

# Idræts- og motionspolitik

Rudersdal Kommune 2012



RUDERSDAL  
KOMMUNE



# Idræts- & motionspolitik

## Velkommen til Rudersdal Kommunes Idræts- og motionspolitik

Denne politik er opdelt i 3 dele.

Forrest er de 5 idræts- og motionspolitiske værdier, der danner selve politikken.

De er baseret på de erfaringer, der er indsamlet under tilblivelsesprocessen og som er beskrevet i hvidbogen for Idræts- og motionspolitikken. Denne hvidbog er placeret efter politikken.

Undervejs i borgerinddragelsen har vi modtaget en masse ideer fra borgere, idræts- og motionsudbydere, samt andre kommunale områder. De ideer er samlet bagerst i Idékataloget.

God fornøjelse.

Rudersdal Kommune, Kultur

2012



# Idræts- & motionspolitik

## Idræts- og motionspolitiske værdier

Rudersdal Kommune ønsker med Idræts- og motionspolitikken at understøtte alle borgeres gode liv i kommunen. Visionen for Idræts- og motionspolitikken er således at skabe gode vilkår for idræt og motion til alle.

Idræts- og motionspolitikken er et værdibaseret redskab for kommunalpolitikere og medarbejdere i det daglige arbejde. Et redskab til at føre visioner og indsatser om idræt og motion ud i livet, så borgerne får mulighed for og inspireres til at dyrke idræt og motion.

Baseret på de erfaringer, som hvidbogen for Idræts- og motionspolitikken indeholder, er der udpeget 5 idræts- og motionspolitiske værdier, der, hvis de opfyldes for et givent tiltag, er garant for, at det lever op til visionen for idræt og motion i Rudersdal Kommune.

---

### DE 5 IDRÆTS- OG MOTIONSPOLITISKE VÆRDIER

---

#### **ENKELT**

Det skal være nemt for enhver at være aktiv, samt at finde og blive opmærksom på et tilbud, der kan være interessant for den enkelte.

#### **TILGÆNGELIGT OG FLEKSIBELT**

Det skal være muligt for alle at være aktive på alle tider af døgnet med mange forskellige ting og måder til en rimelig pris og indenfor en rimelig afstand. Alle tider og steder kan bruges til aktivitet.

#### **FORANDRINGSPARAT**

Det skal være muligt for nye tiltag, ideer og tendenser at udvikle sig i hele kommunen.

#### **TVÆRGÅENDE**

Kendskab giver venskab, og sammen kan vi få nye ideer og se nye muligheder.

Idræt og motion er for alle mennesker, og derfor omfatter idræt og motion også alle områder inden og uden for kommunen.

#### **MÅLRETTET OG FOKUSERET**

Det skal være tydeligt, hvem idræts- og motionsindsatsen er for.

Brede indsatser er for brede målgrupper, specifikke indsatser er for specifikke målgrupper.



# Idræts- & motionspolitik

**Hvidbog for Rudersdal Kommunes  
Idræts- og motionspolitik  
Udarbejdet jan. – nov. 2011 af Kultur**

INDHOLDSFORTEGNELSE	
<b>IDRÆTS- OG MOTIONSPOLITISKE VÆRDIER</b>	Side 1
<b>HVIDBOG FOR RUDERSDAL KOMMUNES IDRÆTS- OG MOTIONSPOLITIK</b>	
Indholdsfortegnelse	Side 3
<b>INDLEDNING</b>	
Hvorfor en idræts- og motionspolitik?	Side 4
Formålet med idræts- og motionspolitikken	Side 4
<b>Trends og tendenser</b>	Side 5
- De selvorganiserede er en voksende gruppe	Side 5
- Børn og ældre er mest aktive i den organiserede idræt	Side 5
- Unge er en opdelt gruppe	Side 6
- Adgang til gode faciliteter indendørs og udendørs er essentielt for livskvalitet og aktivitet	Side 7
- Det organiserede idrætsliv skal sikres gode udviklingsvilkår	Side 8
- Familielivet kræver nytænkning	Side 8
<b>Vision for Idræts- og motionspolitikken</b>	Side 9
<b>Metode</b>	Side 9
<b>RESULTATER OG ANALYSE</b>	
<b>Undersøgelsen</b>	Side 11
- Alder og køn	Side 11
- Aktive/ikke aktive	Side 12
- Hvordan aktiv? Hvad er vigtigt?	Side 12
<b>Workshops</b>	Side 14
<b>KONKLUSIONER OG ANBEFALINGER</b>	
Sammendrag	Side 15
Faciliteter	Side 15
Tilgængelighed	Side 17
Formidling	Side 17
De selvorganiserede	Side 18
Unge	Side 18
Familier	Side 19
Ældre	Side 20
Inaktive/specielle grupper	Side 20
De organiserede	Side 21
Netværk	Side 22
Elite	Side 22
<b>Bilag 1</b>	Side 23
<b>IDÉKATALOG</b>	Side 28

# Indledning

---

## Hvorfor en Idræts- og motionspolitik?

---

Idræt og motion giver fysisk og psykisk velvære og er sundhedsfremmende og livsforlængende.

Idræt og motion er derudover kompetencegivende, skaber fællesskaber, er netværksdannende og sjovt.

Sundhedsloven forpligtede i 2006 kommunerne til at fremme befolkningens sundhed samt at forebygge sygdom, lidelse og funktionsbegrænsning for den enkelte.

Idræt og motion kan være et middel til at løfte den kommunale indsats for den borgerrettede sundhed. Det medvirker nemlig til at skabe tilfredse og aktive borgere, der via en god tilværelse kan holde sig sunde og raske i længere tid.

Mange borgere i Rudersdal Kommune er fysisk aktive, men den kommunale sundhedsprofil fra 2010 viser, at 31 % ikke lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger om daglig fysisk aktivitet af moderat intensitet i mindst 30 minutter. Det svarer til 12.800 personer. Der er således et stort potentiale for at flere borgere kan være aktive i dagligdagen.

Idræts- og motionspolitikken tager udgangspunkt i de kulturpolitiske værdier for Rudersdal Kommune:

- Mangfoldighed
- Kvalitet
- Kompetencer
- Mod og synlighed
- Dialog og samarbejde
- Sundhed, trivsel og livskvalitet
- Tradition og fornyelse

---

## Formålet med Idræts- og motionspolitikken

---

Politikken er et værdibaseret redskab for kommunalpolitikere og medarbejdere i det daglige arbejde til at føre visioner og indsatser om idræt og motion ud i livet, så borgerne får mulighed for og inspireres til at dyrke idræt og motion. De deraf følgende mål vil blive besluttet og implementeret i forlængelse af respektive virksomhedsplaner i forvaltningsområderne.

Interessentkredsen for Idræts- og motionspolitikken er meget bred og omfatter idrætsforeninger, firmaidrætsforeninger, institutioner, private aktører, oplysningsforbund og de selvorganiserede aktive idrætsudøvere uden for foreningslivet.

Da Folkeoplysningsudvalget er et bredt repræsentativt forum, er udmøntningen af Idræts- og motionspolitikken placeret i det udvalg.

Politikken skal endvidere ses i sammenhæng med Rudersdal Kommunes kommuneplan fra 2009, Skolepolitikken, Park og naturpolitikken, Sundhedspolitikken, Ældrepolitikken, Psykiatri- og handicappolitikken.

## TRENDS OG TENDENSER

Politikken skal holde i mange år, og de trends og tendenser, der lige nu tegner sig inden for idræt og motion, er med til at danne baggrund for de endelige idræts- og motionspolitiske værdier.

---

### De selvorganiserede er en voksende gruppe

---

En national undersøgelse fra 2009 viser at danskernes idrætsvaner er i en betydelig ændring. Den idrætsaktive befolkning veksler i højere grad mellem at dyrke idræt i de traditionelle idrætsforeninger, i den kommercielle fitnessbranche, andre private udbydere, eller ved at dyrke idræt på egen hånd i den selvorganiserede ramme.<sup>1</sup>

Det nationale studie om danskernes motions- og sportsvaner fra 2007 viser, at de syv mest dyrkede aktiviteter blandt voksne er individuelle og bærer præg af at kunne dyrkes med stor fleksibilitet. Aktiviteterne er vandring, jogging, styrketræning, gymnastik, aerobic, svømning og cykelsport.<sup>2</sup>

Det viser sig samtidigt, at 61 % af den idrætsaktive voksne befolkning dyrker idræt eller motion på egen hånd frem for i foreninger.<sup>3</sup>

---

### Børn og ældre er mest aktive i den organiserede idræt

---

Samme undersøgelse viser også, at selvom langt flere voksne dyrker aktiviteter "på egen hånd" frem for i foreninger, er der siden 1998 sket en fremgang fra 30-41 % blandt hele den voksne gruppe, som er medlem af en idrætsforening. Det er primært aldersgrupperne over 40 år, som står for denne fremgang.<sup>4</sup>

Den ældre del af befolkningen bliver markant mere idrætsaktiv. Det betyder, at der skal sættes fokus på at kunne have tilbud nok til alle. Tal fra Dansk Statistik for Rudersdal Kommune, viser at der i 2010 er 27 % borgere over 60 år. I 2022 vil den andel stige til 31 %, og i 2040 vil andelen være 35 % svarende til 18.063 mennesker, 3.215 flere end i 2010.<sup>5</sup>

Kulturministeriets rapport "Idræt for alle" fra 2009 viser, at 88 % af de 7-12-årige på landsplan



---

<sup>1</sup> Idrætten og folkeoplysningsloven, Idrættens analyseinstitut, maj 2009

<sup>2</sup> Danskernes motions- og sportsvaner 2007, Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut, juni 2008

<sup>3</sup> Danskernes motions- og sportsvaner 2007, Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut, juni 2008

<sup>4</sup> Danskernes motions- og sportsvaner 2007, Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut, juni 2008

<sup>5</sup> Dansk Statistik,

primært dyrker foreningsidræt, og at de traditionelle idrætsgrene stadig er populære.<sup>6</sup> Børn i vanskeligheder står typisk uden for foreningsidrætten og har langt lavere deltagelse.

Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund undersøgelse fra 2006 om skolebørns deltagelse i idræt og andre fysiske aktiviteter i Rudersdal Kommune viser, at over 85 % af de 11-15-årige er foreningsaktive, og deltager i flere aktiviteter og aktivitetsformer.<sup>7</sup>

---

## Unge er en opdelt gruppe

---

Unge er enten meget aktive i foreningslivet, i selvorganiserede rammer, eller helt inaktive, men flere ville være aktive, hvis der var flere og bedre faciliteter og deltagelsesformer.<sup>8</sup>

Inaktive unge angiver som primære årsager til ikke at dyrke regelmæssig sport eller motion, at de bruger tid på venner, har andre fritidsinteresser, eller at de ikke gider dyrke sport eller motion. Piger svarer desuden i stort omfang, at de mangler nogen at følges med.

Det er tilnærmelsesvist de samme årsager, som nævnes blandt børn og unge, der er stoppet i en idrætsforening det seneste år. De mister interessen, får andre interesser eller synes, at aktiviteten i foreningen er blevet for kedelig.

Det viser sig også, at børn og unge, der stopper i forening, stadig i nogen grad dyrker sport eller motion, men i andre selvorganiserede sammenhænge.

Målgruppen 6-15-årige vil være en faldende befolkningsgruppe i Rudersdal Kommune. Fra 2010 til 2022 falder gruppen med 17,8 % hvilket er svarende til 1.401 børn.<sup>9</sup>



---

<sup>6</sup> Idræt for alle, Kulturministeriet, marts 2009

<sup>7</sup> Skolebørns deltagelse i idræt og andre fysiske aktiviteter i Rudersdal, Knud Larsen og Bjarne Ibsen, Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, April 2006

<sup>8</sup> Danskernes motions- og sportsvaner 2007, Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut, juni 2008

<sup>9</sup> Befolkningsprognose 2010-2022, Rudersdal Kommune



## Adgang til gode faciliteter indendørs og udendørs er essentielt for livskvalitet og aktivitet

---

Naturen og byens grønne områder spiller i praksis en større rolle for den voksne befolknings idrætsdeltagelse end traditionelle kommunalt støttede idrætsfaciliteter. Dog er børn og unge fortsat afhængige af det offentlige facilitetsudbud.<sup>10</sup>

Idrætsudøverne efterspørger generelt fleksibelt brug af moderne faciliteter.

I den nationale undersøgelse fra 2007 viser det sig, at når der spørges direkte om naturens betydning for voksne, i forhold til at dyrke sport eller motion, svarer 81 %, at det har "stor" eller "nogen" betydning.<sup>11</sup>

Befolkningsgrupper, der har adgang til grønne områder, har de laveste niveauer for sundhedsmæssige problemer uanset indkomst. Nærhed til grønne miljøer kan således være et redskab til at reducere den socioøkonomiske ulighed på sundhedsområdet.

En tredjedel af de 7 til 15-årige mener, at de ville dyrke en anden form for sport eller motion, hvis der fandtes andre faciliteter i nærområdet. Desuden er der en andel på mellem 30-37 %, som svarer, at de ville dyrke mere sport eller motion, hvis der var bedre faciliteter. Det er både dem der i forvejen er aktive samt de inaktive, som svarer dette.<sup>12</sup>



---

<sup>10</sup> Danskernes motions- og sportsvaner 2007, Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut, juni 2008

<sup>11</sup> Danskernes motions- og sportsvaner 2007, Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut, juni 2008

<sup>12</sup> Danskernes motions- og sportsvaner 2007, Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut, juni 2008

---

## Det organiserede idrætsliv skal sikres gode udviklingsvilkår

---

Som før nævnt er over 85 % af de 11-15-årige i Rudersdal Kommune foreningsaktive. Fra foreningernes medlemsindberetning for 2009 fremgår det, at 77 % af de 13-19-årige og 44 % af de 20-29-årige er aktive i det organiserede foreningsliv i Rudersdal Kommune.

Nye grupper presser dog på det organiserede foreningsliv. Den voksne motionist er den nye målgruppe, som der kæmpes om blandt alle idrætsaktører. Flere specialforbund er ved at udvikle redskaber til deres medlemsforeninger med det formål at rekruttere den nye målgruppe med anderledes tilbud. Grupper som familier, voksne motionister og de 13-19-årige efterspørger også nye motionsformer og organisationsformer.<sup>13</sup>

Det organiserede foreningsliv står således foran en udvikling fra den etablerede organisationsform bestående af kernetilbud i hovedaktiviteten til også at indeholde fleksible tilbud der ligger uden for hovedaktiviteten, samt sundhedsfremmende velfærdsøkonomiske aktiviteter<sup>14</sup>.

Med en folkeoplysningslov, der understøtter de organiserede foreningsliv, sikres det, at foreningslivet og idrætten selv kan tilpasse sig skiftende politiske fokusområder.<sup>15</sup>

En anden del af den organiserede idræt er eliteidrætten. Eliteidrætten er identitetsskabende, kvalitetssikrende, skaber rollemodeller og kan styrke dybden og organisationen i en forening. Det er derfor vigtigt at holde fokus på at understøtte gode talentudviklingsmiljøer, samt at eliteudøverne sikres muligheden for at fastholde deres nuværende nationale og internationale niveau.

---

## Familielivet kræver nytænkning

---

Når småbørn bliver en del af hverdagen bliver idrætsdeltagelsen ofte sat på standby. Mange børneforældre har meget fokus på børns sundhed, herunder idræt især i småbørnsalderen, men familierne tænker sjældent familieliv og fritidsliv sammen.

Motion og sundhed skal passe ind i et travlt hverdagsliv. Det gælder både de voksne og børnene, og derfor vælger mange småbørnsforældre de selvorganiserede former som løb i naturen og fitness, når det passer ind. Det er værd at bemærke, at ikke-idrætsaktive forældre medvirker til, at deres børn – og især drengene – ikke bliver idrætsaktive.

Forældrene er dog meget aktive frivillige i foreningslivet på idrætsområdet, men ikke så aktive selv. Det gælder især dem med børn under 12 år.

Børn skal kunne lege og bevæge sig overalt, hvor de færdes. Børn skal bevæges både i det organiserede foreningsliv, i det strukturerede skole- og institutionsliv og ikke mindst i det private liv sammen med familie, venner eller alene. Hvis børn og forældre har mulighed for at gå til sport eller motion sammen eller i det mindste på samme tid og sted, kan det muligvis bidrage til at afhjælpe nogle af de organisatoriske og tidsmæssige udfordringer, som forældrene oplever.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> Danskernes motions- og sportsvaner 2007, Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut, juni 2008

<sup>14</sup> IDANS Nyhedsbrev nr 32, juni 2010

<sup>15</sup> Idrætten og folkeoplysningsloven, Idrættens analyseinstitut, maj 2009

<sup>16</sup> Center for fremtidsforskning, Forskningschef Marianne Levinsen

---

## Vision for Idræts- og motionspolitikken

---

Overordnet vision: "At skabe gode vilkår for idræt og motion til alle".

- Gode vilkår for organiseret idræt og motion
- Gode vilkår for selvorganiseret motion og idræt

### *Gode vilkår for organiseret idræt og motion*

indeholder eliteidræt, breddeidræt, ældreidræt, firmaidræt, børne- og ungeidræt. Brug og tilgængelighed af faciliteter både indendørs og udendørs.

### *Gode vilkår for selvorganiseret idræt og motion*

indeholder multianvendelse og tilgængeligheden af natur, udendørs faciliteter (bl.a. klatrevæg, skaterbane, multibane) og indendørs og udendørs idrætsfaciliteter, mm. Derudover fitnesscentre og andre private aktører.



---

## Metode

---

Idræts- og motionspolitikken kommissorium er først og fremmest bygget op på en litteratur-analyse af de eksisterende undersøgelser om emnet.

