

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Visionsaftale

## Bevæg dig for livet

## Herning Kommune

2020-2025





## INDHOLD

Baggrund.....	1
Fra visionsaftale til virkelighed .....	2
Målsætninger .....	3
Samarbejde på politisk-, organisatorisk- og borgerniveau .....	3
Årlige handleplaner.....	4
Temaer og indsatser .....	5
Det skal være lettere at blive del af et aktivt fællesskab .....	5
Overgange mellem livsfaser og livssituationer .....	6
Engagerende fællesskaber og foreningsliv for alle .....	7
Bevægelsesglæde, kropsbevidsthed og motorik gennem hele livet .....	8
Organisering.....	11
Ressourcer/økonomi .....	12
Underskrift.....	13
Bilag .....	13



## BAGGRUND

Bevæg dig for livet er DIF og DGI's fælles vision om, at Danmark skal være verdens mest fysisk aktive nation. Herning Kommune har valgt at tage aktivt del i denne vision og indgå i et ambitiøst samarbejde med Bevæg dig for livet, der skal sikre, at flere borgere i kommunen finder vej til en aktiv livsstil. Det vil vi, fordi vi ved, at øget fysisk aktivitet, motion og idræt i fællesskaber og foreninger skaber glæde og værdi i sig selv. Og vi vil det, fordi vi ved, at det samlet set bidrager til at forbedre livskvaliteten, trivslen, sociale relationer samt den fysiske og mentale sundhed for det enkelte menneske<sup>1</sup>.

### Vi skal blive sundere igen

Det er særligt vigtigt for Herning Kommune, DIF og DGI at tage fat på visionen, fordi danskernes sundhedstilstand generelt bliver dårligere i disse år. Det slår undersøgelsen *Hvordan har du det? 2017 Sundhedsprofil for regioner og kommuner* fast med konkrete tal på udviklingen af sundhedstilstanden hos danskerne generelt og borgerne i Herning Kommune specifikt. Tallene er nedadgående på landsplan og i Herning Kommune. Det vil vi ændre på.

Borgerne i Herning Kommune er mindre fysisk og psykisk sunde og dyrker mindre motion ifølge undersøgelsen i 2017 end ved sidste undersøgelse i 2012. Tendensen er generel for alle borgere, men den rummer også en tydelig social slagside og slår generelt mere markant igennem i særlige områder af kommunen samt for mennesker med kort uddannelse og lav indkomst.

Vi tror på, at Herning Kommune med dens mange stærke foreninger og foreningsaktive borgere kan være med til at vise vej til et endnu højere aktivitetsniveau i kommunen.

Den dårligere sundhedstilstand kan have mange personlige konsekvenser for den enkelte, både i forhold til et dårligere helbred og en række følgesygdomme, men undersøgelsen viser også, at det har konsekvenser i forhold til indlæring i skolen og til at indgå i sociale fællesskaber, både for børn og voksne.

### Vi skal sætte ind over for ulighed i sundhed

Udover at sundhedstilstanden generelt set er blevet forringet, understreger rapporten, at vores sundhed har en social og økonomisk slagside. Social ulighed i sundhed er et velkendt problem, som vi med visionsaftalen vil tage hånd om. Vi skal forstærke vores fokus på at få alle med. Vi skal være mere målrettede mod de inaktive borgere. Vi skal videreudvikle eksisterende bevægelsesindsatser og skabe nye bevægelsestilbud, så de matcher de inaktives niveau og behov. Endelig skal vi gøre det let at være fysisk aktiv, så vi også får bevægelse og motion ind i mange forskellige typer af fællesskaber og bringer aktiviteten ud til de borgere, der har særligt svært ved selv at opsøge bevægelse og aktive fællesskaber: Både den brede gruppe af almene borger, der har vanskeligt ved at finde tid og overskud til fysisk bevægelse, men også udsatte borgere, for hvem det kræver en særlig indsats at blive aktiv.

Udover den generelle sundhedstilstand ser vi også flere, der føler sig ensomme<sup>2</sup>. Forklaringen herpå kan være mange, bl.a. manglende tilknytning til sociale fællesskaber. En del af løsningen kan derfor være at styrke og udvide mulighederne for deltagelse i aktiviteter i fx foreningsliv og andre sociale fællesskaber.

<sup>1</sup> Kilde: Sundhedsstyrelsen, Fysisk aktivitet, Håndbog om forebyggelse og behandling

<sup>2</sup> Kilde: Ungeprofilundersøgelsen, Sundhedsprofil, Ældresagen, Den Nationale Sundhedsprofil



### Udgangspunktet for forandring er godt

Foreningslivet i Herning står rigtig stærkt, og det betyder, at forudsætninger for at lykkes er gode. Der er flere end 53.000 medlemmer i godkendte foreninger i Herning Kommune,<sup>3</sup> og 39.551 unikke medlemmer i 232 idrætsforeninger. Dette svarer til en vækst i medlemstal på 1.150 fra 2017 til 2018.<sup>4</sup>

Herning er kendt for at turde, ville og gøre noget – og gøre det sammen. Strukturen, viljen og kulturen omkring foreninger og civilsamfundet er rigtig stærk, og derfor er der et stort potentiale i at arbejde med Bevæg dig for livet i Herning Kommune. Partnerskabet i Bevæg dig for livet bliver derfor i høj grad et samarbejde mellem kommune og civilsamfund for at få flere borgere i bevægelse.

