

Idræt og bevægelse for flygtninge

Kom i gang med idræt og foreningslivet
som nydansker

DGI

dgi.dk/inklusion

Indhold

Introduktion	03
Inklusion af asylsøgere og flygtninge	04
Trænerens top 10 inklusionsliste	05
10 gamle danske lege, som er sjove og får pulsen op!	07
1. Katten efter musen	08
2. Hvem-er-hurtigst?	09
3. Blindebuk	10
4. Hale-fanger	11
5. Bolden Brænder	12
6. Kædefanger	13
7. Dåseskjul	14
8. Ståtrold	16
9. Kampen om det gyldne skind	17
10. Kluddermor	19
Sjove lege fra andre lande	20
1. Fingertræk/Finger Pull	21
2. Ampé	22
3. Æggekrig/Egg Tapping	23
4. Airplane	25
5. Gillidanda	26
Oversigt over fonde & støttemuligheder	29
Støttemuligheder	31
Vil du være frivillig for flygtninge eller asylansøgere?	33
Referenceliste	34

Introduktion

”Tro ikke, at du hjælper ved at sende nål og tråd til pigerne her. Når de sidder og syr, husker de rædslen, der gjorde dem til flygtninge. De har ikke brug for at sy. De har desperat brug for at finde den livsglæde, der kun kommer fra sport og leg. Det giver dem følelsen af en normal verden. Det hjælper dem med at glemme. Det heler.”

Kvindelig volleyballtræner i Sudansk flygtningelejr

Idræt og bevægelse virker. Det giver bedre humør, bedre helbred og masser af fællesskab. Det er der god brug for blandt mennesker med flygtningebaggrund, der lige er kommet til Danmark. Danskerfodbold og idrætsfællesskaber står også højt på ønskelisten hos mange flygtninge.

Dette hæfte indeholder en masse idrætslige lege og bevægelse, som er gode at lave sammen med nyankomne asylansøgere og flygtninge, og som har været brugt på Dansk Røde Kors asylcentret i Gribskov, Sandholm og Esbønderup med succes. Ydermere i diverse foreninger der gør en særlig indsats for at integrere asylsøgere og borgere med flygtningebaggrund i foreningslivet.

Vi håber, at hæftet kan give dig inspiration til de aktiviteter, du i forvejen er i gang med. Eller at det giver dig blod på tanden til at komme i gang med at få flygtninge og asylsøgere integreret i et fællesskab.

Mange hilsner

Peter Bennett, DGI
Udviklingskonsulent Inklusion

Lisbeth Eckhardt-Hansen, Dansk Røde Kors
Frivilligheds- og fritidskoordinator

Inklusion af asylsøgere og flygtninge

Inklusion er en subjektiv oplevelse af at høre til et fællesskab og føle, at man har værdi for fællesskabet. Man er altså ikke nødvendigvis inkluderet, blot fordi man er indskrevet i en idrætsforening eller på et hold.

Inklusion er ikke målrettet en bestemt gruppe f.eks. dem med diagnoser eller dem, der er marginaliserede. Inklusion er målrettet alle børn, unge og voksne. Alle har brug for at føle, at de hører til og har værdi for de fællesskaber, de indgår i.

Men det kan være en god ide at have et særligt fokus på asylsøgere og borgere med flygtningebaggrund, der er i farezonen for marginalisering og eksklusion.

(Alenkær, 2008)

I udviklingen af et inkluderende idrætsmiljø er det vigtigt, at foreningen, trænerne og de frivillige arbejder målrettet med, at alle børn og unge:

1. Er fysisk tilstede. Støttes der op omkring, at de kommer og er med så ofte som muligt? At de er med i fællesskabet, når de er der? Får de hjælp og støtte i fællesskabet og ikke uden for fællesskabet?
2. Føler sig accepterede og anerkendte af træner og holdkammerater. Er alle børn lige accepterede? Hvem hilses velkommen? Hvem opfattes som 'problematiske'? Er der plads til forskellighed? Føler alle børn sig set, mødt og forstået?
3. Udvikler et positivt selvbillede. Lærer børnene noget? Hvilken selvforståelse udvikler de? Hvordan be- eller afkræftes deres selvforståelse?
4. Har gode betingelser for at være aktivt deltagende og bidrage positivt. Hvad giver adgang til deltagelse? Har alle børn lige muligheder for at deltage og bidrage positivt? Er miljøet rettet mod alle børns interesser og behov?

(Farrell, 2004)

Trænerens top 10 inklusionsliste

Top 10 listen og de pågældende redskaber hjælper trænerne til at øge fokus på deres kommunikation, på hvordan de organiserer og tilrettelægger træningen og på, hvordan de sikrer børnene og de unges engagement. På den måde bidrager trænerne til at reducere de barrierer, der måtte være for asylsøgenes aktive deltagelse og bidrag til træningen og fællesskabet.