Idræts- og motionspolitikken har mange interessenter, og derfor har det især været vigtigt gennem åbne og direkte kommunikationsveje at få dialog med så mange af dem som muligt til politikken

tilblivelse. Medinddragelsen har medvirket til at kvalificere politikken tilblivelse og til at opnå ejerskab hos borgerne.

Der blev til det formål oprettet en hjemmeside [idraet og motion side](#) med et diskussionsforum samt en email-adresse til input. 7 borgere har henvendt sig med forslag, og der er skrevet 2 debatindlæg. På hjemmesiden blev medinddragelsesstrategien beskrevet, så interesserede kunne følge med og dertil blev der yderligere tilknyttet en facebook-side.

Medinddragelsen foregik endvidere ved 3 workshops, der skulle sikre, at alle målgrupper var repræsenteret: en workshop for kommunale forvaltningsområder og institutioner, en for idræts- og motionsudbydere (foreninger, råd, forbund, private) og en for borgere med særligt fokus på kategorierne unge, ældre, ikke aktive, børnefamilier og selvorganiserede. Ca. 65 mennesker har bidraget med deres viden ved disse workshops.

Dataindsamlingen har ligeledes beroet på en almen undersøgelse, der samtidig havde til formål at skabe opmærksomhed omkring politikken. Den løb fra d. 1.-23. februar 2011.

Undersøgelsen var frit tilgængelig via hjemmesiden [idræt og motion side](#), samt på facebook.

Derudover blev 4000 visitkort delt ud på offentlige pladser, biblioteker, gymnasier og idrætsanlæg.

Der blev produceret 5 plakater med udfordrende tekster og motiver, der skulle tale til målgrupper, som er i forandring. De blev distribueret over hele kommunen på biblioteker og idrætsanlæg.

Undersøgelsen blev lanceret med en pressemeddelelse, der kom i lokalavisen, samt via Rudersdal Kommunes annonce i Rudersdal Avis - Klar Besked.

Undersøgelsen producerede 1417 gyldige besvarelser.

Indbydelsen til at deltage i undersøgelsen blev sendt direkte ud til foreningerne.

I Børneområdet blev der sendt en generel mail ud til sundhedsambassadørerne på daginstitutionerne. Ud af dem modtog 2 interesserede institutioner materialet til uddeling. Indbydelsen blev sendt til forældreintra på alle skoler og en interesseret sundhedskordinator på Skovlyskolen modtog materialet til uddeling.

På idrætsanlæggene har der været opstillet flipovers, så brugerne og forbipasserende kunne skrive input til politikken.

Enkelte har henvendt sig for at få yderligere møder såsom en frivillig social forening, og 3 private aktører, der ikke var blevet gjort opmærksomme på workshoppen for idræts- og motionsudbydere.

Alle har haft mulighed for at blive hørt, og der har været meget synlighed omkring processen, og alle bidrag indgår i denne hvidbog.

# Resultater og analyse

---

## UNDERSØGELSEN

---

Online undersøgelsen løb fra d. 1. til d. 23. februar 2011. Se bilag 1.

1698 besvarelser er registreret. Heraf er 1417 brugbare.

---

## Alder og køn

---

Sammenlignes aldersfordelingen af deltagerne i undersøgelsen med tal fra Dansk Statistik fra 1. kvartal 2011, kan det ses, at der i undersøgelsen er en overrepræsentation af 40-49-årige og en underrepræsentation af borgere i aldersgruppen 6-29 år.

De resterende grupper lægger et par % over, men er ikke signifikant.

Sammenlignes kønsfordelingen kommer 42 % af besvarelserne fra mænd og 57 % fra kvinder. I Rudersdal Kommune er fordelingen 48 % mænd og 52 % kvinder.

Befolkningsfordeling i undersøgelsen

6-12 år	5%
13-19 år	6%
20-29 år	2%
30-39 år	12%
40-49 år	30%
50-59 år	17%
60-69 år	17%
70+ år	10%

Befolkningsfordelingen i Rudersdal Kommune 1. kvartal 2011.

0-5 år	7%
6-12 år	10%
13-19 år	10%
20-29 år	7%
30-39 år	10%
40-49 år	16%
50-59 år	13%
60-69 år	13%
70+ år	14%

Kilde: Dansk Statistik



---

## Aktive / ikke aktive

---

85 % af deltagerne i undersøgelsen dyrker regelmæssigt idræt og/eller motion.

I det nationale studie om danskernes motions- og sportsvaner fra 2007 svarer 56 % "ja" til samme spørgsmål om deres motionsvaner.

Når man sammenholder det med Rudersdal Kommunes sundhedsprofil fra 2010, der viser at 31 % ikke lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger, må det konkluderes, at der er en overrepræsentation af aktive borgere i undersøgelsen.

Svarene og forslagene kan således antages at være i forhold til de eksisterende tiltag og ikke repræsentativt for hvilke tiltag, der kan få de inaktive mere aktive.

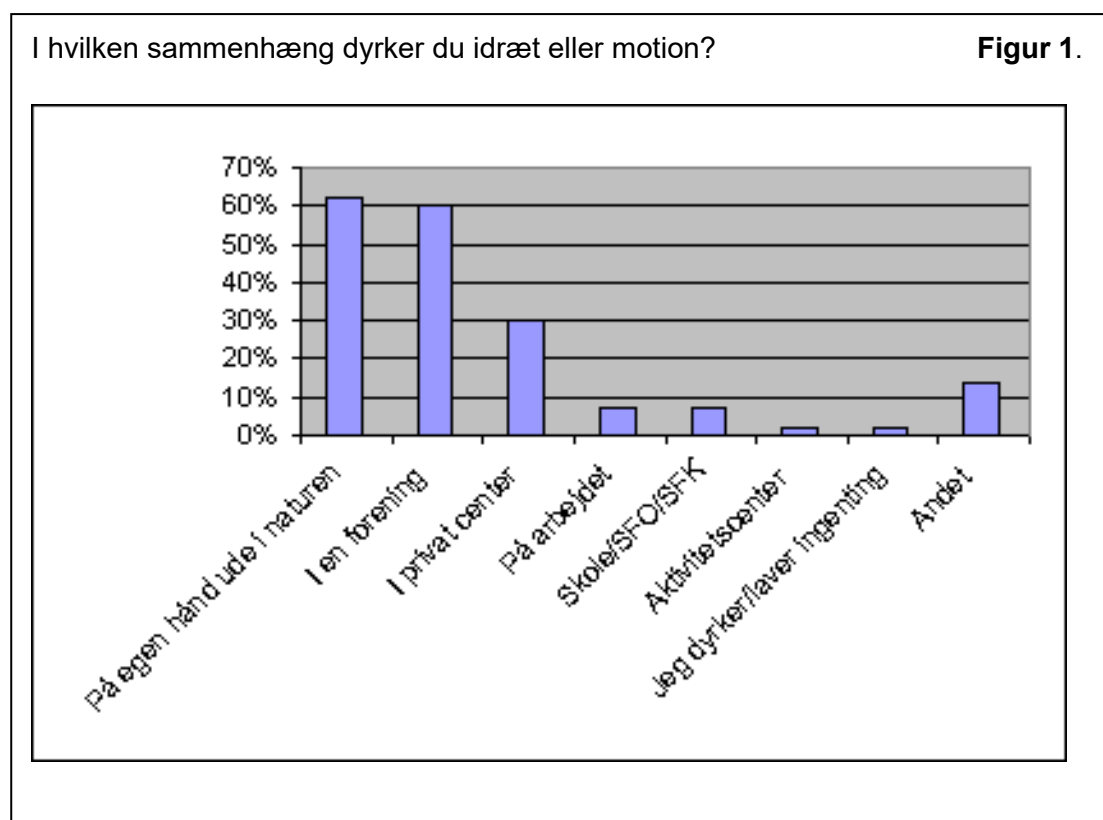
---

## Hvordan aktiv? Hvad er vigtigt?

---

I det nationale studie om danskernes motions- og sportsvaner fra 2007 fremgår det, at borgerne er meget alsidigt aktive. Typisk er man aktiv i en forening eller i et fitnesscenter, mens man samtidig løber, cykler, svømmer eller cykler ved siden af.

Det viser sig også at være gældende i Rudersdal Kommune (se figur 1).



Kilde: Den lokale undersøgelse 2011 – se bilag 1

Ser man på besvarelserne i den lokale undersøgelse om hvilke aktiviteter, der dyrkes og i hvilke sammenhænge det foregår, er der en klar overrepræsentation af de selvorganiserede tilbud. Deltagelsen i flere organisationsformer, samt fleksibiliteten og tilgængelighed betyder meget.

### Top 10 over aktiviteter i Rudersdal Kommune

Nr	AKTIVITET	Pct.	Antal
1	Løber	45%	577
2	Fitness/Spinning/Aerobic/o.l.	31%	401
3	Cykling	25%	327
4	Gåture/Vandre	25%	323
5	Svømning	22%	281
6	Badminton	15%	199
7	Golf	15%	192
8	Gymnastik	13%	174
9	Tennis	13%	168
10	Yoga/Pilates	8%	107



Kilde: Den lokale undersøgelse 2011 – se bilag 1

Overordnet kan man sige, at undersøgelsen viser, at det der er vigtigst for deltagerne i undersøgelsen er lokale (70 %) og fleksible (64 %) tilbud i attraktive faciliteter (51 %), eller udendørs (43 %) i lokalområdet, meget gerne sammen med andre (42 %).