Med visionsaftalen har Herning Kommune, DGI og DIF en fælles vision om at skabe en positiv bevægelse mod at få flere borgere gjort fysisk aktive og deltage i et forpligtende fællesskab, og det fornemmeste mål er, at være med til at give dem en forbedret livskvalitet. Og det vil vi med en bevidsthed om, at det ikke kan gøres alene af den enkelte borger eller familie, men i et samarbejde mellem dem selv, kommunen, foreningslivet og civilsamfundet i øvrigt: Det kræver en helhedstænkning, som inddrager lokale, kommunale og nationale indsatser på en lang række forskellige parametre.

### En agenda, der spiller sammen med Verdensmålene

Visionen i Bevæg dig for livet bliver også del af en global og national dagsorden, der rækker ud over Herning Kommunens egne ambitioner om sundhedstilstanden blandt kommunens borgere. Ved at gøre en aktiv indsats for at fremme sundhed og trivsel blandt borgerne gennem involverende partnerskaber og med øje for social bæredygtighed, bliver Bevæg dig for livet også en vigtig hjørnesteen i at understøtte FN's 17 Verdensmål.

Og Verdensmålene bliver omvendt pejlemærker for, hvordan vi kan gribe arbejdet i Bevæg dig for livet an ved at etablere meningsfulde partnerskaber, bæredygtig borgerinddragelse og have fokus på social bæredygtighed gennem lige adgang i sundhed.

## FRA VISIONSAFTALE TIL VIRKELIGHED

Visionsaftalen for Bevæg dig for livet i Herning Kommune tager sit afsæt i tværgående temaer, vi har observeret på tværs af data om borgerne i kommunen. Temaerne har til formål at vise, hvor der kan gøres nogle meningsfulde indsatser, når vi vil gøre en forskel med Bevæg dig for livet. Vi forsøger med temaerne at skabe en fælles indgang til de udfordringer, vi kender til i dag. Temaerne er således retningsgivende, og under hver enkelt tema har arbejdsgruppen forsøgt at anvise eksempler på indsatser, der i særlig grad vil medvirke til at løse udfordringer med inaktivitet og dermed hjælpe aftalens målsætning på rette vej.

Eksemplerne i visionsaftalen er netop eksempler – og ikke ment som en tjekliste for de indsatser, der skal sættes i gang. Det er først, når vi møder virkeligheden for alvor, at vi kan skabe de projekter, der skaber den nødvendige forskel. Derfor er visionsaftalen også skrevet som netop en retningsættende og meget overordnet aftale, som skal følges op af konkrete handlinger, der i form af en handlingsplan vil beskrive og uddybe relevante målgrupper, arenaer, indsatser og rammesættende strukturer.

---

<sup>3</sup> Kilde: Det Centrale Foreningsregister, på baggrund af foreningernes egne medlemstalsindberetninger.

<sup>4</sup> Kilde: CFR-registret, <https://www.dif.dk/da/politik/vi-er/medlemstal>



Parternes fælles tilgang til visionsaftalen er, at den er et arbejdsværktøj til at bygge bro mellem kommunale aktører, civilsamfundets aktører, organisationer, borgere osv. med henblik på at gøre flere aktive. Aftalen udtrykker en fælles intention om at invitere foreninger, fritidsaktiviteter, institutioner, arbejdspladser, boligområder, lokalsamfund, fællesskaber, borgerforeninger, interesseorganisationer m.fl. ind til dialog om etablering af partnerskaber, der ved hjælp af samarbejde omkring fysisk aktivitet og bevægelse skal gøre en forskel for den enkelte borgers sundhed og livskvalitet.

Visionsaftalen skal give parterne mod til at sætte barren højt, tænke innovativt og sammen give bevægelsesdagsordenen momentum og høj prioritet. Med aftalen sigter vi i fællesskab på at forme de politiske og strukturelle rammebetingelser, så de arbejder mest muligt med visionen om at gøre Herning Kommunes borgere sundere, gladere samt mere fysisk aktive.

## Målsætninger

Gennem en række fælles indsatser vil Herning Kommune, DIF og DGI i løbet af en fem-årig periode arbejde for at gøre flere borgere idrætsaktive i foreninger, selvorganiserede fællesskaber og individuelt.

Visionsaftalen i Herning Kommune løber fra 1.1. 2020 til 31.12 2025.

Pejlemærket for målsætningerne i den 5-årige visionsperiode udspringer af Region Midtjyllands undersøgelse "Hvordan har du det? 2017". Undersøgelsen vurderes som særligt brugbar, idet den gentages hvert 4. år og dermed kan bruges til at vurdere effekten og indsatserne i visionsarbejdet. I tillæg hertil udarbejdes der en årlig benchmark-analyse, som løbende måler på idrætsdeltagelsen i Herning Kommune, og som giver værdifulde pejlinger af, hvordan visionsarbejdet skrider frem.

Med denne visionsaftale indgår Herning Kommune, DIF og DGI et forpligtende samarbejde om, at endnu flere borgere i Herning Kommune bliver fysisk aktive. Bevæg dig for livet-visionen går også under navnet 25-50-75, som betyder, at i 2025 skal 50% af danskerne være idrætsaktive i foreninger, og at 75% af befolkningen skal være idrætsaktive. Med afsæt i Bevæg dig for livet-visionen betyder det konkret i Herning Kommune, at

- **Antallet af borgere i Herning Kommune, der lever op til WHO's anbefaling om fysisk aktivitet, skal stige fra 69% til 75% i 2025. Dette vil betyde, at ca. 5.300 flere borgere skal aktiveres.**
- **Ud af de ca. 5.300 nye motionsaktive borgere, er målet, at minimum 50 % af disse inkluderes i foreningsregi.**

I forhold til måltallene vil Sundhedsundersøgelsen "Hvordan har du det? 2025" udgøre evalueringsgrundlaget for visionsaftalens effekt. I forhold til idrætsforeningerne vil de årlige opgørelser fra CFR være de centrale data for at følge medlemsudviklingen. Endvidere vil der som en del af visionssamarbejdet blive udarbejdet en årlig benchmark-undersøgelse af idrætsdeltagelsen i Herning Kommune, som ligeledes giver pejlinger af, hvor stor en andel af borgerne, der er idrætsaktive.