1. Formidlingsteknikker
 2. Visuelle redskaber
 3. Hel-del-hel metoden
 4. Tydelig struktur
 5. Klare forventninger og mål
 6. Stationsaktiviteter
 7. Peer-demonstrationer
 8. At måle egen indsats
 9. Anvisninger
 10. Åbne spørgsmål
- (DGI og Psykiatrifonden, 2016)

“

”Jeg vil have danske venner og spille danskerfodbold. Nu spiller jeg kun flygtningefodbold”

Ung flygtning på 18+ workshop i Røde Kors





Idræt og bevægelse for flygtninge
- Kom i gang med idræt og foreningslivet som nydansker
dgi.dk/inklusion

10 gamle danske lege, som er sjove og får pulsen op!

"Børn har brug for mad og drikke for at kunne overleve, men de har behov for leg for at leve. Legen kan være med til at hele psykiske sår og rifter."

Anne Bovbjerg, psykolog og forfatter

At lege bliver af de fleste forbundet med aktiviteter for børn og barnlige sjæle, men mange gamle danske lege indeholder både fysiske og fællesskabsorienterede aktiviteter. Historisk har de haft til formål at lære os om os selv og verden omkring os. Derudover er mange gamle lege lette og hurtige at sætte i gang og kan udføres af de fleste uden de store fysiske eller sproglige forudsætninger.

Røde Kors arbejder f.eks. med Joyful Play, som er en livsbekræftende metode, hvor legen bruges som redskab til at styrke og hele børn, der lever med traumer. Joyful Play er centralt for barnets sociale udvikling og mestringsstrategier. Børn og unge, der har oplevet traumatiserende hændelser, udviser ofte mistillid, manglende lyst og angst. Gennem leg i trygge omgivelser kan de genfinde glæde, lyst og motivation (Røde Kors, 2017). Joyful Play anvendes i Røde Kors som en del af den pædagogiske praksis, fordi Røde Kors anser leg og glæde som en helende tilgang til børn med traumebelastninger. Der er stor effekt af at samle børn om organiserede lege, hvor elementer som konkurrence og præstation er elimineret til fordel for tryghed, glæde, fællesskab og deltagelse på egne præmisser.

I det følgende er der præsenteret 10 gamle danske lege, der inkluderer og får pulsen op hos deltagerne. Legene kan bruges i pauser, som opstart en tidlig morgen eller som afslutning på en lang dag.

1. Katten efter musen

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Behøver ingen forberedelse.

Deltagere:

Mindst 6 personer. Intet krav til alder.

Tid:

2-10 minutter.

Fokus:

Kondition.

Beskrivelse:

Deltagerne danner en rundkreds, hvorefter der vælges en kat og en mus, som træder ud af rundkredsen. Katten skal nu fange musen, mens musen kan rede sig ved at træde ind et vilkårligt sted i rundkredsen. Idet musen træder ind i rundkredsen, bliver personen til højre for musen den nye mus, som katten skal jage. Det er ikke tilladt for hverken mus eller kat at løbe gennem cirklen for at fange eller slippe væk.

Fanger katten musen, skiftes der roller, og den nye kat skal således fange den nye mus.

Alternativt kan legen laves liggende, hvor alle ligger på maven i en rundkreds. På samme måde som stående findes en ny mus ved at lægge sig på maven i rundkredsen, hvorved personen til højre bliver den nye mus.

Legen fortsætter, til der gives signal om en pause, eller det gøres med en fastsat tid.

Øvelsen kan bruges som opvarmning, pauseleg eller som icebreaker for en ny gruppe.

2. Hvem-er-hurtigst?

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Der skal bruges en kegle eller lignende pr. 2 deltagere.

Deltagere:

Lige antal personer, mindst 2. Intet krav til alder.

Tid:

2-10 minutter.

Fokus:

Koncentration, reaktion og kommunikation.

Beskrivelse:

Deltagerne stiller sig foran hinanden to-og-to med ca. 2 meters afstand. Der placeres en kegle præcis midt imellem deltagerne, som står foroverbøjet med hænderne på ryggen.

Den ansvarshavende starter nu aktiviteten ved at råbe en vilkårlig kropsdel, som deltagerne skal placere hænderne på, eksempelvis knæ. Straks efter siges en ny kropsdel eksempelvis øre.

Øvelsen fortsætter på samme måde med 5-6 kropsdele, som siges hurtigere og hurtigere, før der til sidst afsluttes med "kegle". Den deltager, der først når at tage keglen, har vundet.

Der spilles bedst ud af 3, hvorefter vinderen går sammen med en vinder og taberen med en taber.

3. Blindebuk

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Der skal bruges et bånd, tørklæde eller lignende.

Deltagere:

Mindst 4 personer. Intet krav til alder.