### Hvad er vigtigst for din idrætsdeltagelse?

Svar	Pct.	Antal
At jeg kan dyrke det tæt på hvor jeg bor	70%	873
At jeg kan dyrke det når det passer mig	64%	772
At der er gode faciliteter	51%	645
At jeg kan dyrke det udendørs	43%	542
At jeg kan dyrke det sammen med andre	42%	526
At jeg kan dyrke det sammen med mine venner	39%	471
At der er gode instruktører	33%	420
At jeg kan dyrke det indendørs	27%	334
At jeg kan dyrke det alene	25%	321
At det er billigt	25%	300
At jeg kan dyrke det sammen med min partner/ægtefælle	24%	282
At jeg kan dyrke det sammen med mine børn	20%	231
At jeg kan dyrke det samtidig med at mine børn er idrætsaktive	17%	210
At jeg kan konkurrere mod andre	16%	198
At jeg kan prøve noget nyt	10%	130

At jeg kan dyrke det på skolen/på arbejdet/i institutionen	6%	76
Andet notér:	9%	107

Kilde: Den lokale undersøgelse 2011 – se bilag 1

## Workshops

De 3 workshops havde 3 forskellige fokusområder. Den første var tværkommunal og handlede om at samle alle områder med hver deres kompetence ind i Idræts- og motionspolitikken.

Formålet var her, at med områdernes viden om deres egen målgruppe, at kunne komme hele kommunen rundt, så også de ikke-inkluderede kunne få adgang til idræt og motion.

I workshoppen for idræts- og motionsudbydere var der mere fokus på partnerskaber. Hvor kan flere være med, og hvordan kan det gøres sammen?

I borgerworkshoppen blev der indbudt til 5 kategorier: Ældre, unge, familier, foreningsaktive, aktive på egen hånd og ikke-aktive.

Fokus var her bredt, men meget med henblik på at få specifik viden om den enkelte målgruppe, men også at få inspiration og ideer på banen.





# KONKLUSIONER og ANBEFALINGER

---

## Sammendrag

---

Hver livsfase har sine generelle behov, og det er vigtigt at have tilbud til alle de borgergrupper som kommunen indeholder. For alt afhængig af hvor man er i livet, så stilles der forskellige krav til mulighederne og tilgængeligheden for idræts- og motionsudfoldelsen.

Ildræt og motion har stor betydning for sundhedsøkonomien. Des mere aktive borgerne er gennem hele livet, jo sundere er de, jo længere lever de, og jo flere gode og selvhjulpne leveår får de.

Oftest vil et relevant tiltag eller en mindre investering, der kommer mange mennesker, eller en helt specielt målgruppe til gode, komme mange gange igen i formindskede økonomiske udgifter på langt sigt.

For den enkelte borger handler det dog ofte ikke om sundhed, men om at være med i fællesskaber og få sved på panden. Det skal være sjovt, det skal give mening, og det skal gøre noget for den enkelte.

Alt det input der er modtaget i tilblivelsesprocessen er sammenfattet i følgende overskrifter:

- Faciliteter
- Tilgængelighed
- Formidling
- De selvorganiserede
- Unge
- Familier
- Ældre
- Inaktive/specielle grupper
- De organiserede
- Netværk
- Elite

---

## Faciliteter

---

Som en forudsætning for at øge aktivitetsniveauet i kommunen, efterlyses der hos alle aldersgrupper først og fremmest flere og bedre faciliteter.

Som tidligere beskrevet er det vigtigste for deltagerne i undersøgelsen lokale (70 %) og fleksible (64 %) tilbud i attraktive faciliteter (51 %), eller udendørs (43 %) i lokalområdet.

I forhold til nyanlæg og renoveringer bør det derfor prioriteres, at flere kan være aktive på samme tid med forskellige aktiviteter. Det bør også indtænkes, at behovet for genoptræning og vedligeholdelsestræning for ældre, handicappede, pensionister og sygemeldte er særligt stort.

En anden vej til at udvikle flere faciliteter er nyanvendelse af eksisterende byrum og lokaliteter, så P-pladser, lagerhaller, skovene, pladser, parker, skolegårde også kan være en facilitet.

Alt fra cykelstier, oplyste tilgængelige løberuter, plancher med øvelser ved varmtvandsbassinet, frit tilgængelige badmintontider o.l., til idræt i SFO-tiden har betydning for mulighederne for fysisk aktivitet og udvikling af flere faciliteter for flere borgergrupper.

Renovering og vedligeholdelse af haller, svømmehaller og idrætsanlæg bør være højt prioriteret, men også vedligeholdelse af cykel- og løbestier skal betragtes som katalysatorer for øget aktivitet.

Det er dog værd at være opmærksom på, at en facilitet på den anden side af kommunegrænsen kan være mere lokal for nogle borgere end den i bokommunen. Det er derfor absolut relevant at tænke på tværs af kommunegrænserne.

Faciliteter er dog ikke en garant for en aktivitet. Det afhænger helt af aktivetskulturen, da det er indholdet i enhver form for "facilitet", der først og fremmest skaber aktivitet.



---

## Tilgængelighed

---

En forudsætning for at borgerne kan være aktive på egen hånd er infrastrukturen.

Skal man have et aktivt liv i en aktiv hverdag, så skal det være nemt at være aktiv, når det passer én. Tilgængeligheden til idrætsanlæg, naturen og vandet, og at man kan bevæge sig aktivt og sikkert til skole, institutionen, arbejde og station, er bestemmende for, hvordan man overhovedet transporterer sig aktivt derhen og dermed også transporterer sig aktivt rundt resten af dagen. Det er påvist, at transportformen til daginstitutionen/skolen er bestemmende for transportformen resten af dagen. (Kan man cykle hen i børnehaven med børnene, giver det mere mening at cykle videre til arbejde og hjem igen).

De eksisterende faciliteter kan bruges alternativt i forhold til at få fyldt de ledige tider op med selvorganiserede brugere, private aktører eller institutionsbrugere. I det hele taget bør det overvejes, om der skal dedikeres tid til selvorganiseret brug i de kommunale faciliteter. Erfaringer viser, at en øget selvorganiseret brug fører til øget medlemsøgning i det organiserede foreningsliv.



Tilgængelighed kan også indtænkes helt særligt ved nybygning af faciliteter.

---

## Formidling

---

Formidling er en dynamisk og foranderlig størrelse.

Det opleves, at det er svært at danne sig et overblik over de eksisterende faciliteter og tilbud. Der efterspørges formidling, der er brugervenlig, visuel og enkel, med mulighed for én indgang til hele kommunen.

Formidling bør indeholde mange aspekter: det lokale, det fleksible, det billige, det tilgængelige, det selvorganiserede og det organiserede. Formidling skal tænkes både målgruppespecifik og generelt, og derudover skal der være fokus på, at aktiv markedsføring kan være med til at få budskabet ud. Samtidig kan der ses på, hvordan andre eksisterende formidlingsplatforme kan udvides eller ændres til at forbedre formidlingen til specifikke målgrupper.

---

## De selvorganiserede

---

Rigtig mange af borgerne er som før nævnt aktive på egen hånd, og der er et stort udviklingspotentiale for at give borgerne i Rudersdal en aktiv hverdag. Det selvorganiserede segment er kolossalt stort og rammer de fleste målgrupper undtagen de inaktive.

Det er vigtigt at blive ved med at have en infrastruktur, der muliggør, at man kan være aktiv på egen hånd. Tilgængelighed og fleksibilitet er nøgleord i den sammenhæng.

”Det skal være, når jeg har tid, med dem, jeg vil være sammen med, gerne lige udenfor min dør, det må gerne være uden binding eller medlemskab, men jeg vil gerne betale, hvis det er godt for mig. Jeg vil dog godt bevæge mig efter det, hvis det er attraktivt nok og der er gode adgangs- og P-faciliteter.”

Nogle kan godt selv, andre mangler motivationsfaktoren fra et gruppetilhørsforhold for at være aktive. De der er aktive, er primært aktive på egen hånd. Et øget fokus på at gøre de selvorganiserede tilbud mere tilgængelige vil være med til at gøre denne gruppe mere aktiv.

De selvorganiserede er svære at repræsentere, men er som gruppe lige så essentielle som det organiserede foreningsliv, og derfor er det vigtigt at holde fokus på mulighederne for denne gruppe. For at forebygge uheld og uhensigtsmæssig anvendelse af faciliteter, er det vigtigt at have for øje, at formidlingen af ansvar og sikkerhed omkring selvorganiseret anvendelse er tydeligt.

---

## Unge

---

Unge er en gruppe, der er meget aktive, men som også søger nye og mere socialt anlagte aktiviteter til en overkommelig pris.