## Samarbejde på politisk-, organisatorisk- og borgerniveau

Hvis vi i fællesskab skal lykkes med at gøre flere borgere aktive, skal der sættes ind på flere niveauer for at opnå størst mulig synergieffekt i virkeligheden.



### **Optimering af rammebetingelser**

For at borgerne bliver mere fysisk aktive, skal det aktive valg også være det nemmeste valg. I den henseende skal rammerne for Bevæg dig for livet være optimale. Det betyder, at Bevæg dig for livet og bevægelsesdagsordenen skal være kendt og gennemsyre politikker, visioner og strategier, så vejen til at gå fra inaktiv til aktiv er banet fra politisk hold.

Med baggrund i kommunens vision, politikker og strategier er det vigtigt, at der er fokus på nedenstående centrale strukturelle forhold:

- At udvikle en klar strategisk tilgang til udvikling af rum og rammer for idræt og bevægelse.
- At skabe de nødvendige strukturer, der sikre en optimal brobygning mellem de kommunale sundheds- og beskæftigelsestiltag og civilsamfundet.
- At fortsætte udviklingen af struktur og strategi, der skaber et udbytterigt samarbejde mellem skole- og daginstitutionsområdet og foreningslivet i forhold til børn og unges lige adgang til idræt og bevægelse.
- At have et klart strategisk fokus på, hvordan idræt, bevægelse og foreningsliv skal spille sammen med de sociale helhedsplaner i forhold til udvikling af boligområderne i kommunen.
- At sikre, at intentionerne i aftalen er tydelige i forhold til kommuneplan, byplanlægning og udvikling af større anlægsinitiativer således, at idræt og bevægelse tænkes ind, når der udvikles og bygges nyt.

### **Kendskab på organisatorisk niveau skal give mange bidrag til indsatserne**

At gøre flere end 5.000 borgere fysisk aktive på blot 5 år er en yderst ambitiøs målsætning, der kræver medspil og en indsats fra mange. Derfor er det væsentligt, at visionsaftalen er kendt og anerkendt i Herning Kommunes forvaltninger, i DGI og DIF og blandt de ansatte i de tre organisationer. Jo flere, der kender til visionsaftalen og de muligheder, der ligger heri, des bedre betingelser er der for at etablere samarbejder og opnå synergier, der bringer organisationerne tættere på det fælles mål.

### **Borgerne og fællesskaberne er aktive medspillere**

Den enkelte borger og det enkelte fællesskab spiller en helt afgørende rolle for, at visionen bringes til live. Hvad enten, det er fællesskabet, der åbner sig mod lokalområdet og inviterer nye ind, om det er den frivillige, der tager ansvar for at skabe aktiviteter i lokalsamfundet, eller det er den inaktive, der ønsker at opnå en mere aktiv livsstil, så er alle tre eksempler på den bevægelse, der med samarbejdet skal rulle igennem Herning Kommune de næste 5 år.

## **Årlige handleplaner**

For at nå omkring alle temaerne i visionsaftalen og skabe positive forandringer i hver enkelt indsats, kræver det, at nogle af indsatserne i perioder får et stort fokus, mens de i andre perioder får ro til at modnes. Derfor vil der i aftaleperioden blive udarbejdet årlige eller halvårslige handleplaner, der sætter retning og handling på visionen, således at der arbejdes smartest muligt. Handleplanerne udarbejdes af den fælles projektleder med input fra projektgruppen og den administrative styregruppe og behandles i den politiske følgegruppe for at sikre bred forankring, ejerskab og koordinering mellem aftalens parter. Første handleplan forventes færdig fra 1. februar 2020.

For at følge op de opsatte målsætninger og indsatser er det centralt, at handleplanerne er udarbejdet så det løbende er muligt at vurdere, om indsatserne har den ønskede effekt. Et centralt redskab er den årlige benchmark-undersøgelse, som foretages i alle visionskommuner.



## TEMAER OG INDSATSER

For at lykkes med visionen for Bevæg Dig for Livet i Herning Kommune er der udvalgt nogle gennemgående temaer, som er rammesættende for udmøntningen af aftalen. Temaerne bevæger sig på forskellige niveauer fra strategiske greb til konkrete indsatsområder, og de griber ind i hinanden og skal ses i en cyklisk sammenhæng.

De enkelte temaer er kondenseret på baggrund af strukturer, tendenser, potentialer og udfordringer, der er synlige på tværs af data, målgrupper og arenaer samt relevante politikker og visioner. De indkredser eksempelvis inaktive målgrupper, daglige barrierer, udviklingspotentialer og samfundsudfordringer, som vi vil arbejde strategisk med.

Hvert tema indeholder en beskrivelse af, hvilke udfordringer der søges løsninger på, hvilke målgrupper man kan arbejde med, samt hvilke indsatser der vurderes væsentlige. Eksemplerne er ikke udtømmende, og visionsaftalen følges af en handleplan, der konkret beskriver initiativer og målgrupper.