Tid:

2-10 minutter.

Fokus:

Leg, koordination og tillid.

Beskrivelse:

Én deltager udpeges som buk og gøres blind med en hue, et tørklæde eller lign. De restende deltagere stiller sig i en cirkel om den blinde og snurrer ham/hende rundt. Bukken skal nu ved hjælp af føle- og høresansen finde én af de andre deltagere. Når bukken har fanget en, må han/hun forsøge at gætte, hvem det er ved at røre ved personen. Gætter bukken forkert, fortsættes legen med samme deltage som blindebuk. Gætter bukken derimod rigtigt, overtager den afslørede straks blindet og fortsætter som blindebuk.

Legen kan leges både inde og ude på et mindre afgrænset område, så blindebukken har mulighed for at finde og fange deltagerne.

Øvelsen skal give deltagerne en fornemmelse af, hvordan manglende synssans påvirker de øvrige sanser.

4. Hale-fanger

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Der skal bruges et bånd, en snor eller lignende pr. deltager.

Deltagere:

Mindst 5 personer. Intet krav til alder.

Tid:

5-15 minutter.

Fokus:

Kondition, kropsfinter og samarbejde.

Beskrivelse:

Alle deltagere får udleveret et bånd, en snor, en vest eller lignende, der placeres som en hale i buksekanten. Det gælder nu for deltagerne om at få fat i de andre deltageres haler, mens man passer på ikke at miste sin egen. Alle haler der erobres placeres i buksekanten, så det er muligt for andre deltagere at fange dem. Hvis en deltager får fat i alle halerne, har han/hun vundet legen, og der kan startes forfra. Der kan eventuelt afsættes en fast tid for legen, hvor vinderen er den deltager med flest haler, når tiden er gået.

Alternativt kan deltagerne inddeles i hold, hvor der sammen kæmpes om af få flest haler.

Legen kan ske både inde og ude, men på et afgrænset område afhængigt af antal deltagere.

Øvelsen kan eventuelt fungere som opvarmning, pauseleg eller som icebreaker for en ny gruppe.

5. Bolden Brænder

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.
Der skal bruges 2 bolde.

Deltagere:

Mindst 5 personer. Intet krav til alder.

Tid:

5-15 minutter.

Fokus:

Kondition, overblik og samarbejde.

Beskrivelse:

Inden legen starte skal der vælges en fanger. Herefter udleveres en bold til to af de resterende deltagere.

Fangeren kan kun fange en deltager med en bold i hænderne. Deltagerne skal derfor skynde sig at slippe af med bolden ved at give den videre til en anden deltager. Bolden må ikke kastes, og en deltager må ikke nægte at tage mod bolden. Bliver man fanget med en bold i hænderne, byttes der roller.

Alternativt: Legen kan alternativt leges, hvor det kun er muligt at fange deltagere uden en bold i hænderne. Bolden må nu kastes mellem deltagerne, som forsøger at arbejde sammen imod fangeren.

6. Kædefanger

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Behøves ingen forberedelse.

Deltagere:

Mindst 8 personer. Intet krav til alder.

Tid:

5-10 minutter.

Fokus:

Kondition, overblik og samarbejde.

Beskrivelse:

To deltagere udvælges som fangere og skal med hinanden i hænderne forsøge at fange de andre deltagere.

Når det lykkes at fange en deltager, bliver han/hun en del af kæden. Når kæden er oppe på fire, deles den op i to, så der nu er to kæder.

Legen fortsætter på samme måde, til alle deltagere er fanget.

7. Dåseskjul

Faciliteter:

Kan leges udenfor på et større område evt. et skovområde, en legeplads eller omkring et hus.

Der skal bruges en dåse, en spand eller lignende.

Deltagere:

Mindst 5 personer. Intet krav til alder.

Tid:

10-20 minutter.

Fokus:

Kondition, overblik og taktiskforståelse.

Beskrivelse:

Dåseskjul, også kendt som "Spark til bøtten", er en kombination af en gemme- og fangeleg. Legen indledes ved, at én person vælges som fanger. Fangeren står centralt placeret på en åben plads, hvor der ligeledes placeres en dåse, spand eller plasticflaske. Fangeren tæller nu til 100, mens de resterende deltagere gemmer sig i området.

Fangeren skal herefter forsøge at finde de andre deltagere og "fange dem i dåsen". Dette fungerer ved, at fangeren først finder ud af, hvor en deltager gemmer sig. Så snart fangeren har fundet en, gælder det om at komme hurtigst tilbage til dåsen. Hvis fangeren kommer først, råbes modstanderens navn og gemmested højt, hvorefter deltageren nu er fanget i dåsen og skal placeres ved den.

Legen fortsætter på samme måde, til alle deltagere er fanget i dåsen.