I teenage-årene bliver børnene mere selvorganiserede og søger aktiviteter, hvor det sociale element fylder mere end konkurrence-elementet. De efterspørger foreningstilbud, der også henvender sig til breddesegmentet, da mange er ekskluderet fra foreningslivet, fordi der netop ikke er bredde- eller åbne tilbud.

Derudover deltager de i det selvorganiserede idræts- og motionsliv, hvor specielt fitness er populært.

Let og selvorganiseret adgang til faciliteter indendørs og udendørs (skaterbaner, haller, fodboldbaner) er med til at gøre denne gruppe mere aktiv.

Der er blandt forældre et udpræget ønske om et tydeligt børne- og ungefokus, både i forhold til at integrere idræt og motion i institutionerne, men også for at skabe en idrætskultur fra barnsben af. Det nævnes i den sammenhæng, at skole/SFO skal integreres mere i fritidslivet.



## Familier

---

Det helt centrale element for familierne er at skaffe mere tid til at få dagligdagen til at hænge sammen. Ofte er det forældrenes egen aktivitet, der skæres væk. Børnene er meget aktive og det vil forældrene også gerne være, men kombinationen af at transportere børnene til idræt, at balancere et skiftende arbejds- og familieliv, og samtidig selv være aktiv er den udfordring, der skal løses.

Familiemønstre er afgørende for hele familiens og de enkelte medlemmers idræts- og motionsvaner, og det er især kvinderne, der tager hånd om familiens idræts- og motionsliv. Blandt de 30-49 årige, der deltog i undersøgelsen, fremstod der nogle tydelige forskelle mellem mænd og kvinder. De familieorienterede svar fremkom kun hos kvinderne, og de økonomiske overvejelser, der bliver gjort i familierne, sker ligeledes kun hos kvinderne. Det kan være en indikation på, at det er kvinderne, der er indgangsvinklen til at aktivere familierne.

Børnene er meget aktive i det organiserede foreningsliv og i skolen. Gode indendørs- og udendørs faciliteter, gode cykelstier og familierettede tilbud er med til at holde dem endnu mere i gang.

Den voksne befolkning har typisk et behov for at komme i gang igen efter en tid med små børn, eller en karriere-tid, hvor den fysiske aktivitet har været sat på pause. For at skabe gode vilkår for dem, kan fokus rettes på tiltag og faciliteter, så de kan være aktive under eller sammen med børnenes aktivitet, både individuelt og sammen med andre.

Der peges også på, at hvis børnene havde overstået deres idrætsdeltagelse i skole- og SFO-tiden, ville det frigøre tid til forældrenes fysiske aktivitet, og familierne kunne være aktive sammen i stedet for.



---

## Ældre

---

Der er generel tilfredshed med udbuddet af aktiviteter til ældre i Rudersdal Kommune. Det handler mere om at have tydelig formidling af de eksisterende tilbud, samt at støtte foreningslivet i at lave tilbud til denne målgruppe. Da de ældre typisk er aktive om formiddagen, løser det også en facilitetsudfordring. Derudover vil fitnessstilbud i lokalområdet være en stor hjælp til at holde de ældre aktive.

Ældreidrætten er oftest baseret på tætte og lokale netværk. Der opfordres således til tiltag, der udvider de tætte og lokale netværk til at omfatte hele kommunen. Det kunne f.eks. være fælles tiltag og sociale sammenkomster, der kan bygge bro mellem landsbyerne og fremme erfaringsudvekslingen og netværkene generelt.

Med et potentielt enligt seniorliv i vente, er det godt at kombinere de selvorgani-serede tiltag med et større idrætsligt netværk. En begyndende tendens er brobygning mellem generationer. De ældre efterlyser deciderede træningstilbud på tværs af aldersgrupper.



---

## Inaktive/specielle grupper

---

Som før nævnt har kommunen 31 % fysisk inaktive borgere i den forstand, at de ikke lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger om daglig fysisk aktivitet af moderat intensitet i mindst 30 minutter.

Denne gruppe er til dels sammensat af borgere, der ikke kan få det rette tilbud, men som er motiverede, og borgere, der ikke er motiverede til at være aktive. Langt de fleste af de sidstnævnte borgere har samtidig 1 eller 2 kroniske sygdomme, eller et misbrug eller tegn på et misbrug. De fleste af disse borgere skal aktiveres gennem tværkommunale tilbud, da de ikke selv er opsøgende.

Nogle ting kan håndteres meget nemt f.eks. med en øvelsesbeskrivelse ved et varmtvandsbassin o.l., andre ting skal laves i samarbejde med foreninger, private og forbund. Det er derfor vigtigt at skabe netværksinitiativer, hvor mange forskellige kan mødes og netværke for at fremme de partnerskaber, der kan løfte de specielle tilbud.

Det kræver dog også, at foreninger med ambitioner om at løfte de specielle tiltag inspireres, hjælpes og understøttes i den ambition. Samtidig med at der igangsættes incitationsmodeller og muligheder for kompetenceløft, som underbygger udviklingsarbejdet med disse nye målgrupper i foreningslivet.

Derudover er der mennesker med forskellige former for funktionsnedsættelse og handicap, der kræver særlig bevågenhed og tværgående indsatser, så de også kan være aktive.

## De organiserede

---

Tal fra foreningernes medlemsindberetning for 2009 viser, at 50 % af Rudersdal Kommunes befolkning er idrætsaktive i en forening. Af de 50 % er 56 % under 18 år og 44 % over 19 år.

Set ud fra den samlede voksne befolkning i Rudersdal Kommune (19+) betyder det, at foreningslivet står for at aktivere 34 % af den voksne befolkning i Rudersdal Kommune og som tidligere angivet 85 % af børn og unge.

Det organiserede forenings- og fritidsliv dækker således et stort antal mennesker og foreningslivets styrke ligger på børn, unge og ældre.

Stort set alle får deres idræts- og motionsopvækst i det organiserede foreningsliv, dog skal man have for øje, at en aktiv indsats for flere børn og unge udfordrer facilitetskapaciteten. De eksisterende faciliteter har svært ved at rumme en øget medlemsøgning i prime time (17.00-20.00). En løsning på det kunne være at udvide samarbejdet mellem det organiserede foreningsliv og skoler og daginstitutioner, så idræts- og motionstilbudene kan foregå i skole/institutionstiden. En anden løsning kunne være at effektivisere brugen i prime time eller bygge flere faciliteter.

En anden gruppe som foreningslivet med fordel kan rekruttere af, er den voksne motionist og familierne, der mangler fleksible tilbud.

De ældre er derimod storforbrugere af især faciliteternes formiddagstider og er meget fleksible. Det betyder, at medlemsøgning af denne gruppe i foreningsregi primært er afhængig af instruktørressourcer, samt at foreninger uden ældre-segment skal hjælpes til at danne sådanne tiltag.

Som tidligere nævnt er det vigtigt, at foreningslivet benytter muligheden for at gå i partnerskab med kommunen eller private omkring sundhedsfremmende aktiviteter i foreningsregi.



---

## Netværk

---

Alle sidder med de samme udfordringer, men erfaringer fra f.eks Foreningsplatformen viser, at nye ideer og inspiration opstår, når folk samles på kryds og tværs.

Samtidig er der potentiale for at skabe flere partnerskaber mellem kommunen, det private og det frivillige til at skabe mere aktivitet, da alle 3 grupper har interesser og kompetencer ind i idræts- og motionslivet.

Med et stærkt fokus på etablering af tværgående netværk i Rudersdal Kommune kan der opnås gode resultater med idræt og motion.

---

## Elite

---

Eliteidrætten har stor bevågenhed i Rudersdal Kommune. Elitemiljøerne er med til at skabe rollemønstre, oplevelser og viden. Der er potentiale for at bruge disse egenskaber til at skabe større synergi mellem børn og unge i Rudersdal Kommune, erhvervslivet og eliteidrætten.

Eliteidrætten er dog afhængig af økonomisk støtte for at kunne opretholde og udvikle sig, så samarbejdet mellem erhvervslivet og Rudersdal Kommune er yderst vigtigt for at bibeholde og udvikle de talent- og elitemiljøer, som kommunen rummer nu og på sigt.





# BILAG 1 –

## Spørgeskema

0% 0% 100%

1 af 12.



### Idræts- & motionspolitik

Velkommen til Idræts- og Motionspolitikken undersøgelse.

Idræt og Motionspolitikken handler om foreningsidræt, løb i naturen, cykelruter, fitness, svømning, skatere, eliteidræt – kort sagt al slags bevægelse i fritiden.

Du har nu muligheden for at bidrage med information om dine idræts- og motionsvaner, samt at give input til fremtidens idræt og motion i Rudersdal Kommune.


Hvad synes du, at vi skal fokusere på i fremtiden, så vi kan skabe de bedste vilkår for, at alle kan dyrke idræt og motion?

Vi håber, at du vil bidrage med din viden og gode idéer, så vi kan blive klogere.