### Det skal være lettere at blive del af et aktivt fællesskab

Når vi ser på de borgere i Herning Kommune, der bevæger sig mindst eller slet ikke, så er det gældende for dem alle, at vejen til øget aktivitet af den ene eller den anden årsag kan ses som en (for) stor barriere at skulle forcere. Derfor skal vi arbejde for, at det er nemt at blive en del af et aktivt fællesskab. Og det skal vi gøre, ved at faciliteterne er let tilgængelige, at der tilbydes fysiske aktiviteter, som kræver et minimum af forhåndskendskab at udføre, og at disse kommunikeres som lette at tilgå.

Vi vil derfor arbejde aktivt med et gennemgående spor i identificering og udmøntning af målgrupper og indsatser, som handler om den lette adgang til aktive fællesskaber. Dette tema skal dermed også ses som et greb, der er med til at udvide vores opfattelse af og arbejde med bevægelse, med faciliteter og med aktiviteter.

Vi vil skabe nye bevægelsesfællesskaber, som er åbne og baserer sig på lettilgængelige aktiviteter. Vi vil bruge eksisterende fællesskaber ved at redefinere måden at mødes på, og her er foreningerne helt centrale aktører. Vi vil udvide vores bevægelsesfaciliteter til også at indeholde de rammer, der ligger ud over idrætsfaciliteter og i øvrigt kan animere til fysisk udfoldelse. Men vi vil også arbejde med at skabe strukturer, der sikrer en nem indgang til bevægelse – f.eks. således at cyklen bliver et nemmere valg end bilen, eller at starten på pensionstilværelsen byder på en bevægelsespakke og en invitation til at deltage i senioraktiviteter i kommunen.

Vi ønsker at gøre det nemt for ildsjæle, idémagere og entreprenante mennesker at tage del i visionsarbejdet. Vi skal kunne understøtte de gode tiltag endnu bedre end i dag og sikre, at vejen fra god idé til konkret virkelighed bliver så ubureaukratisk og smidig som muligt, så det bliver attraktivt og givende at yde et bidrag for visionen.

Vi vil klæde breddeidrætten og foreningslivet på til at favne endnu bredere målgrupper og aktiviteter såsom rehabiliteringsindsatser og forebyggelsesindsatser, para-idræt og den selvorganiserede idræt. Og endeligt vil vi skabe en kultur, der kan håndtere diversiteten i såvel målgruppe som aktivitet.

Vi tror på, at vi ved at gøre det så nemt som muligt at blive del af et aktivt fællesskab får fat i nogle borgere, der ellers ikke var kommet i bevægelse. Og på den måde kan dette greb på sigt også blive en vej ind i den organiserede idræt og dermed også understøtte mål to i visionen for Bevæg dig for livet om øget andel foreningsaktive herningensere.



Eksempler på indsatser, der arbejdes med:

- Samarbejde med breddeidrætten og foreningslivet om at skabe en kultur, der kan favne bredere målgrupper og aktiviteter.
- Brobyggende forløb mellem de steder, borgeren allerede befinder sig (skoler, dags- og uddannelsesinstitutioner, arbejdsplads, offentlige tilbud, boligområder) og foreningslivet: Foreningslivets ramme og kvaliteter afprøves af udvalgte målgrupper.
- Understøtte landsbysamfund og frivillige gennem tiltag som f.eks. byggeri af mountainbike-spor, stier mv.
- Velkomstposer til tilflyttere, seniorer og studerende med oplysningsmateriale om og invitation til aktive fællesskaber og foreningsliv.
- Bruge erfaringerne fra vellykkede indsatser i Bevæg dig for livets øvrige visionskommuner som indsatser i enkeltidrætten

Eksempler på målgrupper:

- Den store gruppe af voksne, herunder forældre, som ikke er fysisk aktive, men efterspørger det rette tilbud, der kan passes ind i deres livssituation.
- Udsatte målgrupper, som vi kan se af data er over gennemsnittet inaktive<sup>5</sup>, og som måske oplever barriererne mod at indgå i bevægelse som særligt vanskelige at forcere.
- Selvudøvere, fordi den selvorganiserede idræt kan være en indgang til at nå målet om flere foreningsaktive
- Den voksende gruppe seniorer. Det er dem, der står for de største fremgange i foreningerne, men fremgangen i foreningerne korrelerer ikke med stigningen af seniorer.

## Overgange mellem livsfaser og livssituationer

Vi kan se af data, at når mennesker oplever en overgang til en ny fase i deres liv, så falder det målbare aktivitetsniveau, herunder især deres engagement i en forening. Det er, fordi skiftet for nogle enten afstedkommer et decideret fald i aktivitet, eller fordi aktiviteten sker på andre måder end i foreningsregi. Men vi ved også, at det at være aktiv i en forening kan være afgørende for, at man fortsætter med at holde sig aktiv.

Vi ved også, at bevægelse kan understøtte en god overgang, når borgere af den ene eller anden årsag står i en ny livssituation – eller befinder sig i en overgang mellem to livssituationer – der ikke nødvendigvis er livsfasebestemte. Både, fordi at et livsskifte kan være en årsag til at blive mindre aktiv. Men også, fordi livsskiftet netop kan være anledning til at blive aktiv, fordi bevægelse kan have en rehabiliterende eller understøttende funktion i den aktuelle overgang.