Kommer modstanderen derimod før fangeren hen til dåsen og sparker den væk, må han/hun råbe sit navn, løbe væk og gemme sig igen.



Fangeren skal passe på ikke at komme for langt væk fra dåsen i sin søgen efter deltagere, for hvis en deltager, der ikke er blevet spottet af fangeren, formår at snige sig hen til dåsen og sætte sin fod på den mens han/hun råber "Alle ud af dåsen", bliver alle fangede deltagere befriet og må gemme sig igen.

Hver gang en deltager sparker til dåsen, skal fangeren tælle igen. Første gang til 100, anden gang til 75, tredje gang til 50, fjerde gang til 25.

Legen fortsætter med samme fanger til alle er fanget, eller samme person er fanget 3 gange.

"Vi skal være opmærksomme på, at mange flygtningebørn aldrig har oplevet den bekymringsfrihed, sport og leg skaber. Mange har simpelthen glemt, hvordan det er at være barn. Sport og leg kan hjælpe med at hele deres følelsesmæssige ar og skabe en forholdsvis normal hverdag i flygtningelejrenes fremmede miljø."

FN's Flygtningehøjkommissær, Ruud Lubbers

8. Ståtrold

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Behøver ingen forberedelse.

Deltagere:

Mindst 5 personer. Intet krav til alder.

Tid:

5-15 minutter.

Fokus:

Kondition, overblik og samarbejde.

Beskrivelse:

Legen startes ved, at der vælges en fanger. Fangeren skal herefter fange de restende deltagere ved at røre dem.

Når en deltager er fanget, stiller man sig med spredte ben. Det er nu muligt for en anden deltager at befri den fangede ved at kravle gennem de spredte ben. Det er ikke muligt at fange en deltager, mens han/hun er ved at befri en, der er fanget.

Legen fortsætter, til alle er fanget og står med spredte ben. Der kan løbende udnævnes flere fangere, hvis det findes nødvendigt.

Alternativt: For at der løbende kan findes en ny fanger kan der med fordel sættes tal på antallet af fangede. Fangeren skal således benævne de fangede med "Stå 1", "Stå 2" og "Stå 3", hvorefter den 3. fangede bliver den nye fanger.

9. Kampen om det gyldne skind

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Der skal bruges et gyldent skind (evt. et stykke stof eller en vest) og en træstub (evt. en skammel eller lignende)

Deltagere:

Mindst 8 personer. Intet krav til alder.

Tid:

5-15 minutter.

Fokus:

Hurtighed og taktiskforståelse.

Beskrivelse:

Deltagerne deles i to lige store hold, som stiller sig på to rækker overfor hinanden på en afmålt bane. Mellem rækkerne stilles en træstub, hvorpå det gyldne skind placeres





Når dommeren giver signal, kæmper de forreste i hver række om "Det gyldne skind". Dette foregår ved enten at stjæle skindet og nå tilbage til sit hold uden at blive rørt eller ved at få modstanderen til at stjæle skindet og herefter fange personen inde han/hun når tilbage til sit hold.

Hvis en deltager når tilbage til sit hold med "Det gyldne skind" uden at blive rørt, overgår modstanderen til tyvens hold. Bliver personen derimod fanget efter at have stjålet skindet, skal tyven overgå til modstanderholdet.

Ofte vil der opstå en situation, hvor begge de to kæmpende vil vente på at modstanderen stjæler skindet. Her starter dommeren en nedtælling fra 10. Har ingen af parterne stjålet skindet inden tiden er gået, går begge tilbage til sit respektive hold.

Sker det, at en deltager taber skindet på vej tilbage til sit hold, fortsætter kampen, som om skindet lå på træstubben.

Legen fortsætter, til alle deltagerne er på samme hold.

10. Kluddermor

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Behøver ingen forberedelse.

Deltagere:

Mindst 6 personer. Intet krav til alder.

Tid:

2-10 minutter.

Fokus:

Samarbejde, kommunikation og koordination.

Beskrivelse:

Legen startes ved, at en deltager udnævnes til Kluddermor og forlader rummet eller stiller sig et stykke væk fra gruppen.

De restende deltagere tager herefter hinanden i hænderne og danner en rundkreds. Gruppen skal nu i fællesskab forsøge at lave knuder på rundkredsen, ved at nogen går ind under armene på andre.

Gruppen må på intet tidspunkt give slip på hinandens hænder. Når gruppen mener, de har lavet knuder nok, kaldes der på Kluddermor, der nu skal forsøge at løse knuderne på gruppen. Dette gøres ved, at Kluddermor fører de andre tilbage gennem de knuder, de har lavet, uden at nogen giver slip på hinandens hænder.

Sjove lege fra andre lande

"Det var virkelig svært i starten at komme til et helt nyt land, men mit fodboldtalent har vist sig at være vejen til integration i Danmark. Fodbold har for mig været den eneste måde at blive en del af det danske samfund på."

