

Resumé af visionsaftale m. Hillerød Kommune

BAGGRUND FOR VISIONSAFTALEN

Danmarks Idrætsforbund (DIF) og DGI har en fælles vision 'Bevæg dig for livet', hvor målsætningen er, at 75 procent af danskerne skal være fysisk aktive i 2025, og 50 procent skal være fysisk aktive i en forening. Visionen er understøttet af Nordea-fonden og TrygFonden, som tilsammen har bevilliget 94 millioner kroner til at realisere ambitionerne i 'Bevæg dig for livet' i perioden 2018 til 2021.

Med indgåelse af denne visionsaftale ønsker Hillerød Kommune at tage et ansvar for, at kommunen kan udvikle sig i overensstemmelse med ambitionerne i 'Bevæg dig for livet' til gavn for kommunens borgere. Hillerød Kommune arbejder for at få flest mulige borgere til at være fysisk aktive gennem indsatser på alle forvaltningsområder, der kan spille ind i forhold til at nå en fælles målsætning. I Hillerød Kommune er man optaget af at styrke idrætssektoren og foreningernes vilkår, men man er i ligeså høj grad fokuseret på at tænke på tværs af den kommunale organisation, således at man i samlet flok kan løfte mange af de udfordringer, kommunen står overfor, når borgerne ikke bevæger sig eller deltager i aktive fællesskaber. Visionens målsætning om mere bevægelse og foreningsaktivitet er i tråd med kommunens overordnede strategier, politikker og planer. Hillerød Kommunes vision 'Læring og Livskraft' sætter retning for de kommende år og understøtter, at alle kan leve et sundt og aktivt liv. Visionen har fokus på sundhed, bevægelse og et aktivt liv, hvor der skabes naturlige rum og rammer for bevægelse, læring og frivillige fællesskaber. Visionsaftalen leverer således ind til Hillerød Kommunes vision med målet om flere aktive borgere.

Som visionskommune dedikerer Hillerød Kommune sig til at løfte visionen sammen med de to idrætsorganisationer over en femårig periode (januar 2019 til december 2023).

MÅLSÆTNING FOR VISIONSARBEJDET

Fysisk aktive borgere

Med udgangspunkt i Den Nationale Sundhedsprofil fra 2017 er det målet at løfte andelen af borgere, der lever op til WHO's minimumsanbefalinger.

- Målet er at øge antallet af borgere, der lever op til WHO's anbefalinger fra de nuværende 72,7 procent til 78 procent, hvilket vil betyde, at cirka 4.000 flere borgere ved periodens afslutning skal leve op til anbefalingerne, når der tages højde for befolkningstilvæksten.

Foreningsmedlemmer

Idrætsforeningerne skaber rammerne for et aktivt fællesskab, som bidrager til motivation og fastholdelse af aktive vaner hos medlemmerne. Derfor er det et mål, at antallet af aktivitetsmedlemmer i kommunens idrætsforeninger skal øges.

- Målet er at øge antallet af borgere, der dyrker deres idræt i en forening fra de nuværende 40,9 procent til 46 procent, hvilket betyder, at der skal optages cirka 3.400 flere medlemmer i idrætsforeningerne, når der tages højde for befolkningstilvæksten.

Selvorganiserede fællesskaber

I Hillerød Kommune ønsker vi at fremme og understøtte bevægelse og fysisk aktivitet i foreningslivet og fællesskaber i bred forstand, hvorfor målsætninger for medlemmer i foreningstyper og fællesskaber udover idrætsforeningerne kan fremgå i årlige handleplaner tilknyttet konkrete indsatser. Det kan således omfatte alle foreningstyper og selvorganiserede fællesskaber med bevægelsesaktiviteter; eksempelvis idrætsforeninger, aftenskoler, spejderforeninger, patientforeninger og Ældre Sagen.

Målgrupper

Ud fra kommunens organisering, eksisterende politikker og strategiske forhold samt berøringsflader til borgerne har Hillerød Kommune valgt at tilgå visionsarbejdet gennem følgende overordnede målgrupper, hvor ikke aktive voksne er målgruppen med størst potentiale:

Børn og unge

Bevægelse og et aktivt liv starter tidligt og skal vedligeholdes i institutioner og foreninger med forældrene som en afgørende faktor. Kommunes dagtilbud, folkeskoler og ungdomsuddannelser er yderst relevante arenaer for fysisk aktivitet og bevægelse. Det vil derfor være oplagt at styrke samarbejdet mellem nævnte kommunale institutioner og kommunens foreningsliv.