Alle deltagere i undersøgelsen, der afgiver deres e-mail, kan vinde fribilletter til Mantziusgården, Reprisen eller svømmehallerne i Rudersdal Kommune.

Denne undersøgelse er forbeholdt borgere i Rudersdal Kommune.

Det tager 5 minutter at udfylde spørgeskemaet.

 powered by defgo.net®

 info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0% 9% 100%

2 af 12. Er du? \*


Kun ét svar



### Idræts- & motionspolitik

Mand

Kvinde

 powered by defgo.net®

 info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0% 18% 100%


3 af 12. Hvad er din alder? \*

Kun ét svar



## Idræts- & motionspolitik

- 6-12 år
- 13-19 år
- 20-29 år
- 30-39 år
- 40-49 år
- 50-59 år
- 60-69 år
- 70+ år

 powered by defgo.net®

 info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0% 27% 100%


**4 af 12. Dyrker du regelmæssig idræt og/eller motion? \***



## Idræts- & motionspolitik

Kun ét svar

- Ja
- Ja, men ikke for tiden
- Nej

 powered by defgo.net®

 info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0% 36% 100%


**5 af 12. Hvor ofte dyrker du idræt eller motion? \***



## Idræts- & motionspolitik

Kun ét svar

- Mindst 5 gange i ugen
- 3-4 gange i ugen
- 1-2 gange i ugen
- 1-3 gange i måneden
- Sjældnere
- Aldrig

 powered by defgo.net®

 info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0% 45% 100%

**6 af 12. I hvilken sammenhæng dyrker du idræt og motion?**



## Idræts- & motionspolitik

Gerne flere svar

- I en forening

- På egen hånd ude i naturen (alene eller sammen med andre)
- På arbejdet
- I privat center (fx fitnesscenter)
- I skole/SFO/SFK
- På aktivitetscenter
- Jeg dyrker/laver ingenting
- Andet notér:

powered by defgo.net®

info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0% 54% 100%



### 7 af 12. Hvilke aktiviteter dyrker du? \*

Kun ét svar

- Jeg dyrker/laver ingenting
- Jeg dyrker/laver (skriv gerne flere ting):

powered by defgo.net®

info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0% 63% 100%



### 8 af 12. Hvor mange timer bruger du på idræt og/eller motion om ugen?

Gerne flere svar

- Under én time
- Mellem 1 og 2 timer
- Mellem 2 og 4 timer
- Mellem 4 og 6 timer
- Mere end 6 timer

powered by defgo.net®

info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0% 72% 100%




### 9 af 12. Hvad er det vigtigste for din deltagelse i idræt- og motion?

Gerne flere svar

- At jeg kan dyrke det sammen med mine venner
- At jeg kan dyrke det **sammen** med mine børn
- At jeg kan dyrke det **samtidig** med at mine børn er idrætsaktive
- At jeg kan dyrke det sammen med andre
- At jeg kan dyrke det alene
- At jeg kan dyrke det når det passer mig

- At jeg kan dyrke det indendørs
- At jeg kan dyrke det udendørs
- At jeg kan dyrke det tæt på hvor jeg bor
- At jeg kan konkurrere mod andre
- At det er billigt
- At der er gode instruktører
- At der er gode faciliteter
- At jeg kan dyrke det på skolen/på arbejdet/i institutionen
- At jeg kan prøve noget nyt
- Andet notér:

 powered by defgo.net®

 info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0%  100%

10 af 12.




## Idræts- & motionspolitik

**Forestil dig, at du skulle være mere fysisk aktiv.**

**Har du en god idé til hvad der skal til for at du kan være det i Rudersdal kommune? \***

Gerne flere linjer

 powered by defgo.net®

 info

Ryd felter

< Tilbage

Næste >

0%  100%

**11 af 12. Skriv din e-mail for at deltage i lodtrækningen.**



## Idræts- & motionspolitik

Ét svar i hver linje

E-mail

0%  100% **100%**

12 af 12.



# Idræts- & motionspolitik

Tusind tak for din deltagelse.

**Undersøgelsen stopper d. 23/2 hvorefter vinderne udtrækkes og får direkte besked via mail.**

**Se mere på [www.idraetogmotion.dk](http://www.idraetogmotion.dk) og find os på Facebook - Idræts- og Motionspolitik i Rudersdal.**

21-01-2011 13:07:39 surveyId(1272173)

[Åbn i MS Word](#) [Udskriv](#)

# IDÉKATALOG

**Kataloget** indeholder de idéer, som er indsamlet undervejs i tilblivelsen af hvidbogen. Hver idé vil have en afledt effekt, der øger vilkårene for idræt og motion i Rudersdal Kommune, såfremt de projekteres med de idræts- og motionspolitiske værdier som grundlag.

Hver idé er suppleret med et muligt partnerskab til at gøre idéen til en realitet.

---

## 1 – ALTERNATIVE FACILITETER

Begrebet faciliteter er i traditionel forstand de eksisterende mursten, løbestier, svømmehaller, men kan i særdeleshed også være området lige uden for hoveddøren.

Skove, P-pladser, søer, skolegårde, græsplæner kan også være faciliteter.

Frisbee-, skater-, cykel-, parkour- og rulleskøjtebaner efterspørges af de unge og deres forældre. Disse baner fungerer samtidig som samlingssteder i lokalsamfundet.

Hvordan skabes de samlingssteder og faciliteter?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Teknik og Miljø, Byplan.

MÅLGRUPPE: unge, familier, selvorganiserede.

---

## 2 – STYRKE- OG GENOPTRÆNINGSFORHOLD

Ældre, handicappede, pensionister og sygemeldte har behov for adgang til styrke- og genoptræningsforhold.

Det er af væsentlig betydning, at motionen fastholdes, når man får et handicap eller bliver syg. Det er derfor vigtigt, at der er et sted at træne og hvor man kan få den nødvendige støtte.

Det betyder, at man har mulighed for at bibeholde sit funktionsniveau længst muligt, bevare sin energi, så man kan bibeholde sin tilknytning til arbejdsmarkedet eventuelt med et fleksjob og klare sin personlige pleje og dagligdag.

De dyre og oftest meget kommercielle fitnessstilbud appellerer ikke til alle, og som et forslag nævnes både åbent brug af foreningsfitness på idrætsanlæggene, genoptræningscentrenes faciliteter og private fysioterapeuter.

Hvordan skabes disse tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Ældre, Ejendomme, Beskæftigelse, Sundhed og Forebyggelse.

MÅLGRUPPE: ældre, inaktive/specielle grupper.

---

### **3 – FAMILIEVENLIG SVØMMEHAL**

Svømmehallerne kan være mere familievenlige, både med flere aktivitetsmuligheder og med et baby/børnebassin.

Udvidede åbningstider i svømmehaller gør det muligt at træne i ydertiderne.

Plancher med øvelsesforslag ved varmtvandsbassinerne kan inspirere til at træne.

Hvordan forbedres dette tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, specialforbund.

MÅLGRUPPE: familier, selvorganiserede, inaktive/specielle grupper.

---

### **4 – TVÆRKOMMUNALE FACILITETER**

Med de større kommuner kan en facilitet på den anden side af kommunegrænsen være mere lokal for nogle borgere end den i bokommunen. Derfor kan det betale sig at tænke på tværs af kommunegrænser.

Hvordan gøres faciliteter i nærområdet på den anden side af kommunegrænsen synlige?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Kommunikation, nabokommuner.

MÅLGRUPPE: familier, selvorganiserede, organiserede.

---

### **5 – FORMIDLING AF TILBUD**

Det opleves som svært at skifte aktivitet, eller at gå i gang med en ny aktivitet. Både fordi det typisk er konkurrence-idræt der udbydes, samt at formidlingen af tilbud ikke er brugervenlig.

Der mangler én indgang for borgere og private, der vil i kontakt med kommunen om aktiviteter og faciliteter. Hvor skal man henvende sig?

Der efterspørges en løsning på som f.eks. en digital og visuel løsning, der kan hjælpe med at finde det lokale tilbud.

Hvordan skabes en visuel og enkel adgang til aktiviteter og foreningslivet?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Foreningslivet, Kommunikation, Ældre.

MÅLGRUPPE: alle.

---

## **6 – AKTIV FORMIDLING**

Kommunen kan også formidle igennem åbne events eller gennem klippekort-initiativer. En aktiv markedsføring af aktiviteter kan formidle muligheder både i det selvorganiserede og organiserede.

Hvordan skabes den formidling?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Teknik og Miljø, Kommunikation, private, foreningslivet.

MÅLGRUPPE: unge, familier, ældre.

---

## **7 – FAMILIE FORMIDLING**

Alle familier bruger forældreintra via Min Rude.

Ved at bruge den platform kan der formidles direkte til familierne om aktivitetstilbud.

Hvordan skabes den formidling?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Kommunikation, Borgerservice, Skole og Familie.

MÅLGRUPPE: familier.

---

## **8 – FLEKSIBEL ADGANG**

På idrætsanlæggene kan der åbnes for selvorganiseret idræt, motion og bevægelse for alle aldersgrupper og private, til grupper, fødselsdage, fester, o.l. Det kan også være muligheden for at booke en badmintonbane o.l. i en hal via SMS eller online.

