

Leg og Bevægelse

- En netværksskabende aktivitet i 1000 dage partnerskabet (*Engodstart.dk*)

Formål

Med aktiviteten Leg og Bevægelse ønsker Mødrehjælpen at tilbyde aktiviteter målrettet småbørnsfamilier som del af de strategiske områder *En god start* og *En del af Fællesskabet*. Ambitionen er at skabe aktiviteter, der både indeholder læring for forældre og børn, samt at familierne indgår i et socialt fællesskab. I det uforpligtende fællesskab er der plads til at dele bekymringer og erfaringer fra eget liv – samt at danne nye venskaber, der kan støtte undervejs i barselsperioden og i livet som nybagte forældre. Det er den frivilliges rolle at hjælpe familierne til at danne netværk og motivere til samtale som del af aktiviteten.

I Leg og Bevægelse arbejdes der overordnet med disse 4 fokusområder:

- Udvidelse af familiens netværk
- Styrkelse af forældrekompetencer
- Styrkelse af forældre-barn relation
- Udvikling og stimulering af baby/barn

Leg og Bevægelse fokuserer på motorisk udvikling og stimulering af baby/barn i samvær med mor eller far. Gennemførte familieundersøgelser viser, at familierne gerne vil samles til aktiviteter, der sætter fokus på barnet, hvor barnets stimuleres og udvikler sig samt hvor de som forældre kan lære nyt.

Målgruppe

Mødrehjælpen netværksskabende aktiviteter er åbne for alle, der har et behov og interesse for at være med. Aktiviteten henvender sig til småbørnsfamilier med børn i alderen 0-3 år. Det anbefales at opdele aktiviteten i hold, der passer til barnets alder fx 0-1 år, 1-2 år og 2-3 år. Hvis I har lyst til at lave aktiviteten for ældre børn, hører det under aktiviteten [Tons & Tummel](#).

De henvender sig måske fordi de er flyttet til en ny by, på grund af efterfødselsreaktioner eller fordi de har udfordringer med at opstarte en familie. Henvendelsesårsagerne kan være mange og meget forskelligartede, og alle kan bidrage med noget forskelligt til fællesskabet. I aktiviteten kan de møde engagerede frivillige og forældre, der er samme sted i livet som dem selv, hvilket kan være en støtte alt efter den enkeltes situation og behov.

Rammer og praktik

Aktiviteten varer 1-2 timer. Det anbefales at konkret undervisning er max 45 min., mens resten af tiden kan afsættes til den netværksskabende del i form af hygge, snak og forplejning. Derudover er det en fordel med fleksibilitet ift. start- og sluttidspunkt for familierne, så der er mulighed for at pusle, amme og giv mad.

Det anbefales, at aktiviteten afholdes kontinuerligt over en længere periode fx en gang i ugen/hver 14. dag, gerne samme ugedag. Leg & Bevægelse kan med fordel planlægges i forløb af 8-12 uger i træk både forår og efterår.

Aktiviteter i forløb giver familierne mulighed for at lære de motoriske øvelser godt at kende og opbygge en rutine, så forældrene føler sig trygge ved at bruge øvelserne hjemme. Her vil familierne også nå at lære hinanden godt at kende på holdet og børnene vil bruge tiden på at føle sig trygge i aktiviteten, ved underviserne og det at være sammen med andre familier på denne måde. Selve indholdet behøver ikke at variere fra gang til gang – *gentagelser er gode og skaber ro for både forælder og barn.*

Faciliteter: Aktiviteten kræver et lokale, der er velegnet til fysisk aktivitet som en gymnastiksal eller et bevægelsesrum i en idrætsforening, på en skole, et bibliotek eller et fitnesscenter – alternativt et mødelokale, der er ryddet for stole og borde. Hvis muligt, så find et lokale tæt på butikken.

Underviser: Aktiviteten kræver en underviser, der er uddannet inden for det børnemotoriske eller bevægelsesmæssige område. Det er vigtigt, at undervisere lever op til Mødrehjælpens værdi om hjælp-til-selvhjælp. Kontakt udviklingskonsulenten i 1000 Dage partnerskabet for sparring på kontakt til mulige undervisere/samarbejdspartnere.

