

Främjå

ÖRNSKÖLDSVIKSORTENS RYTTARKLUBB

A close-up photograph of a white horse with a black halter, lying down in a stable stall. The horse's head is resting on a bed of straw. The background shows the wooden walls of the stall. A large, semi-transparent green circle is overlaid on the right side of the image, containing white text.

# Syfte

Projektet huvudsyfte ska främja jämställdhet, inkludering, gemenskap och trygghet. Vi vill att stallet, hästarna och vår anläggning ska vara tillgänglig för alla som vill komma hit och att vi därmed kan bidra till ökat välbefinnande och samhällsnytta.

Stallet och hästarna skapar ökade förutsättningar för att skapa trygga, friska, empatiska och handlingskraftiga ledare för framtiden och detta vill vi främja.

Vår staldörr ska vara öppen för alla, hela livet.

# Bakgrund

---

Vi på Örnsköldsviksortens Ryttarklubb har startat ett projekt som vi döpt till Främja. Projektet är till för att skapa en ökad hälsa och välbefinnande hos fler barn och ungdomar. Vi ser en stor ökning av sämre mående, hemmasittare, ekonomiska klyftor och för lite rörelse hos barn och ungdomar. Därför vill vi göra det vi kan för att bidra i vår verksamhet med kostnadsfria aktiviteter, träffar och gemenskap så att fler ska kunna få möjlighet till en meningsfull fritid tillsammans i stallet och med hästarna.

Vi ser också ett stort behov av fler trygga vuxna kring våra ungdomar som kan finnas nära, lyssna, uppmärksamma, stötta och vägleda våra ungdomar. Så projekt ska innefatta att det finns en ökad närvaro av trygga, kompetenta vuxna.

# Upplägg

Alla barn och unga i Ö-viks kommun är välkomna till dessa träffar

## Projektet kommer bygga på 10 st olika aktiviteter under 2024 t.ex:

- **Kamratskap i stallet** – Aktiviteter i stallet och tillsammans med våra hästar som präglas av vår värdegrund.
- **Lek och lär med häst** - Att ha roligt tillsammans är grunden till att barn och unga vill fortsätta idrotta hela livet
- **Djur och natur** - Samspel med häst i naturen. Att få komma ut i naturen tillsammans med häst är som balsam för själen.
- **Mindfulness, Yoga** - Öka den medvetna närvaron, avslappning, stresshantering.
- **Ridning** – Samvaro med hästarna
- **Trygg vuxen i stallet** – Inkludering av fler trygga vuxna förebilder/ledare för att kunna stötta våra barn och unga i sitt idrottande.

Varje träff kommer inkludera fika/mat för ökad gemenskap.

**Alla träffar är gratis för de som deltar**



# Mål - Projektet "Främja" bygger på att vi vill främja:

---

- God psykisk hälsa
- God fysisk hälsa
- Gemenskap och inkludering
- Kamratskap
- Trygghet
- Jämställdhet
- Kontakt med djur och natur
- En samlingsplats dit alla är välkomna hela livet
- En meningsfull fritid



# Mål

---

Genom vårt projekt Främja ser vi möjligheten att både verka för barn och ungas välmående men även att inkludera fler trygga vuxna. Det fina med ridsport är att alla kan rida tillsammans och umgås i stallet oavsett ålder, då hästarna förenar oss! Därför vill vi med vårt projekt även öka samarbetet och tilliten mellan barn och vuxna.

Här finns goda förutsättningar att tex barn och ungdomar som saknar trygga vuxna förebilder, kan finna en annan trygg vuxen i sin närvaro. Genom att vi vuxna skapar förtroende hos våra barn och unga, kan vi vuxna få möjligheten att finnas till, lyssna, uppmärksamma, stötta, vägleda och hjälpa barn.



# Hur kan du bidra?

---

Vi vill att projektet ska vara långsiktigt och hållbart över tid. Projektets storlek och omfattning är beroende av ekonomiska medel. Vi kommer därför att söka bidrag och samarbetspartners som tillsammans med oss vill investera i detta projekt.

De bidragsgivare/företag som går in med ekonomiska medel i projektet kommer erbjudas exponering på vår hemsida och i sociala medier i samband med marknadsföring av projektet. Man får också möjlighet att berätta om projektet i sina egna kanaler.

Du som privatperson kan också vara med och bidra till projektet genom att köpa "vårt Främjakit" T-shirt, väska och nyckelband för 500 kr eller mer. Överskottet går då direkt till projektet.



# Främja

ÖRNSKÖLDSVIKSORTENS RYTTARKLUBB

## STÖTTA FRÄMJA

*Köp Främjakitet*

Främjakit  
T-shirt, väska och Nyckelband  
500 kr eller mer

Prislista varje enskild produkt  
Tshirt 299 kr  
Väska 150 kr  
Nyckelband 75 kr

ALLT ÖVERSKOTT GÅR DIREKT TILL PROJEKTET



Swish 123 592 20 91



Skriv Främja i meddelandet

Tack för ditt stöd!



Vi hoppas nu att ni ser möjligheterna med detta projekt och vill vara med och satsa på framtiden tillsammans med oss!

*Tillsammans kan vi göra skillnad!*



A photograph of two people riding horses on a dirt path through a forest. The path is on the left, and a lake is on the right. The trees are tall and thin, and the water is calm. The sky is overcast. A large green circle is overlaid on the right side of the image, containing contact information.

# Kontakt

Hör av dig till

Maggan Eriksson Bech eller Johanna Westberg

[kansliet@ryttarklubben.se](mailto:kansliet@ryttarklubben.se)

Örnsköldsviksortens Ryttarklubb

Brogatan 127

89 234 Domsjö