Det kan også være åbne aktiviteter og tjek-ind funktioner via smartphones, der skal motivere de unge til at være mere aktive.

Hvordan skabes den tilgængelighed?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur.

MÅLGRUPPE: familier, selvorganiserede, unge, ældre.

---

## **9 – FACILITETER I SKOVENE**

Til løbere, der vil strække ud eller styrketræne, eller til en hvilepause for ældre kan man opsætte faciliteter, bænke, o.l. i skovene.

Hvordan skabes de faciliteter?

PARTNERSKAB: Kultur, Teknik og Miljø, Naturstyrelsen.



MÅLGRUPPE: selvorganiserede, ældre.

---

## 10 – ÅBNE OG FLEKSIBLE TILBUD

Der efterspørges åbne tilbud med instruktører. Det kan også være adgangs- eller borgerkort til haller, gymnastiksale, og familieaktiviteter med instruktør.

Det kan også være aktiviteter i f.eks. Cathrinelystparken med mulighed for at deltage i dans, yoga, tai chi, eller zumba, og ruter med øvelsesinstruktion og instruktører hver 1. lørdag i måneden.

Hvordan skabes de tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Teknik og Miljø.

MÅLGRUPPE: familier, ældre.

---

## 11 – TEMATISEREDE UDENDØRS FACILITETER

Tematiserede udendørs faciliteter med fokus på leg og læring kan være til gavn for både skoler, SFO'er og familier (inspireret af Danfoss Universe).

Det at stille redskaber til rådighed kan være med til at skabe nye faciliteter, f.eks. kongespil og rundbold-ting ved en eng, forhindringsbaner i skovene og naturlegepladser, klatrestyr ved klatretårnet, cykler på RudersdalRuten, o.l.

Hvordan skabes de tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Teknik og Miljø, Skole og Familie.

MÅLGRUPPE: familier, skoler, unge.

---

## 12 – VINTERTILBUD

Hvordan øges den udendørs aktivitet i vinterhalvåret? Ved f.eks. at have et fælles ski-depot ved Rudegaard Idrætsanlæg, kan man øge brugen af lys-løjpen i snevintre. Derudover kan man gøre mere opmærksom på at fjerne sne til skøjteløb, og/eller anskaffe sig en centralt beliggende mobil skøjtebane.

Hvordan skabes det tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Teknik og Miljø, Naturstyrelsen.

MÅLGRUPPE: familier, unge, ældre.

---

## **13 – INFRASTRUKTUR**

Udover det lokale aspekt, så handler tilgængelighed også om at gøre det nemmere at komme rundt på cykel og gåben. Man har derved adgang til naturen og en aktiv hverdag ved f.eks. at pendle på cykel til skole, indkøb og arbejde. Vedligeholdelse af asfalt, lysforhold og cykelparkeringspladser er her en essentiel opgave for kommunen.

Evt. kan buslinjer placeres mere hensigtsmæssigt i forhold til faciliteter?

Hvordan skabes de muligheder?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Teknik og Miljø, Byplan.

MÅLGRUPPE: alle.

---

## **14 – ADGANG TIL VANDET**

Rudersdal råder også over både sø og strand, og begge dele er meget brugt. Vedligeholdelsen af badebroer og adgangsforhold ved vandet er derfor en vigtig opgave.

Hvordan forbedres denne adgang?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Teknik og Miljø, Naturstyrelsen.

MÅLGRUPPE: alle.

---

## **15 – ÅBNE TILBUD FOR UNGE**

Det sociale element har stor betydning for de unge. De vil gerne mødes socialt med andre unge omkring aktiviteter, der samtidig er nye og fleksible, så de passer til den travle ungdom.

Det kan være drop-in tilbud (dvs ikke tilmeldt fast) for f.eks. gymnasieelever med f.eks. 2 bestemte timer pr uge til fodbold, tennis, badminton, petanque, mm.

De handler også om tilgængelighed af udendørs aktiviteter såsom parkour, skaterbaner o.l. Det er i den forbindelse vigtigt at indtænke væresteder/hæng-ud muligheder for de unge.

Hvordan skabes de tilbud?

PARTNERSKAB: Kultur, Ung i Rudersdal, Gymnasier, Skole og Familie.

MÅLGRUPPE: unge.

---

## 16 – NEM ADGANG TIL NATUREN

Skal man have et aktivt liv i en aktiv hverdag, så skal man have ”adgang” til at være aktiv, når det passer én. Tilgængeligheden til idrætsanlæg, naturen og vandet, og at man kan bevæge sig aktivt til skole, institutionen, arbejde og stationen, er bestemmende for, hvordan man overhovedet transporterer sig aktivt derhen, og dermed også transporterer sig aktivt rundt resten af dagen.

Hvordan skal tilgængelighed (cykel, bil, bus) indtænkes, så alle har let adgang og kort afstand til flere faciliteter i bred forstand?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Teknik og Miljø, Byplan.

MÅLGRUPPE: alle.

---

## 17 – FORMIDLING TIL UNGE

Unge er meget aktive på de sociale medier, så det anbefales at gøre aktiv brug af sociale medier til at udbrede kendskabet om foreningerne og aktiviteter for at aktivere unge.

Ved at sætte fokus på at bruge skolen, Ung i Rudersdal og gymnasierne som formidlingsplatform, f.eks. ved at give lærerne/pædagogerne mulighed for at blive inspireret af foreningerne, kan man også nå ud til de unge.

Det er også muligt at bruge enkeltpersoner som rollemønstre for unge, der søger aktiviteter. Det kan det være unge eliteidrætsudøvere, eller lokale idrætsikoner.

Hvordan skabes den formidling?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Ung i Rudersdal, Gymnasier, Skole og Familie.

MÅLGRUPPE: unge.

---

## 18 – ”CLUB LA RUDERSDAL”

Hvis forældrene kan træne sammen eller samtidig med børnene, og der er mulighed for at spise eller take-away kan det spare tid.

Der efterlyses et samlet familietilbud – en slags ”Club La Rudersdal” med forskellige idrætsaktiviteter samme sted og samme tid – f.eks. mandag-torsdag fra 15.00-21.00. Det kan også betegnes som en slags minisport for familier, eller familie-rabat-ordninger mellem flere foreninger.

Det kan som før nævnt også være hjælp til opstart af parallelaktiviteter såsom naturfitness for forældre, mens børnene dyrker svømning, fodbold og lign.

Det kan også være idrætscoaches, som findes i kommunen, eller som flere klubber ansætter, der kan aktivere forældrene, mens børnene træner.

Hvordan skabes disse tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Skole og Familie, Specialforbund.

MÅLGRUPPE: familier.

---

## **19 – IDRÆT I SKOLE/INSTITUTIONSTIDEN**

Hvis børnene har dyrket deres idræt i skole- eller SFO-tiden (som i USA), så vil det frigøre tid om aftenen til at lave noget sammen, eller at forældrene kan dyrke idræt og motion.

Hvordan skabes disse tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Skole og Familie.

MÅLGRUPPE: familier.

---

## **20 – ”KOM GODT I GANG”**

For at kunne komme i gang med nye aktiviteter, efterspørges ”Kom godt i gang” – kurser i forenings- og aftenskoleregi, gerne målrettet forskellige grupper.

Et ”Kom og prøv” koordineret initiativ, kunne være en mulighed for at komme og prøve forskellige sportsgrene, evt som en klippekortsordning, som gælder til flere foreninger for både voksne motionister. Hvis det er kombineret med en sundhedsbus, hvor man kan få tjekket sin sundhed, kan det være med til at motivere til at træne og spise sundt.

Hvordan skabes disse tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Sundhed og forebyggelse, Aftenskoler.

MÅLGRUPPE: familier, unge, ældre, inaktive.

---

## **21 – NETVÆRKSdannelse for ældre**

Der peges på, at ældreidrætten oftest er baseret på tætte og lokale netværk. Der opfordres således til tiltag, der udvider de netværk til at omfatte hele kommunen med fælles tiltag og sociale sammenkomster. Tiltag som kan bygge bro mellem landsbyerne og fremme erfaringsudvekslingen og netværkene generelt.

Mange benytter sig også af de selvorganiserede muligheder, men med et potentielt enligt seniorliv i vente, er det godt at kombinere med et større idrætsligt netværk.

Hvordan styrkes og dyrkes disse netværk?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Foreningslivet, Ældre.

MÅLGRUPPE: ældre.

---

## **22 – GENERATIONSAKTIVITETER**

En begyndende tendens er brobygning mellem generationer. Sådan at ældre arrangerer aktiviteter for børn og unge, og deciderede træningstilbud på tværs af aldersgrupper.

Kommunen kan virke som bindeled mellem ungdomsidræt og aktive seniorer, der kan virke som ekstra ressourcer og mentorer.

Hvordan skabes disse netværk?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Ældre, Ung i Rudersdal, Skole og Familie.

MÅLGRUPPE: ældre, unge, familier.