Det er også væsentligt, at vi sætter ind på at forhindre det store fald fra foreningerne, i livsfasen hvor borgerne går fra børn til voksne. Det er nemlig især i teenage-årene, at der sker et stort frafald i foreningsidrætten. Vi skal sikre, at unge har lige adgang til idrætten og være parate til at skabe rummelige idrætsmiljøer for dem, der har valgt eliteidrætten fra. Således vil vi fastholde flere som foreningsaktive gennem hele livet.

I begge former for skifte i livet kan vi med fordel arbejde med at udnytte synergier mellem arenaer, forstået som de fysiske steder, borgerne bevæger sig, der kan animere til enten fortsat bevægelse fra livsfase til livsfase eller være katalysator for bevægelse i en overgang fra livssituation til livssituation.

---

<sup>5</sup> Kilde: Sundhedsprofil





Her er det interessant at arbejde med glidende overgange: Altså fra den arena, hvor borgeren befinder sig og til arenaer, der animerer til bevægelse. Herunder også, hvordan vi kan sætte nye arenaer i spil som bevægelsesarenaer, der hvor borgeren allerede er.

Eksempler på indsatser, der arbejdes med:

- Samarbejde med arbejdspladser om bevægelsestilbud til ansatte
- Samarbejde mellem rehabilitering og foreningsliv
- Samarbejde mellem jobcentre og foreninger om aktivering af arbejdsløse
- Samarbejde med ungdomsuddannelser for at fastholde de idrætsaktive unge
- Fortsat udvikling af Åben Skole og PlayMaker-funktionen

Eksempler på målgrupper:

- Unge borgere på ungdomsuddannelser, fordi vi ser et stort frafald blandt disse, og at en fastholdelse her kan være afgørende for deres foreningsengagement gennem resten af livet
- Nye forældre, fordi vi ser et frafald i foreningsaktiviteterne her
- Den voksende gruppe af 60+ seniorer. Det er dem, der står for de største fremgange i foreningerne, men fremgangen i foreningerne er ikke lige så stor, som stigningen i antallet af seniorer. Det betyder, at der er et stort potentiale i at tiltrække og fastholde seniorerne i foreningslivet.
- Borgere uden for arbejdsmarkedet
- Rehabiliteringspatienter, som med fordel kan fortsætte rehabiliterende aktivitet i foreningsregi, når de overgår fra den rehabiliterende enhed.

## Engagerende fællesskaber og foreningsliv for alle

Hvis vi skal lykkes med at få flere inaktive i gang med fysisk aktivitet, så er Herning Kommunes foreninger og fællesskaber centrale nøglespillere. Vi ved at fællesskab og sociale relationer er med til at fastholde mennesker i en aktiv livsstil<sup>6</sup>. Flere undersøgelser peger på, at det sociale både motiverer den enkelte til at komme ud ad døren til træning, men at det sociale fællesskab ofte også er et mål i sig selv<sup>7</sup>. Derfor skal vi arbejde med at synliggøre og åbne fællesskaberne og foreningerne endnu mere op for de inaktive, så vejen til fællesskaberne bliver kortere.

Vi skal også gøre det nemt for sociale fællesskaber at inddrage fysisk aktivitet, så madklubber, borgerforeninger og hobbyfællesskaber f.eks. implementerer en gåtur som en del af deres virke. Det handler netop om at gøre det til et nemt valg for borgeren at bevæge sig, og derfor er det et eksempel på, at vi skal gøre indgangen til aktivitet så nem som mulig.

En tværgående tendens i vores data er, at blandt de befolkningsgrupper, som heller ikke er mest aktive, er der også en stor andel, som oplever at være ensomme<sup>8</sup>. Inaktivitet og ensomhed går ofte hånd i hånd, så der er altså et stort potentiale i at få ensomme borgere ind i idrætten og i aktive fællesskaber, da vi herved kan medvirke til at løfte livskvaliteten på to parametre. Engagerende fællesskaber og foreningsliv kan således være løftestang.

<sup>6</sup> Kilde: Idrættens Analyseinstitut, Danskernes motions- og sportsvaner 2016

<sup>7</sup> Kilde: Se f.eks. Idrættens Analyseinstitut, Danskernes motions- og sportsvaner 2016

<sup>8</sup> Kilde: Ungeprofilundersøgelsen, Sunhedsprofil, Ældresagen, Den Nationale Sundhedsprofil



### **Vi vil understøtte skabelsen af mere åbne, synlige og rummelige rammer sammen med foreninger**

Samtidig ved vi også, at uligheden i sundhed er stigende i Danmark, og at de dårligst stillede har større risiko for sygdomme, ligesom de lever ti år kortere end de økonomisk- og uddannelsesmæssigt mest velfunderede<sup>9</sup>. Bevæg dig for livet er en oplagt forebyggelsesindsats for at reducere ulighed i sundheden gennem konkrete initiativer målrettet netop den befolkningsgruppe, der desuden også bevæger sig meget lidt eller slet ikke. Ambitionen er at igangsætte en bevægelse, der skaber mere rummelige og åbne fællesskaber og foreninger, der har plads til de udsatte, og som brænder for, at fællesskab og fysisk aktivitet skal være for alle. Dette kræver, at parterne finder de rette metoder og ressourcer til at understøtte foreningslivet i forhold til at arbejde med denne opgave.