Ung flygtning, Røde Kors Børnecenter Gribskov

For at motivere mennesker til at være fysisk aktive tages der ofte udgangspunkt i, at mennesket har behov for selvbestemmelse eller mere nøjagtigt behov for autonomi, kompetence og tilhørsforhold. (Deci & Ryan, 2000)

Med afsæt i dette kan der med fordel skabes en højere grad af selvbestemmelse i aktiviteterne ved, at der tages udgangspunkt i lege, flygtningene kender fra deres hjemland. På den måde vil deltagerne opleve en genkendelse af legene og en følelse af at have noget at byde ind med i aktiviteten og herigennem større motivation for deltagelse.

I det følgende præsenteres 5 sjove lege fra andre lande, der kan bruges til inspiration. Samtidig opfordres der til aktivt at involvere flygtningene i aktiviteterne.



1. Fingertræk/Finger Pull

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Behøver ingen forberedelse.

Deltagere:

Mindst 2 personer. Intet krav til alder.

Tid:

2-10 minutter.

Fokus:

Styrke, udholdenhed og fingerkræfter.

Beskrivelse:

Finger pull eller på dansk "fingertræk" er en gammel grønlandsk leg, der traditionelt stammer fra fiskermiljøet på Grønland.

I de arktiske egne rejste fiskerne ofte langt for at finde de bedste fiskesteder. Når fiskerne skulle hjem med fangsten, brugte de en særlig teknik, hvor de bar fisken med langefingeren gennem fiskens gæller.

For at styrke hånden til at kunne bære de tunge fisk, udfordrede fiskerne hinanden i fingertræk. I nogle egne konkurrerede man endda i Finger Pull, når det ikke var fiskesæson.

Når der kæmpes i Finger Pull stiller to deltagere sig overfor hinanden og folder langefingrene om hinanden. Det gælder nu om at trække sin modstander til sig, så han/hun enten mister balancen eller giver op.

2. Ampé

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Behøver ingen forberedelse.

Deltagere:

Mindst 2 personer. Intet krav til alder.

Tid:

2-10 minutter.

Fokus:

Koncentration, reflekser.

Beskrivelse:

De fleste kender legen "LIGE/ULIGE", hvor man skal gætte, om der er et lige eller ulige antal fingere. I Ghana leger mange børn samme leg med et lille twist.

To spillere stiller sig overfor hinanden. Den ene vælger LIGE og den anden ULIGE, hvorefter de på samme tid klapper i hænderne, råber 1 - 2 og på 3 hver især stikker en fod frem.

Vælger begge spillere at stikke fødderne ud overfor hinanden (henholdsvis venstre for den ene og højre for den anden) vinder den spiller, der har valgt LIGE ét point.

Vælger spillere derimod at stikke en fod frem, så fødderne er modsat hinanden (begge vælger enten venstre eller højre fod), vinder ULIGE ét point.

Når deltagerne mestrer reglerne, kan legen gradvist gøres sværere ved at tilføje nye regler på klap 1 og 2, inden fødderne stikkes frem. Dette kan eksempelvis være et hop eller en omdrejning om sig selv, inden fødderne sættes frem på klap 3.

Spilleren, der først får 11 point har vundet kampen.

3. Æggekrig/Egg Tapping

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Der skal bruges 1-2 hårdkogte æg pr. deltager.

Deltagere:

Mindst 8 personer. Intet krav til alder.

Tid:

10-30 minutter.

Fokus:

Kommunikation og taktiskforståelse.

Beskrivelse:

"Egg-tapping" eller på dansk "æggekrig" er en gammel traditionel påskeleg, der historisk menes at stamme fra den europæiske middelalder. Legen har været praktiseret i store dele af Østeuropa og Mellemøsten, hvor bl.a. armenierne, grækere og afghanere har taget legen til sig.



"Der er masser af muligheder i Danmark og gode faciliteter. Der er gode fodboldbaner, men jeg savner nogen at spille med."

Ung flygtning, 18+ workshop, Røde Kors

Som de fleste gamle lege findes der utallige lokale versioner og regler af samme leg. Fælles for dem alle er, at personen med det stærkeste æg vinder.

Legen startes ved, at der koges det samme antal æg, som der er deltagere i legen. Æggene placeres i en kurv, hvorefter deltagerne hver især udvælger det æg, de mener er stærkest.

Når deltagerne har udvalgt deres æg, findes den modstander man vil kæmpe imod.

Før kampen begynder, skal der findes en angriber og en forsvarer. Dette gøres ved plat-eller-krone eller sten-saks-papir. Vinderen skal nu angribe ved at slå sit æg imod taberens. Det er kun tilladt at slå én gang på hver ende af ægget. Hvis ægget flækker i den ene ende, vendes ægget, og angriberen kan forsøge en gang mere. Flækker ægget i begge ender, er man ude af legen. Overlever ægget angriberens slag, byttes der roller.