---

## **23 – FLEKSIBLE OG BILLIGE TILBUD FOR ÆLDRE OG UNGE**

Klippekort-ordningen, som Aktive Birkerød Seniorer har som deres tilbud, roses meget for sin enkelthed og sit prisniveau. De ældre er meget prisbevidste, og prisen er en udfordring for mange, men ikke alle. Det skal dog indtænkes, at ældregruppen har mange interesser og det er godt, at de har mange netværk i forskellige aktiviteter, da det skaber liv og livskvalitet, samt fordrer mund-til-mund-metodens udbredelse.

Der peges ligeledes på, at især økonomien er en udfordring for den unge målgruppe. Erfaringer viser, at der kan være en gavnlig effekt af tilskudsordninger til studerende og andre unge til især fitness.

Hvordan skabes de tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Ung i Rudersdal, gymnasier, Ældre.

MÅLGRUPPE: ældre, unge.

---

## **24 – NATUREN SOM SOCIAL LØFTESTANG**

Der peges på, at naturen kan være et godt redskab for at lave aktiviteter og løfte nogle opgaver. Ved at sikre samarbejde med statsskovene kan man skabe flere tiltag for de inaktive og specielle grupper. Det kan f.eks. være motionsstier for gangbesværede og tilbud i naturen med instruktør.

Hvor og hvordan skabes de muligheder?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Ældre, Beskæftigelse, Teknik og Miljø, Naturstyrelsen.

MÅLGRUPPE: ældre, inaktive/specielle grupper.

---

## **25 – ONLINE TRÆNINGSTILBUD**

Alle skal have mulighed for at kunne dyrke idræt og motion. Det kan være psykisk syge, sygemeldte, handicappede, kronisk syge, o.l..

En idé, der blev introduceret, kunne være fællestræning via skype og motionsprogrammer på Rudersdals hjemmeside, så man kan blive inspireret til at træne og gøre det "live" sammen med andre, eller når det passer én.

Hvordan skabes sådan et tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Ældre, Beskæftigelse, Sundhed og Forebyggelse.

MÅLGRUPPE: ældre, inaktive/specielle grupper.

---

## **26 – TILBUD TIL BØRN I VANSKELIGHEDER**

Foreninger og private kan være med til at skabe tilbud for overvægtige børn, børn i vanskeligheder og børn med diagnoser, så de kan inkluderes i det organiserede foreningsliv og have et fritidsliv som alle andre.

Hvordan støttes der op om et sådan tilbud?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Psykiatri og Handicap, Skole og Familie.

MÅLGRUPPE: børn.

---

## **27 – IDRÆTSEVENTS I RUDERSDAL**

Kommunen anbefales at tiltrække flere idrætsevents, så det kan være med til at skabe interesse for idræt og motion og anvendelse af vores idrætsfaciliteter/idrætsanlæg.

Hvordan styrkes mulighederne for at gøre det?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, specialforbund, erhvervsliv.

MÅLGRUPPE: alle.

---

## **28 – ELITEIDRÆT SOM ROLLEMODELLER**

Eftersom eliteidræt kan være en dynamo for børn og unge, hvis de inddrages som rollemodeller i skolen/SFO'en eller lignende, opfordres der til, at der skabes muligheder for at øge den personlige kontakt mellem idrætsprofiler, lærere, pædagoger og børn.

Hvordan skabes disse netværk?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, specialforbund, erhvervsliv, Skole og Familie.

MÅLGRUPPE: børn, lærere.

---

## **29 – PARTNERSKABER**

Ved åbne tilbud kan instruktørerne fra foreninger, private fysioterapeuter, gigtskoleinstruktører anvendes til at aktivere og instruere.

Virksomheder kan stille deres rammer og/eller arealer til rådighed til f.eks. parkour og lignende aktiviteter uden for normal produktions- og åbningstid.

Det kan være muligt at kombinere de forskellige foreningers aktiviteter til godtgørende formål så resultatet kan gå til et godt formål ligesom ecco walkathon, eller at løbeklubben samler affald sammen med Dansk Naturfredningsforening

Hvordan skabes disse samarbejder?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, erhvervsråd.

MÅLGRUPPE: alle.

---

## **30 – PARTNERSKAB MELLEMLIB JOBCENTER OG FORENINGSLIV**

Ved at skabe kontakt mellem Jobcenteret og foreningenslivet, kan de give jobsøgende idrætsstilbud, eller henvise ekstra ressourcer til idrætsforeninger (jobprøvning).

Hvordan skabes dette netværk?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Beskæftigelse.

MÅLGRUPPE: inaktive/specielle grupper.

---

## **32 – MERE FORENINGSIDRÆT I SKOLETIDEN**

Idrætsforeninger, private og skolefritidsordninger kan sparre og finde aktiviteter sammen i skoletiden.

Hvordan skabes disse netværk?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur, Skole og Familie.

MÅLGRUPPE: børn.

---

### **33 – NETVÆRKSMESSER**

Generelt er der et ønske om gensidig inspiration til at facilitere samarbejde, da kendskab giver venskab.

Det kan også være en netværksmesse f.eks. en udbyder-messe for private, kommunen, foreninger, forbund, aftenskoler, skoler, daginstitutioner, genoptræningscentre, osv.

Hvordan skabes disse netværk?

MULIGT PARTNERSKAB: Kultur.

MÅLGRUPPE: alle.

---



## Billeder

### Colourbox

side 9

### Rudersdal Kommune

side 5,6,7,11,13,14,16,17,18,19,21

### Ulla Uldahl

side 20

### Photoevent.dk

side 22

## Logo

### Logo

Per Frederiksen, Rudersdal Biblioteker

**Giv hallerne til de ældre!**

Vidste du at...  
... i Rudersdal Kommune vil andelen af borgere, der er over 60 år i 2022 være 31 %. Det svarer til 17.222 ældre borgere.

I 2022 vil der være 6.476 børn og unge mellem 5 og 15 år i Rudersdal Kommune.

Deltag i debatten om idræts- og motionspolitikken i Rudersdal på Facebook eller på [www.idraetogmotion.dk](http://www.idraetogmotion.dk).

**Jeg vil hellere se på, mens mine børn dyrker sport – end selv lave noget!**

Vidste du at...  
... idrætsdeltagelsen ofte bliver sat på standby, når småbørn bliver en del af hverdagen, da familier sjældent tænker familieliv og fritidsliv sammen.

Deltag i debatten om idræts- og motionspolitikken i Rudersdal på Facebook eller på [www.idraetogmotion.dk](http://www.idraetogmotion.dk).

**Justin kan bedst lide veltrænede piger!**

Vidste du at...  
... piger giver udtryk for, at de ikke træner, fordi de mangler nogen at følges med.

Inaktive børn og unge angiver som primære årsager til ikke at dyrke regelmæssig sport eller motion, at de bruger tid på venner, har andre fritidsinteresser, eller at de ikke gider dyrke sport eller motion.

Deltag i debatten om idræts- og motionspolitikken i Rudersdal på Facebook eller på [www.idraetogmotion.dk](http://www.idraetogmotion.dk).

**Motion forlænger livet - men jeg har ikke tid til motion!**

Vidste du at...  
... for lidt fysisk aktivitet er en af de væsentligste årsager til, at danskerne dør for tidligt og har nedsat livskvalitet.

Deltag i debatten om idræts- og motionspolitikken i Rudersdal på Facebook eller på [www.idraetogmotion.dk](http://www.idraetogmotion.dk).

**Nej til flere idrætshaller – Ja til mere og alternativ anvendelse!**

Vidste du at...  
... idrætsudøverne efterspørger fleksibel brug af moderne faciliteter.

Deltag i debatten om idræts- og motionspolitikken i Rudersdal på Facebook eller på [www.idraetogmotion.dk](http://www.idraetogmotion.dk).

**Vi har brug for dig!**

Borgerworkshop om den kommende idræts- og motionspolitik

Så er du...  
• Ikke aktiv, som gerne vil være aktiv, men mangler det rette tilbud  
• Ældre eller senior (fra 55+)  
• Ung (15-25 år)  
• Foreningsaktiv (alle aldre – ikke leder eller trænerinstruktør, men udøvere)  
• Aktiv på egen hånd (løber, fitness, skulder, spinning, svømmer, e.l.)  
• Familien i en familie (der skal have en aktiv hverdag til at hænge sammen)

Kom og bidrag – vi har brug for inspiration og input fra dig!

Workshoppen foregår den 30. marts fra kl. 19-21 i Glassalen på Birkelørd Idrettscenter, Birkelørdvej 1, 3460 Birkelørd.

Læs mere om tilmelding på [www.idraetogmotion.dk](http://www.idraetogmotion.dk).



IDRÆT

MOTION

POLITIK

**RUDERSDAL  
KOMMUNE**

**Kultur**

Øverødvej 246 B, 2840 Holte  
Tlf. 46115600  
kultur@rudersdal.dk  
www.rudersdal.dk

**Åbningstid**

Mandag-onsdag kl. 10-15  
Torsdag kl. 10-17  
Fredag kl. 10-13