### **Alt tæller**

Endeligt ved vi også, at der findes en gruppe borgere, der ikke nødvendigvis tilhører en særlig sociodemografisk gruppe, men som bare ikke har lyst til eller oplever at have forudsætningerne for at deltage i klassisk foreningsidræt. Den gruppe, som måske "bare" mangler det rigtige skub. Engagerende fællesskaber kan godt have karakter af andet end klassisk foreningsidræt, og det er særligt her, vi skal have øje for den lette adgang til aktive fællesskaber. Det centrale er at have fællesskabet som omdrejningspunkt, hvor bevægelse i udgangspunktet er det sekundære. Ved at befinde sig i et fællesskab eller i en arena med bevægelse, kan det motivere til, at borgeren bliver aktiv.

Eksempler på indsatser, der arbejdes med:

- Fællesskaber, der inddrager fysisk aktivitet.
- Lokaludvikling og nærmiljøindsatser, fx understøtte frivillige processer i boligområder, foreninger mv.
- Intensiveret samarbejde med etablerede BDFL aktiviteter som floorball, svømning, gang/løb, cykling etc.
- Videreudvikling af Fritidspas
- Partnerskabsforeninger, der åbner foreningens hold op og tager imod inaktive borgere.
- Foreningsudvikling via nye aktiviteter, nye samarbejder, kommunikation og øget synlighed etc.
- Fokuseret indsats til påklædning af foreninger: Den gode velkomst og indbydende klubmiljø.

Eksempler på målgrupper:

- Voksne, der søger en ny aktivitet.
- Borgere, der særligt oplever sig som ensomme: f.eks. seniorer, unge og socialt udsatte
- Nye forældre, hos hvem frafaldet af (målbar) aktivitet falder markant, og som måske i mindre grad har tiden til at opsøge sociale fællesskaber.

## **Bevægelsesglæde, kropsbevidsthed og motorik gennem hele livet**

Vi ser på tværs af aldersgrupper hos såvel børn som voksne en tendens til mere stillesiddende arbejde og stillesiddende fritidsaktiviteter, og det har unægteligt en betydning for den motoriske formåen og oplevelse af egen krop. Konkret ved vi, at 1/3 af alle børn har for dårlig motorik, når de starter i skole og at en god motorik øger evnen til at lære<sup>10</sup>. Ved at sætte tidligt ind, sikrer vi, at voksne kan forcere barriererne og leve et aktivt voksen- og seniorliv. Bevæg dig for livet-indsatsen adresserer disse problematikker og potentialer og kan i høj grad supplere og forstærke de indsatser, kommunen allerede arbejder med.

<sup>9</sup> Kilde: [https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/ulighed\\_i\\_sundhed](https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/ulighed_i_sundhed)

<sup>10</sup> Kilde: Databasen Børns Sundhed: Motoriske vanskeligheder



### Livslang bevægelsesglæde

En forudsætning for at bevæge sig hele livet er et kontinuerligt fokus på at udvikle kroppens kompetencer og betydning for menneskets livsduelighed. Fra den nyfødte, børnehavebarnet, gennem skolelivet, ungdoms- og uddannelseslivet, i arbejdslivet, til en aktiv seniortilværelse og alderdom bør vi dannes kropsligt for at leve sunde liv. Derfor skal vi sætte bevægelsesglæde for alle aldersgrupper i centrum for vores indsatser.

Sammenhæng i borgerens liv kan således styrkes gennem fokus på krop og bevægelse: Når vi ser på børns tidlige kropslige udvikling, så er hvert tredje barn udfordret på motorikken, når de starter i skole<sup>11</sup>. Udover at have en indflydelse på barnets forudsætninger for at lære, så kan manglende motorisk kunnen også have indflydelse på barnets muligheder for at indgå i fællesskaber og sociale relationer<sup>12</sup>. Med denne visionsaftale tages et udgangspunkt i, at dannelsesprocessen for den enkelte borger i Herning Kommune starter så tidligt som muligt og fortsætter gennem hele livet.

Overgangen fra barn til ung giver også et stort behov for at tænke bevægelsesglæde og kropsbevidsthed sammen med udviklingen af det hele menneske. Vi ved, at 30% af de unge i 7.-9. klasse i Herning Kommune synes, at deres krop er lidt eller alt for tyk<sup>13</sup>. Uanset, om det er en selv vurderet opfattelse eller udtryk for fakta, så giver det anledning til at arbejde med kropslig dannelse.

Visionen om, at alle skal bevæge sig livslangt i Herning Kommune, skal derfor sætte retning mod at skabe miljøer for unge, hvor der er plads til både at fejle og lykkes i trygge rammer, så idræt og bevægelse bliver en sikker arena for udfordringer og fællesskaber.

### Motoriske evner og kropslig dannelse skal udvikles gennem hele livet

Kropslig dannelse sker hele livet. Derfor skal vi arbejde bredt og kontinuerligt med indsatser i hele kommunen, på tværs af forvaltninger og i et stærkt samspil mellem institutioner, uddannelsessteder, arbejdspladser, foreningsliv, lokalsamfund, familien og det enkelte individ. Bevægelsesglæde som kerneværdi giver en rød tråd i tilgangen til den enkelte borger, hvor kropslige kompetencer, motivation for bevægelse og det hele livsduelige menneske kommer i centrum.

En god motorik er også en vigtig faktor for, hvordan vi har det i arbejdslivet, og når vi bliver ældre. Og selvom gode vaner dannes tidligt, så skal motoriske evner vedligeholdes gennem hele livet, og derfor er vi også nødt til at indtænke det på arbejdspladsen, på plejehjemmet og i bofællesskabet

Det, der gør dette tema særligt interessant, er, at det retter sig mod en primær målgruppe, som ikke er borgeren selv, men de fagpersoner og omsorgspersoner, der er rundt om borgeren, og som kan animere til en god motorik og kropsopfattelse. Det vil sige pædagoger, lærere, forældre, sundhedspersonale, social- og sundhedshjælpere mv. og med udgangspunkt i det arbejde, der allerede pågår på området.