Efter begge har haft mulighed for at angribe, forsættes legen på samme måde med en ny modstander. Hvis en deltagers æg derimod er flækket i begge ender, er man ude af legen.

Legen fortsætter, indtil én deltager står tilbage med et helt eller delvist intakt æg.

4. Airplane

Faciliteter:

Kan leges ude og inde.

Behøver ingen forberedelse.

Deltagere:

Mindst 4 personer. Intet krav til alder.

Tid:

2-10 minutter

Fokus:

Styrke og udholdenhed.

Beskrivelse:

Airplane er en grønlandsk udholdenhedsøvelse, der udfordrer hele kroppen.

Deltageren ligger sig fra start på maven og danner en flyvemaskine med kroppen ved at sprede armene og samle benene.

Når deltageren er klar, stiller tre andre sig ved deltagerens arme og ben og løfter ham/hende op i luften.

Det gælder nu for deltageren om at holde sig oppe i luften ved at spænde i hele kroppen.

Reglerne i Airplane er meget enkle. Den deltager der holder sig "flyvende" længst vinder.

5. Gillidanda

Faciliteter:

Kan leges ude på en større plads, en græsplæne eller lignende.

Gillidanda spilles med 2 stykker træ. En 'Gilli', der er en kort oval pind på ca. 10 cm og en 'Danda', der er en noget længere kæp evt. et rundt rundboldbat.

Deltagere:

Mindst 6 personer.

Gillidanda kan være teknisk svært at lære for børn under 7 år.

Tid:

20-30 minutter.

Fokus:

Præcision og teknik.

Beskrivelse:

Gillidanda findes over det meste af verden i utallige versioner og under forskellige navne, hvor det nok bedst kan sammenlignes med cricket, baseball eller det klassiske folkeskolespil rundbold. Gillidanda spilles traditionelt i store dele af Sydasiens, hvor det specielt er stort i Bangladesh, Indien, Nepal og Afghanistan, men også kendes fra lande som Cambodja, Tyrkiet, Sydafrika og Italien. Historisk menes Gillidanda at være mere end 2500 år gammelt og siges at være forløberen til cricket, baseball og softball.

Inden spillet startes, deles deltagerne i to hold. Det ene hold stiller sig ved gillien mens det andet tager plads i marken - på samme måde som en rundboldkamp.

Reglerne i Gillidanda er enkle. Det gælder om at ramme gillien med dandaen. Dette fungerer ved, at gillien placeres på en lille sten, så den ene ende rører jorden, mens den anden er fri i luften. Dandaen bruges nu til at slå på gillien, så den flipper op i luften. Mens gillien er i luften, gælder det om at ramme den med dandaen, så den ryger så langt væk som muligt.



Deltageren med dandaen skal nu løbe en på forhånd bestemt distance, inden modstanderhold har lagt gillien tilbage på plads. Når spilleren dette, gives et point til holdet, og der forsøges igen. Bliver gillien grebet eller returneret, inden spilleren når tilbage, er deltageren med dandaen ude. Hvis deltageren ikke rammer gillien i 3. forsøg, dømmes han/hun ligeledes ude.

Når holdet ikke har flere spillere, byttes der med holdet i marken.

Holdet med flest point efter 3 omgange har vundet Gillidanda.



*Idræt og bevægelse for flygtninge
- Kom i gang med idræt og foreningslivet som nydansker
dgi.dk/inklusion*

Oversigt over fonde & støttemuligheder

6 gode råd til søgning af støttekroner og tilskud

1. Hav et stærkt budskab

Fundraising handler om kommunikation af din ide! Målet er, at gøre en forskel for nogen.

Det handler ikke om de penge, du søger. De er midlet. Din brændende ide som du er passioneret omkring, skal du nu kommunikere. Du kan starte med at beskrive ideen på tre linjer.

- Hvad er dit budskab?
- Hvad er din ide?
- Hvem gør projektet en forskel for?

2. Få nogle stærke samarbejdspartnere

Er I en mindre forening, kan en eller flere stærke samarbejdspartnere være en garanti for projektets bæredygtighed i fondens øjne.

Det er et kvalitetsstempel at have stærke samarbejdspartnere, fordi det giver en sikkerhed for fondens investering i dit projekt.

- Hvem skal du samarbejde med?
- Andre foreninger
- Kommunen
- Skoler
- Virksomheder
- Patientforeninger
- Osv..?

3. Brug dit netværk

Dette råd er en vinder: kortlæg dine kontakter.

Sæt dig ned og lav et mindmap med dem, du kender, der kan hjælpe dig i forbindelse med projektet.

