

MIK PARASPORT



Foto (bildfolkning): Med ryggen mot kameran sträcker sig MIK Sound Junior spelarna och jublar



MÄLARHÖJDENS IK (MIK) FOTBOLL – PARASPORT 2021

HÖJDPUNKTER



Foto: MIK All Stars spelare, syskon, föräldrar och ledare värmer upp bland schackpjäser under höstlägret

Det har varit ytterligare ett år av pandemi, tillväxt och skratt med höjdpunkterna:

- Dagsläger för MIK All Stars tjejer i samarbete med Älvsjö IK och Parasport Sveriges Fotbollskommitté ([Parasport Sverige](#))
- MIK Sound Junior i SVT Lilla Sportspegeln ([SVT](#))
- Moas Challenge i SVT Play och Duoappen – prova gärna själv ([SVT](#))
- Sveriges första 5-a-side damsamling i Jönköping hos Mariebo IK ([SVT](#))
- Arvsfondsprojektet [5-a-side Live](#) inklusive intervjustudien som tar sig an vilka drivkrafter och förutsättningar finns för personer med synnedläggelse att kunna träna ([Drivkrafter?](#))
- Stöd till nya 5-a-side verksamheter hos [Bro IK](#) och [IFK Västerås](#) i samarbete med [Parasport Stockholm](#), [RF-SISU Stockholm](#), [Parasport Västmanland](#) och [Arvsfonden](#)
- Prova-på under [SRF](#) läger på Tveta och Kärsön.
- Fortsatt omställning till isbad och löpning i skogen med ledsagare ([MIK Sound](#))
- Prova-på 5-a-side under Start Your Impossible Camp Malmö och Umeå ([Parasport Sverige](#))
- Gälöstiftelsens julkonsert i Storkyrkan ([Gälöstiftelsen](#))
- Öppet 5-a-side Flickr fotoalbum tack vare fotografen David Törehed ([Parasport Sverige](#))
- [MIK Sound Junior](#) sommaravslutning med bad och backrullning
- MIK Sound Junior höstavslutning i samarbete med [Mälärhöjdsföreningen](#) och Bro IK
- Besök till [Norrköping Fria Läroverk](#) för prova-på 5-a-side
- [IFAH Stockholm](#) framefotboll samarbete inklusive prova-på med MIK ledare i Östersund
- Idrottshelgen för barn och unga med synnedläggelse ([SPSM](#))
- Samarbetet med [A Ball for All](#), ett projekt som drivs av organisationen Youtharama med stöd av UEFA Foundation for Children. I Sverige samarbetar vi med syncentraler och [Punktfamiljer](#) för att dela ut ljudbollar för små barn i cirka 1-3 årsåldern.
- Bredare uppmärksamhet för 5-a-side i Sverige tack vare [SVT](#) och Tokyo Paralympics
- Samarbetet med [Unga med synnedläggelse](#).
- Gemensam [MIK All Stars](#) och MIK All Stars Junior läger med IK Sirius, boll och bad.

5-A-SIDE (BLINDFOTBOLL / PARAFOTBOLL KLASS S)

MIK Sound Junior



Foto: Unga deltagare skickar runt ljudbollar under SRF lägret i en solig Tveta ([MIK Sound Junior](#))

ANTAL PASS	ANTAL DELTAGARETILLFÄLLEN	PROVAT PÅ (EJ MEDLEMMAR)	ANTAL MEDLEMMAR
26	262	34	18

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:

- Rekordantal medlemmar
- Rekordantal deltagare
- Samarbete med goalball för samrekrytering
- SVT Lilla Sportspegeln
- SVT Duo-appen Challenge när Moa gör en 'Flipp'
- 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 Tveta och Kårsön
- Prova-på i Kronobergsparken tillsammans med Stockholms Syncentral
- Samarbetet med A Ball for All, ett projekt som drivs av organisationen Youtharama med stöd av UEFA Foundation for Children och där vi i Sverige samarbetar med syncentraler och Punktfamiljer

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.

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: Rebekah kraschar ett skott mot Moe med Lotta som guide (SVT)

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

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 Mälardalens IK Fotboll. Målgruppen är unga vuxna och vuxna (ålder ca. 16+) med synnedsättning.

Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- Damsamling i Jönköping tack vare Mariebo IK, Jönköping kommun, Parasport Småland och Parasport Sverige. Bevakning av bl.a. SVT Jönköping som sändes i Landet Runt.
- Samarbete med US Syd och samling i Malmö
- COVID-anpassade samlingar i Stockholm
- Omställning till löpning och isbad under pandemivintern
- Tandem på Arlanda Testtrack tillsammans med ledare i SMACK cykelklubb
- Start Your Impossible Camp i Malmö och Umeå ordnat av Parasport Sverige
- Prova-på under SPSM Idrottshelgen på Munktellarenan
- Prova-på för US Riks och US Mitt i Norrköping
- Rekryteringssamarbete med goalball i Linköping och Umeå
- Samling för den Nationella Utvecklingsgruppen för 5-a-side
- Uppflyttning av fler spelare från MIK Sound Junior till MIK Sound
- Prova-på för MIK F09 och F10
- Samarbete med SRF för att få i gång äldre spelare (50+) med start i Västerås och Umeå – gåfotboll 5-a-side är fullt möjligt
- Paralympics 5-a-side i Tokyo med expertkommentator från MIK.

5-a-side är en paralympisk sport och spelen i Tokyo gav sporten en skjuts även om man får inte överskatta parasportens dragningskraft, varken i media eller samhället i stort.

OBS! MIK fotboll jobbar inte ensam och det handlar inte om eldsjälar. I stället handlar det om att bygga strukturkapital genom samarbete.

MIK VI (VISUALLY IMPAIRED)

The screenshot shows the website for Mälarhöjdens IK FOTBOLL. The header includes the club logo, name, and 'MIK Sound' dropdown. A navigation bar contains links for Start, Laget, Kalender, Bilder, Video, Gästbok, Sponsorer, and Kontakt. The main content area features a sidebar for 'Insamling till Ungdomsfonden MIK' and a calendar for September 2021. The calendar lists activities for 'VI FOTBOLL' on September 1st and 22nd, along with other events like 'M-FESTEN PRIS' and 'OSTERSUND PROVA-PÅ'. A 'Mer' dropdown is visible in the top right.

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

VI står för *Visually Impaired* (med synnedsättning) och VI fotboll är en egen form av fotboll i många länder. MIK VI är en egen verksamhet som organiseras under MIK Sound och första träning ägde rum i maj 2020 i samarbete med Parasport Stockholm.

MIK VI passar spelare med synnedsättning som inte vill spela med ögonbindeln och utan detta lag finns risk att personer som ser ca. 2-30% faller mellan stolarna. Laget kan också vara en ingång till MIK Sound när tryggheten finns för att spela med ögonbindel. Eller inte. Viktigast är möjligheten att röra på sig och vara med i ett lag som vilken person vem som helst.

MIK VI behöver tid för att stabiliseras men vi ger inte upp, inte minst eftersom vissa MIK fotboll medlemmar enbart spelar VI fotboll. Denna verksamhet är till för dem och att latcha smålagsspel utan inkast med en fin sarg (av typ universell utformning) är otroligt kul för dom flesta, med eller utan synnedsättning.



ALL STARS (PARAFOTBOLL KLASS I)

MIK All Stars Junior



Foto: Dags för match med MIK All Stars Junior ([MIK All Stars](#))

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

Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- Rekordantal deltagartillfällen
- 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 Sirius ([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 ca. 15+ och kommer från hela Stockholmsområdet.

Aktiviteter och höjdpunkter inkluderar:

- Vänskapsmatch med IK Sirius
- Höstlägret där spelare och föräldrar får träffas
- Vinterträning utomhus då inomhusträningen fick ställas in.

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 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 jobbade med extra rörelse på den lokala skolan ([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.

ATT STÄLLA OM



Foto: Tandemcykla när träningen uteblir - även om fler säten skulle behövas (Facebook [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 i behov av ledsagning. Därför har vi följt rekommendationer och ställt om till bl.a. löpning, isbad, tandemcykling och vinterträning utomhus i mindre grupper.

Ställ om inte in.

ARVSONDSPROJEKTET 5-A-SIDE LIVE



Bildtolkning: Fyra deltagare håller i varandra och springer inomhus på konstgräs under övningen *Tåget*.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Foto: Rapporten *Drivkrafter?* är en del av Arvsfondsprojektet 5-a-side Live ([Drivkrafter?](#))

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. 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.

Spelare i MIK Sound har under 2021 om [Drivkrafter](#) inom 5-a-side Live. Dock oberoende av vad det är som driver barn, unga och vuxna att delta ser jag min dotter när hon kommer hem trött och glad.

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.

PROJEKT AXELSBURG

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 Mälarhöjdens skola, f.d. Hägerstens Ungdomsgård, Hörselskadades förening i Stockholm, Kricagården, MIK Orientering, Sveriges Pensionärsförbund Mälarhöjden–Hägersten, Synskadades Riksförbund Stockholm och Gotlands Län, Unga Hörselskadade i Stockholm.

FÖLJ

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

- MIK All Stars / 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/

KONTAKTA

Klas Fältström, Styrelsemedlem & Tränare MIK Fotboll, info@mikfotboll.se, 070-861 88 82
Mark Blake, Projektledare & Tränare MIK Fotboll, mark.blake@everlandcommunications.se,
073-370 25 93