Eksempler på indsatser, der arbejdes med:

- Fællesskab og bevægelsesglæde skal værdisættes som udgangspunkt for Herning Kommunes foreningsliv.
- Arbejde for, at et mindset om bevægelse i fællesskab og kropslig dannelse forankres i de arenaer, hvor alle børn færdes.
- Samarbejde med uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser om at skabe miljøer med fokus på bevægelsesglæde.

<sup>11</sup> Kilde: Databasen Børns Sundhed: Motoriske vanskeligheder

<sup>12</sup> Kilde: Databasen Børns Sundhed: Motoriske vanskeligheder

<sup>13</sup> Kilde: Ungeprofilundersøgelsen



- Opkvalificering af relevant personale i Herning Kommune, fx på aktivitetscentre og plejehjem for at skabe øget bevægelsesglæde hos de ældre og andre relevante målgrupper

#### Eksempler på målgrupper:

- Forældre, som primære omsorgspersoner, der kan understøtte dannelsen af motoriske færdigheder, bevægelsesglæde og kropsbevidsthed blandt de yngre borgere.
- Fagpersoner: pædagoger, lærere, sundhedspersonale, social-og sundhedshjælpere omkring borgerne.
- Forenings- og fritidsliv, som vigtige, dannende fællesskaber omkring borgerne.
- HR-ansatte og ledere af virksomheder, som kan opfordre til bevægelse på arbejdspladsen

## Rum og rammer

Et af de store potentialer i Bevæg dig for livet befinder sig i arbejdet med rum og rammer, som et tværgående tema.

Vi ved, at Herning Kommune har en høj facilitetsdækning og stor tilfredshed blandt brugere af idrætscentrene. Men vi ved også, at hallerne i gennemsnit står tomme i 48% af den bookede tid i dagtimerne og i 22% af den bookede tid mellem kl.15-22<sup>14</sup>. Det betyder, at der er et stort uudnyttet potentiale, som f.eks. kan indløses gennem nogle strukturelle tiltag ved at aktivere borgere, som har mulighed for at benytte hallen i dagtimerne eller anspore til aktiviteter, der ligger ud over den klassiske halidræt. Samtidig kan en revurdering af bookingstrukturen måske være med til at sikre større fleksibilitet i halkapaciteten og dermed få flere borgere til at benytte faciliteterne.

Men tallene giver også anledning til at vurdere, hvorvidt den eksisterende halkapacitet er tilsvarende den form for idrætsfacilitet, der efterspørges. Og om vi kan designe flere af vores halfaciliteter til dels at have multifunktionelle faciliteter, og dels at fremstå – og virke – inviterende. Sidstnævnte qua et arbejde med værtskab og halkultur, så vi animerer til mere bevægelse og bliver bedre til at modtage forskellige brugergrupper i samarbejde med både foreninger og selvejende haller.

Herning Kommune har et stort udbud af foreningsfaciliteter til outdoor-træning. Og det er der en grund til: Vi ved, at naturen er det mest populære sted for voksne at dyrke idræt, og at borgere, der bor under 300 m fra grønne områder, er sundere og gladere. Det giver derfor også anledning til at udvide den klassiske opfattelse af "faciliteter". For eksempel er vejene nu den mest benyttede facilitet til idræt blandt voksne<sup>15</sup>.

Netop ved at arbejde med udendørsfaciliteter som et bredt begreb kan vi sikre den korte vej til bevægelse, f.eks. ved at gøre vores naturområder tilgængelige på nye måder.

Rum og rammer som tema skal derfor ses som en anledning til at udvide facilitetsbegrebet til også at inkludere arenaer, der ikke typisk forbindes med idrætsudøvelse: naturen som helhed, arbejdspladsen, skolen, byrummet og øvrige rum og rammer, hvori vores borgere befinder sig, må og skal også betragtes som mulige bevægelsesrum. For kun sådan sikrer vi den lette adgang til bevægelse for de af vores borgere, vi ønsker at aktivere gennem Bevæg dig for livet.

---

<sup>14</sup> Kilde: Aktivitetsanalyse i idrætshaller

<sup>15</sup> Kilde: Danskernes motions- og sportsvaner 2018



Eksempler på indsatser, der arbejdes med:

- Udvikle nye adgange til vores haller, som sikrer højere udnyttelse og nemmere adgang for borgerne
- Partnerskaber med idrætscentre og haller
- Arbejde målrettet med at gøre naturen mere tilgængelig som træningsarena, fx via mountainbikespor, gå- og løberuter, forbedret skiltning mm.
- Forbedre stiforbindelserne
- Mødesteder, der ansporer til bevægelse

Eksempler på målgrupper:

- Borgere, der er uden for arbejdsmarkedet og kan benytte halfaciliteter i dagtimerne, f.eks. seniorer og arbejdsløse
- Selvdøvere, der anvender andre bevægelsesarenaer end halfaciliteter, f.eks. naturen
- Den almene, inaktive borger, for hvem naturen er den korteste vej til en bevægelsesarena.

## ORGANISERING

Organiseringen af Bevæg dig for livet i Herning kommune består af en politisk følgegruppe og en administrativ styregruppe.

### Politisk følgegruppe:

Den politiske følgegruppe mødes to gange årligt for at drøfte status på indsatserne og sikre den fornødne politiske forankring.