- Kender du personer, som sidder i relevante fondsbestyrelser, og som vil hjælpe?
- Måske er der folk i dit netværk, der vil være med i en fundraising gruppe, som du kan sparre og udvikle med.

Tænk også over, hvem du kender indirekte.

Dit barns legekammerats far eller mor, gamle skolekammerater eller veninder på Facebook. Kender du nogen, der kender nogen, som kan hjælpe dig hos bestyrelserne i fondene med ekspertise i forhold til ansøgningerne, finansieringsplan osv.?

4. Gå i dialog med fonden

De bedste til at kvalificere din ide over for fonden er fonden selv.

Søger du hos en fond, som har et sekretariat eller et telefonnummer, du kan ringe til, så udnyt det. Giv dem et kald, så du kan få svar på de spørgsmål, du måtte have.

Vend din projektide med dem, så du ikke skriver forgæves til netop den fond. Mange fonde vil være behjælpelige med at kvalificere dit projekt. De lever jo af at give midler til sådan nogle som dig.

5. Vis, at du kan tage ansvar for økonomien

For fonden er dit projekt en risiko og en investering. Derfor vil de vide præcis, hvad pengene skal bruges til. Et gennemsigtigt budget er et af de mest overbevisende fundraisingværktøjer, du har.

Fonden vil søge efter en form for sikkerhed i, at netop du kan veksle deres støtte til et succesfuldt projekt. Intet føles mere sikkert end et gennearbejdet og realistisk budget.

6. Lær at tænke som en fond

En fond er en potentiel samarbejdspartner, der ønsker at gøre en forskel.

Fonde har til formål at gøre en forskel i samfundet. Tænk på fonden som en mulig samarbejdspartner, hvor I sammen kan gøre netop den forskel.

De sidder og venter på din ansøgning, så de kan bevilge midler og på den måde opfylde deres egne målsætninger.

(DGI, 2018)

Støttemuligheder

Der findes forskellige økonomiske støttemuligheder, hvor flygtninge og asylansøgere kan søge penge til eksempelvis kontingent, idrætslejre og udstyr, hvis de ikke selv har råd.

DIF & DGI's Foreningspulje

DIF og DGI administrerer som noget nyt en foreningspulje, hvorfra der skal uddeles cirka 45 millioner kroner årligt til lokale idrætsforeninger, der er organiseret i DIF eller DGI. Midlerne skal være med til at skabe rum til udvikling i foreningerne. De skal gå til initiativer, som er med til at sikre idrætsforeningernes daglige virke, og som understøtter, at flere skal være medlem af en idrætsforening.

Ansøgningsprocessen kommer til at foregå via Centralt ForeningsRegister (CFR - www.medlemstal.dk), som foreningerne også bruger til at registrere medlemstal. Læs mere her: www.dgi.dk/foreningsledelse

DGI Foreningsliv for alle

Alle DGI-foreninger kan søge på vegne af vanskeligt stillede børn og unge op til 25 år og nytilkomne flygtninge og asyl - ansøgere, hvor økonomisk støtte er en afgørende betingelse for deltagelse i idræts- eller foreningsaktiviteten. www.dgi.dk/foreningslivforalle

Dansk Flygtningehjælp – Fritidspuljen

Støtter børn og unge i alderen 0-18 år fra flygtningefamilier, hvor den ene eller begge forældre modtager den lave integrationsydelse. Unge i alderen 18-30 år kan søge støtte fra Fritidspuljen. www.fritidspuljen.flygtning.dk/

Broen Danmark

Støtter i visse kommuner udsatte børn med kontingenter og udstyr til idræt eller andre fritidsaktiviteter. www.broen-danmark.dk/



Puljer i din kommune

De fleste kommuner har puljer og afsatte midler til udvikling og/eller fritids og kultur området. Nogle kommuner har fritidspasordning, der har til formål at øge udsatte børns og unges deltagelse i organiserede fritidsaktiviteter sammen med andre børn og unge. Tjek på din kommunes hjemmeside, eller ring til kommunens fritidskonsulent for mere info om mulighed for støtte i netop din kommune.

www.fonde.dk

Fonde.dk er et onlineværktøj, der støtter arbejdet med fundraising i offentlige såvel som private virksomheder. Sitet indeholder bl.a. Danmarks største og mest avancerede online database med oplysninger om fonde, puljer, legater og andre tilskudsprogrammer fra Danmark, Norden, EU og øvrige lande.

Vil du være frivillig for flygtninge eller asylansøgere?

Der er mange muligheder for dig, som vil være frivillig.