- **Tidlig indsats for ikke-aktive børn**

Det er afgørende, at der fokuseres på indsatser, der rammer børn og unge og deres forældre på én gang, da forældrene spiller en vigtig rolle.

- **Fastholdelse af teenagere i idræt og sport**

Et styrket samarbejde med de mange ungdomsuddannelsesinstitutioner i Hillerød Kommune er relevant, således at kommunen og idrætsforeningerne samt andre udbydere af idræt og bevægelse kan fremme fysisk aktivitet og foreningsdeltagelse blandt de unge. Foreningstallene viser et stort fald i foreningsdeltagelsen hos især teenagepiger, og der bør derfor være et særligt fokus på at få teenagepiger ind i foreningslivet.

Ikke aktive voksne

Mange voksne har et ønske om at være mere fysisk aktiv, og der kan være forskellige årsager til, at motion og bevægelse ikke prioriteres i hverdagen. For nogle borgere skyldes manglende motion, at de kæmper med udfordringer som overvægt, ensomhed og psykisk sårbarhed og derfor kan have svært ved at overskue fysisk aktivitet i deres liv. Mangel på motion kan også skyldes en travl hverdag, hvor det er svært at prioritere fysisk aktivitet over andre aktiviteter og gøremål. Med fokus på ovenstående årsager til manglende fysisk aktivitet ønsker Hillerød Kommune at understøtte specifikke idræts- og motionstilbud, der tager højde for de barrierer, som denne målgruppe oplever.

- **Familieidræt**

Hillerød Kommune ønsker at skabe bedre muligheder for at være fysisk aktiv gennem fokus på aktiviteter målrettet familier, hvor børn og forældre er aktive sammen. I samarbejde med idrætsforeningerne kan der udvikles på aktiviteter, som inddrager både børn og voksne. Det kan være aktiviteter for børn i alderen 0-6 år, hvor forældrene indgår som en del af træningen eller holdet og bevæger sig sammen med barnet. En anden oplagt arena for familiemotion er naturen, hvor man som familie kan cykle, løbe eller gå en tur med fokus på selve oplevelsen og fællesskabet. Her ses et potentiale i forhold til at tilbyde oplevelsesture for familier, hvor fysisk aktivitet indgår som en del af aktiviteten.

- **Forældremotion**

Mange forældre sidder på sidelinjen og følger med, når deres børn er aktive i en forening eller et fællesskab. I samarbejde med foreningerne kan der tilbydes tilpassede aktiviteter til forældre, imens deres børn dyrker idræt, så ventetiden udnyttes med fysisk aktivitet. Her ønskes et særsomt fokus på kvinder, da det ofte er dem, der nedprioriterer bevægelse og foreningsliv til fordel for tid med børn og familie.

- **Fleksible aktivitetstilbud**

Det kan være vanskeligt at prioritere fysisk aktivitet i en travl hverdag, og her kan en løsning være udvikling af mere fleksible aktivitetstilbud, så det er muligt at dyrke motion i fællesskaber, når den enkelte har tid. Her indtænkes dels de eksisterende idrætsforeninger, men samtidig kan det være relevant at inddrage andre eksisterende motionsfællesskaber i samarbejdet om udvikling af fleksible idrætstilbud.

- **Fysisk aktivitet for udsatte borgere**

Psykisk sårbare personer har typisk et lavere fysisk aktivitetsniveau og generelt en mindre sund livsstil sammenlignet med den øvrige del af befolkningen. Derfor er det væsentligt at fremme mulighederne for fysisk aktivitet for denne målgruppe i tæt samarbejde med kommunens bosteder, Udsatterådet og øvrige aktører i Hillerød Kommune. Det kræver en ekstraordinær indsats at nå ud til målgruppen af socialt udsatte borgere, og det er derfor centralt at inddrage alle relevante parter i arbejdet med at få flere socialt udsatte borgere til at bevæge sig.

