



Morsa Sykkel

Morsamodellen

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon til Morsa Sykkelklubb	2
2. Mål og Visjon	2
3. Morsa-modellen	2
4. Mål - ønsket effekt/resultat	2
5. Hovedfaktorer i Fellesskapet	3
6. Implementering og Oppfølging	3
7. Samarbeid – partnerskap	4

1. Introduksjon til Morsa Sykkelklubb

Morsa sykkelklubb er en ideell organisasjon drevet av et fellesskap av frivillige med en lidenskap for sykling. Klubben har en sterk visjon om å være en inkluderende sosial arena hvor personer som opplever rus og /eller mentale helseutfordringer og sykkelentusiaster kan komme sammen for å dele en felles interesse for sykling. Gjennom sykling og fellesskap ønsker klubben å fremme positive livsstilsendringer, sosial integrasjon, mestring, personlig utvikling og være et støttende miljø for alle.

2. Mål og Visjon

Gjennom sykling og fellesskap fremme positive livsstilsendringer, i et inkluderende miljø, for personer som opplever rus og /eller mentale utfordringer.

3. Morsa-modellen

- **Inkludering:** Aktivt arbeid for å inkludere mennesker fra alle bakgrunner, spesielt de med rus og /eller mentale helseutfordringer.
- **Integrering / samhandling**
Utnytte verdien i ett bevisst fellesskap av utøvere med helseutfordringer og samfunnsengasjerte sykkelentusiaster.
- **Støtte:** Tilby støtte og oppmuntring til medlemmer som ønsker å gjøre positive endringer i livet sitt.
- **Aktiviteter:** Organisere varierte sykkelrelaterte aktiviteter som er tilgjengelige og givende for alle ferdighetsnivåer.
- **Mestring**
Gjennom opplæring i og aktiv deltakelse i klubbens interne drift og utadrettede virksomhet gi utøverne mulighet til å oppleve mestring og verdien av å gi noe tilbake til lokalsamfunnet.

4. Mål - ønsket effekt/resultat

4.1 Helse og Velvære

- **Fremme Fysisk Helse:**
Ved å oppmuntre/tilrettelegge for regelmessig sykling og fysisk aktivitet, bidrar klubben direkte til bedre fysisk helse blant medlemmene/utøvere. Dette kan føre til reduksjon i helserelevante problemer og sykdommer som er knyttet til inaktivitet.
- **Psykisk Helse:** Ved å tilby et støttende fellesskap og aktiviteter som reduserer ensomhet og Isolasjon, adresserer klubben viktige aspekter ved mental helse og velvære.

4.2 Redusert ulikhet

- **Fremme Sosial Inkludering:**

Klubbens Innsats for å inkludere mennesker fra alle sosiale lag og bakgrunner bidrar til å redusere ulikheter og fremme sosial rettferdighet. Ved å bryte ned stigma og barrierer forbundet med rus og psykiatri, arbeider klubben aktivt for et mer Inkluderende samfunn.

4.3 Bærekraftige byer og samfunn

- **Fremme bærekraftig transport:**

Gjennom å fremme sykling som en form for transport, bidrar klubben til reduserte klimagassutslipp og luftforurensning, samt fremmer fysisk aktivitet som en del av dagliglivet.

- **Ansvarlig Forbruk:**

I all sin aktivitet vil klubben øke deltakernes og nærmiljøets bevissthet rundt miljøvennlig livsstil ved klare bærekraft mål, informasjon/opplæring og egen adferd

5. Hovedfaktorer i Fellesskapet

- **Tilhørighet:** Skape en følelse av tilhørighet og aksept for alle medlemmer.
- **Engasjement:** Engasjere medlemmene i planleggingen og gjennomføringen av aktiviteter som gir verdi og mestring
- **Vekst og Utvikling:** Oppmuntre til personlig vekst og utvikling gjennom deltakelse i klubben.
- **Tilgjengelighet:** Sørge for at klubbens aktiviteter og ressurser er tilgjengelige for alle medlemmer, uavhengig av økonomisk situasjon eller fysiske evner.

6. Implementering og oppfølging

For å realisere denne visjonen benytter klubben en rekke aktiviteter/tiltak, inkludert regelmessige møter, workshop, felles sykkeltraining 2 ganger i uken hele året, opplæring/arbeidstrening, samfunnsarbeid og sosiale samlinger. Effektiviteten av disse tiltakene vil bli overvåket gjennom regelmessig feedback fra medlemmene, samt ved å observere endringer i medlemmenes engasjement, helse, og sosiale velvære.

7. Samarbeid – partnerskap

Vårt arbeid er basert på frivillighet og en betydelig innsats av engasjerte medlemmer, men det hadde ikke vært mulig å få dette til uten betydelig bidrag fra alle våre gode og engasjerte støttespillere.

Vi ønsker samarbeid og partnerskap med både private/offentlige virksomheter og foreninger/stiftelser/fond som ser den samfunnsverdien vårt arbeid har, forskjellen det utgjør for enkelt individet og ønsker å identifisere nettopp sin virksomhet med disse verdiene.

Morsa sykkelklubb skaper verdier for enkelt mennesker i en krevende livssituasjon og representerer en unik arena, med et inkluderende og støttende fellesskap, hvor lidenskap for sykling fungerer som en inspirasjon til positiv endring. Ved å fokusere på inkludering, støtte, mestring og fellesskap, streber klubben etter å gjøre en varig forskjell i medlemmenes (menneskers) liv og gi verdi tilbake til lokalsamfunnet/distriktet.

Ønsker du eller din bedrift/organisasjon å være med å bidra til vårt samfunnsoppdrag så ta kontakt med Tom Erik Guttulsrød 977 31 448 eller Lars Tore Markussen 994 994 74