Frivillig i Røde Kors Asyl

Som frivillig på et Røde Kors Asylcenter kan du være til at sætte idræt, bevægelse og leg i gang sammen med asylansøgerne. 900 frivillige har deres gang på Røde Kors' asylcentre, og der er plads til flere. Du kan fx blive fodboldtræner, være med i en gruppe der arrangerer sport og spil, eller i en gruppe for børn og unge. Du kan også blive frivillig repræsentant og støtte en af de unge asylansøgere, der er kommet til Danmark uden deres forældre for at søge beskyttelse i Danmark.

www.rodekors.dk/bliv-frivillig/asylansoegere

Frivillig i Røde Kors

Røde Kors tilbyder aktiviteter, for flygtninge, der har fået opholdstilladelse. Tjek hos din lokale Røde Kors afdeling, hvilke tilbud der er mulighed for at deltage i. Aktiviteterne kan f.eks. være tilbud om frivillige venner eller venskabsfamilier, sprogtræning, lektiehjælp, cykeltræning, kvindegupper, forældremyndighed / værger for uledsagede børn og unge, udflugter, ferielejre, fællesspisning og caféer, der giver rum til at mødes på tværs af kulturel og etnisk baggrund. Du er altid velkommen til at kontakte Røde Kors for at høre mere om mulighederne.

Venner viser vej

Det personlige møde mellem flygtninge og frivillige kan gøre en afgørende forskel for integrationen. Røde Kors og Dansk Flygtningehjælp arbejder for at tilbyde flygtninge en frivilligven eller venskabsfamilie, når de får opholdstilladelse og flytter ud i en kommune. Du kan læse meget mere om projektet her:

www.rodekors.dk/bliv-frivillig/flygtninge-og-indvandrere/venner-viser-vej

Frivillig i kommunen

Mange kommuner har også frivillige grupper, der er særligt målrettet flygtninge. Tjek kommunens hjemmeside.

Andre muligheder

Du kan også undersøge, om Dansk Flygtningehjælp eller Venligboerne er aktive i dit lokalområde.

Referenceliste

Alenkær, Rasmus (2008): Den Inkluderende Skole – en grundbog.

- Bogforlaget Frydenlund

Bovbjerg, Anne (2015): "Frydlege"

- Bogforlaget Frydenlund

Bovbjerg, Anne & Kahler, Espe Marie (2007): "Det traumatiserede barn"

- Bogforlaget Frydenlund

Broen Danmark (2018): BROEN – en forening, der hjælper udsatte børn til et aktivt fritidsliv.

- www.broen-danmark.dk/

Dansk Flygtninge Hjælp (2018): Fritidspuljen.

- www.fritidspuljen.flygtning.dk/

Deci, Edward & Ryan, Richard (2000): "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being"

- American Psychologist 55/1

DGI & Psykiatrifonden (2016): Boost trivslen – i foreningslivet.

- DGI Kommunikation & Marketing

DGI (2018): 6 gode råd - Søg støttekroner og tilskud.

- www.dgi.dk/foreningsledelse/

DGI (2018): Foreningsliv for alle.

- www.dgi.dk/foreningslivforalle/

Farrell, Peter (2004): School Psychologists: Making Inclusion a Reality for All.

- School Psychology International; 25;5.

Fonde.dk (2018): Fonde.dk er et online værktøj, der støtter arbejdet med fundraising for mange målgrupper.

- www.fonde.dk/

Otterbein, Melissa (2012): Sports as a Tool for Refugee Empowerment.

- www.sportanddev.org/

Røde Kors (2017): Asylpædagogik i Røde Kors

- www.rodekors.dk/media/2938305/asylpaedagogik-i-roede-kors-rapport.pdf

The UN Refugee Agency (2002): More sports programmes to help refugee children, says UNHCR

- www.unhcr.org/



DGI Inklusion

Ildræt i fællesskab med andre kan give spillerum for de forskellige menneskelige ressourcer, vi hver især har.

Hvad betyder inklusion for os?

Det betyder, at DGI værdsætter og ønsker at inddrage borgernes forskellighed i idrætten til gavn for både foreninger og den enkelte aktive.

Hvad laver DGI Inklusion?

DGI Inklusion arbejder for mangfoldighed i foreningslivet. Vores opgaver strækker sig fra strategisk netværks- og udviklingsarbejde til iværksættelse af tiltag og projekter.

Hvad kan du bruge os til?

Få inspiration, værktøjer, viden og erfaringer til arbejdet med mangfoldighed

Få mulighed for økonomisk støtte til foreningsdeltagelsen for vanskeligt stillede børn og unge samt flygtninge og asylansøgere

Få sparring på projekter og tiltag, der fremmer mangfoldigheden i foreningslivet

Få øje på nye målgrupper – udvid rekrutteringsgrundlaget og få flere medlemmer og frivillige

Få hjælp til formidling af kontakter til andre aktører og vejledning om samarbejdet med eksterne parter

dgi.dk/inklusion



Frederiksværksgade 16 - 3400 Hillerød - 79404700 - nordsjaelland@dgi.dk