Seniorer (60+)

Fysisk aktivitet er vigtigt for at holde sig i gang, og der er mange muligheder for at være fysisk aktiv hele livet – også selvom det måske er svært at følge med på de almindelige klubhold. Fysisk aktivitet forebygger livsstilssygdomme, hjælper på humøret og vedligeholder kroppens funktioner. Samtidig kan motionsfællesskaber bidrage til at forebygge ensomhed hos mange ældre.

- **Kortlægning af tilbud til seniorer**

I et samarbejde mellem kommunen, idrætsforeninger, aftenskoler, Ældre Sagen m.fl. udarbejdes et overblik over de tilbud, der er til målgruppen. Oversigten skal danne baggrund for såvel en kommunikations- og rekrutteringsstrategi for de eksisterende tilbud, hvor der er behov for at arbejde med etablering af nye tilbud.

- **Udvikling af tilbud til seniorer**

I samarbejde med lokale interessenter, Ældrerådet, Handicaprådet, idrætsforeninger, Ældre Sagen, pensionistforeninger, aftenskoler, patientforeninger m.fl. udvikles en række nye tilbud i de områder af kommunen, hvor der ikke er tilstrækkelige tilbud.

- **Idrætsfællesskaber for seniorer**

Kom Med! er et samarbejde mellem Hillerød Kommune (Ældre og Sundhed) og frivilligcentret. Formålet er at forebygge ensomhed og engagere seniorer (+60) i fællesskaber – blandt andet omkring bevægelse og fysisk aktivitet. Deltagelse i fællesaktiviteter giver mulighed for at mødes med andre samt blive en del af et socialt fællesskab mellem andre ældre og frivillige i Hillerød. Der er aktuelt etableret otte gå-grupper i Hillerød med en frivillig, lokal tovholder. Gå-grupperne samler mennesker lokalt og motiverer til fælles gåture i naturen. I samarbejde med lokale aktører ønsker Hillerød Kommune at videreudvikle konceptet med flere gå-grupper og tilbyde andre aktiviteter, der forebygger ensomhed og fremmer seniorernes livsglæde og lyst til at bevæge sig i et fællesskab.

- **Samarbejde med plejehjem og ældreboliger**

På plejehjem og i ældreboliger er det muligt at få de ældre i tale og arrangere kontinuerlig fysisk aktivitet, der tager udgangspunkt i de ældres ønsker og behov. Et eksempel på en indsats kan være en motionsven-ordning, hvor den ældre inaktive borger får besøg af en frivillig, der går en tur eller træner med den ældre borger.

1. Rammevilkår for et aktivt foreningsliv

Foreningslivet spiller en central rolle for idrætsdeltagelsen, og kommunens foreninger skal understøttes, så de kan favne flere medlemmer, mindske frafald, inddrage nye målgrupper og udvikle aktivitetsudbudet.

Strategiske fokusområder:

Foreningsudvikling

Foreningsudvikling skal være med til at styrke grundlaget for nye medlemmer, mindske frafald og eventuelt inddrage nye målgrupper i foreningslivet.

Aktivitetsudvikling

Foreningerne bliver konstant udfordret af nye tendenser i samfundsudviklingen i forhold til borgernes ønsker til bevægelsesaktiviteter, hvilket stiller store krav til foreningerne. For at få flest mulige med i foreningslivet er det væsentligt, at foreningerne får sparring på deres aktivitetsudbud. Det er væsentligt at fokusere på aktiviteter, som henvender sig til inaktive borgere, da foreningslivet er en stor medspiller i forhold til at nå målsætningen om flere aktive borgere i Hillerød Kommune. Her er det essentielt, at aktiviteterne er tilpasset målgruppen, så det ikke kræver særlige forudsætninger for deltagelse.

2. Rammevilkår for idrættens rum og rammer

De fysiske rammer er en væsentlig forudsætning for deltagelse i fysisk aktivitet og foreningsliv, og derfor skal de løbende udvikles og tilpasses i takt med slitage og nye samfundstendenser. Faciliteterne skal kunne rumme aktiviteter og sociale fællesskaber for både foreningslivet og de selvorganiserede.

