82
Mark Blake, Tränare MIK Fotboll, mark.blake.sthlm@gmail.com, 073-370 25 93.