Fra Herning Kommune deltager:

- Borgmesteren
- Formanden for Kultur- og Fritidsudvalget
- Formanden for Børne- og Familieudvalget
- Suppleret af Direktør for By, Erhverv og Kultur samt Kultur- og Fritidschefen.

Fra Idrætten:

- Formanden for DGI
- Næstformanden for DIF
- Formanden for DGI Midtjylland
- Formanden for Herning Idrætsråd
- Suppleret af lederen af den fælles kommunale enhed for DIF og DGI samt direktøren for DGI Midtjylland.

Projektlederen for visionskommunen deltager i mødet som referent.

### Administrativ styregruppe

Den administrative styregruppe har ansvaret for, at aftalen forankres og implementeres. Gruppen mødes 3 til 4 gange årligt og bliver sammensat ud fra indsatserne i handleplanen.

Faste medlemmer fra Herning Kommune:

- Kultur- og Fritidschefen
- Sundheds- og Ældrechefen



- Øvrige kommunale chefer inddrages efter behov.

Faste medlemmer fra idrætten:

- Lederen af den fælles kommunale enhed for DIF og DGI
- Direktøren for DGI Midtjylland.
- Sekretariatslederen for Herning Idrætsråd

Projektlederen for visionskommunen.

### **Projektorganisation**

Projektlederen har til ansvar i samarbejde med Kultur- og Fritidschefen og direktøren for DGI Midtjylland at lave en projektstruktur, der sikrer, at alle forvaltningsområder og de relevante kompetencepersoner fra DIF og DGI samt øvrige relevante samarbejdspartnere inddrages i arbejdet med udmøntningen af aftalen.

Beslutning af konkrete indsatser og tiltag derudover følger den normale styringsløjfe.

## **RESSOURCER/ØKONOMI**

De ambitiøse målsætninger kan kun realiseres via en ekstraordinær økonomisk fokusering og koordinering i aftaleperioden. Alle indsatser finansieres inden for den kommunale økonomi. Der vil dog være mulighed for flere steder at forsøge at tiltrække fondsmidler, lige som der arbejdes på en samarbejdsaftale med DGI Midtjylland om adgang til deres ydelser.

Til at drive Bevæg dig for livet ansættes en fælles projektleder. Projektlederen har ansættelse i Herning Kommune, og udgiften til ansættelsen deles mellem Herning Kommune og DGI Midtjylland.

Herning Kommune har afsat 500.000 kr. til Bevæg dig for livet i 2019 og i hvert af overslagsårene i aftaleperioden, hvoraf den ene halvdel bruges til ansættelsen af den fælles projektleder. Derudover forventes relevante medarbejdere fra alle kommunens afdelinger at deltage aktivt i opfyldelsen af de overordnede målsætninger. Det er ambitionen med visionsarbejdet, at ressourcerne tænkes sammen i indsatser, der går på tværs af de enkelte udvalgsområder.

Den anden halvdel af Herning Kommunes bevilgede midler bruger til at understøtte konkrete aktiviteter i Bevæg dig for livet, ligesom initiativer i tiltaget indgår i de politiske udvalgs prioriteringer.

For at sikre fleksibilitet og smidighed i projektet udarbejdes konkrete retningslinjer for projektlederens mulighed for at iværksætte tiltag af mindre økonomisk omfang.

Herudover bidrager DIF/DGI med:

1. Medarbejderressourcer til løbende rådgivning vedrørende de besluttede indsatsområder
2. Bevæg dig for livet-visionsidrætter.
3. DIF- og DGI-koncepter og produkter.
4. Årlig benchmarking.

Ad. 1: DIF og DGI har en række medarbejdere ansat, som har viden og erfaring med at få flere borgere til at være idrætsligt aktive. DIF og DGI stiller denne ressource til rådighed for Herning Kommune ved at kunne deltage i møder, workshops mv. vedrørende de besluttede indsatser.



Ad. 2: Bevæg dig for livet består af en række aftaler inden for 12 specifikke idrætter samt 4 tværgående aftaler. I hver af disse aftaler er der fokuseret på indsatser, som kan bidrage til målopfyldelsen for den fælles vision. De beskrevne indsatser i aftalerne er helt eller delvist finansieret af de Bevæg dig for livet-midler, som organisationerne modtager fra de to involverede fonde (TrykFonden og Nordea-Fonden) og DIF/DGI.

Ad 3: Udover de fælles DIF/DGI-indsatser under Bevæg dig for livet har såvel DGI som DIF og DIF's specialforbund en række indsatser, som er relevante for arbejdet. Disse er helt eller delvist finansierede af DIF/DGI eller eksterne parter - f.eks. fonde.

Ad. 4: DIF/DGI forestår og finansierer en årlig benchmarking i kommunen. Undersøgelsen spørger ind til som minimum 4000 lokale borgeres fysiske aktivitet. Herning Kommune vil have mulighed for at bidrage med specifikke spørgsmål i undersøgelsen.

Såvel en stor del af Bevæg dig for livet-indsatserne (ad 2) som de øvrige indsatser fra DIF og DGI (ad 3) vil kunne bidrage til de i aftalen beskrevne indsatsområder. I nogle tilfælde vil der være tale om fuldt finansierede ydelser, i andre tilfælde kræves medfinansiering.

Derudover vil DIF og DGI i samarbejde med Herning Kommune og de øvrige visionskommuner bistå i forhold til at tilvejebringe ekstern finansiering fra f.eks. fonde til de besluttede indsatser.

## UNDERSKRIFT