For at skabe de bedste rammer for idræts- og bevægelsesfaciliteterne vil der være fokus på at udvikle de eksisterende faciliteter, således at nye målgrupper og behov tilgodeses.

Strategiske fokusområder:

Multifunktionelle faciliteter

Når der skal moderniseres eller etableres nye faciliteter og anlæg indtænkes multifunktionalitet i udviklingen, således at flest mulige målgrupper kan være aktive samme sted.

Facilitetsudnyttelse

Der findes mange idrætsfaciliteter i Hillerød Kommune, men de bliver langt fra udnyttet optimalt. I samarbejde med foreninger og aktører vil kommunen sætte fokus på optimal udnyttelse af faciliteterne

Naturen og uderummet

Forskning viser, at flere og flere borgere ønsker at være fysisk aktive i det fri. Naturen, herunder veje, stier og andre udearealer, er de voksne borgeres foretrukne sted at bevæge sig. Samtidig har naturen et kæmpe potentiale for idræt og bevægelse, da der ofte ikke er samme begrænsninger i kapacitet og areal, som kan gøre sig gældende i indendørs idrætsfaciliteter.

3. Rammevilkår for kommunens institutioner

Danske børn og unge bevæger sig for lidt. Samtidig ved vi, at bevægelse er betydningsfuldt for børn og unges generelle sundhed og trivsel. Daginstitutionerne og dagplejen skaber rammen for mange børns dannelsesproces og udfoldelsesmuligheder. Det er i denne alder, at glæden og lysten til bevægelse grundlægges for livet og lægger grundstenen til læring, trivsel og dannelse i skolealder og i voksenalder.

Strategiske fokusområder:

Bevægelse i Dagtilbud

I kommunens Dagtilbud er bevægelse en del af Læreplanens krav til alle dagtilbud med læreplantemaet, Krop og Bevægelse. Hillerød Kommune ønsker at udvikle mulighederne for mere bevægelse i daginstitutionerne og dagplejen.

45 min. bevægelse om dagen i folkeskolen

Hillerød Kommune vil fortsat sikre, at alle elever i kommunens folkeskoler gennemsnitligt får 45 minutters bevægelse om dagen. Bevægelsen bidrager til børn og unges sundhed og trivsel, og det skal understøtte læring i skolens fag. Alle former for bevægelse i skolen skal have et pædagogisk sigte.

Idrætspartnerskaber mellem folkeskoler og foreninger

I Hillerød Kommune arbejdes der med obligatoriske partnerskaber mellem skoler og idrætsforeninger.

4. Rammevilkår for øvrige indsatsområder

Hillerød Kommune arbejder målrettet med borgerrettet forebyggelse, herunder blandt andet gennem Handleplan for sundhed og forebyggelse.

Strategiske fokusområder:

Samarbejde om implementering af forebyggelsespakken 'Fysisk aktivitet'

I Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om fysisk aktivitet præsenteres en bred vifte af anbefalinger i forhold til at arbejde struktureret med at øge borgernes fysiske aktivitetsniveau og derved forebygge sygdom, bevare funktionsevnen og understøtte god trivsel. Hillerød Kommune ønsker derfor at styrke arbejdet med implementering af forebyggelsespakken, så det bliver lettere at være fysisk aktiv.

Fra patient- og rehabiliteringsforløb til foreningsliv

Kronisk sygdom er en stigende udfordring for borgere i alle landets kommuner. Foreningerne skal klædes på til at varetage målrettet træning for de omtalte målgrupper og integrere dem i foreningslivet på lige fod med andre medlemmer.

Beskæftigelsesområdet

I stil med indsatsen målrettet kronisk syge borgere, vil det være væsentligt at fokusere på at inkorporere motion og bevægelse som et led i at styrke arbejdsparatheden blandt kommunens ledige. På den måde vil det være muligt at nå flere inaktive voksne, såvel som at bygge bro til foreningslivet og herved give de arbejdssøgende mulighed for at indgå i nye netværk, der kan styrke deres muligheder for at få arbejde fremadrettet.

Medarbejdermotion

De private virksomheder og kommunale arbejdspladser kan spille en stor rolle i arbejdet med at få flere borgere til at være fysisk aktive.

Kontakt:

Signe Winther Nielsen
signi@hillerod.dk