Kriterier for undervisere: Alle undervisere i Leg og Bevægelse skal være uddannet indenfor det børnemotoriske eller bevægelsesmæssige område. Det er vigtigt at øvelser og lege er let forståelige på en måde, så forældrene selv kan lave øvelserne hjemme med deres barn.

Undervisere må IKKE rådgive og vejlede den enkelte familie eller udøve terapi, behandling, og lign på hverken forældre eller babyer. Det er vigtigt at undervisere lever op til Mødrehjælpens værdi om hjælp-til-selvhjælp. Dvs. at forældrene inspireres og får støtte i at håndtere udfordringer og tvivlsspørgsmål på en måde, som er rigtig for dem og deres familiesituation. Det forventes at underviserne er opdateret på evt. retningslinjer og anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen i forhold til deres faglighed.

I kan i lokalforeningen undersøge hvilke muligheder der er for lokale samarbejder ved brug af [guiden til lokale samarbejder](#) på Frivillignet.

Indhold

Forslag til konkret indhold i Leg & Bevægelse - Husk selv at opdele i alderstrin.

- Opstart med navnerunde/præsentation
- Sangleg/goddag sang
- Fagtesange med bevægelse til
- Hæng på hovedet
- Balance på den voksnes ben
- Kolbøtte/pariserhjul på den voksnes ben
- Svingtur i tæppe/lagen (to og to)
- Trillebør
- Ase og mase lege
- Trappe ned til rolig musik
- Farvelsang

På engodstart.dk er der flere videoforløb med motoriske øvelser opdelt efter børnenes alder. I kan med fordel tage udgangspunkt i disse øvelser i planlægning af indholdet eller hvis der er behov for ny inspiration.

Inddrag gerne familierne i aktiviteten, så de føler et ejerskab og har mulighed for at bidrage med deres erfaringer til gruppen fx ved at spørge ind til, hvad de i forvejen kender til af sjove motorik-øvelser og om de kunne have lyst til at lære gruppen denne næste gang.

Økonomi

Når en lokalforening ønsker at opstarte Leg og Bevægelse, udleverer Mødrehjælpen en legekasse med forskelligt sansemotorisk legetøj og måtter til brug i aktiviteten. Dette kræver tilmelding hos udviklingskonsulenten tilknyttet 1000 dage partnerskabet. Legekassen uddeles så længe lager haves.

I kan desuden også kontakte udviklingskonsulenten og få støtte til at starte aktiviteten op – se kontaktinfo på Frivillignet under [Kontakt](#).

Derudover får hver lokalforening et engangsbeløb på 3000 kr. som aktivitetstilskud. Midlerne skal bruges til at komme godt i gang med aktiviteten og kan benyttes til betaling af evt. lokale, undervisere eller annoncering på sociale medier. I forhold til bogføring af betaling af undervisere kan I finde mere information [her](#) (punkt 3.5 omkostninger ved aktivitet – kursusvirksomhed).

Forplejning: Ved afholdelse af Leg og Bevægelse anbefales det, at I tilbyder deltagerne let forplejning efter aktiviteten, hvor der er plads til hygge, snak og samvær. Let forplejning indebærer kaffe, te, franskbrød eller lignende og budgetteres til omkring 150 kr. per gang alt efter antallet af deltagere. Lokalforeningen afholder selv denne udgift.

Engodstart.dk

Engodstart.dk er et online univers for gravide og forældre til børn i alderen 0-3 år. Hjemmesiden er en del af 1000-dages partnerskabet mellem Egmont Fonden og Mødrehjælpen. Hjemmesiden er fyldt med let tilgængelige artikler, videoer, fakta, viden og inspiration for alle kommende og nybagte forældre. På hjemmesiden kan også familierne ansøge om en gratis babypakke og de kan læse om de mange aktiviteter, I har i lokalforeningerne rundt om i Danmark.

Hjemmesiden er relevant for jeres arbejde i lokalforeningerne, hvor I møder mange familier, der kan have gavn af den viden og inspiration, der findes på engodstart.dk. Hjemmesiden kan med fordel nævnes i aktiviteten, hvor der også uddeles postkort med henvisning til siden.