



# Bevæg dig for livet - Visionsaftale

Faaborg-Midtfyn Kommune og DIF/DGI

2020 - 2025

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET





## Indholdsfortegnelse

1. En fælles vision.....	2
2. Målsætning .....	3
3. Samarbejde på organisatorisk-, politisk- og borgerniveau .....	4
4. Målgrupper.....	5
5. Arenaer .....	6
6. De tre hovedspor og indsatsområder .....	7
7. Handleplaner .....	9
8. Økonomi .....	10
9. Organisering .....	11
Bilag 1. Målsætning - uddybning .....	13
Bilag 2. Uddybning af Målgrupper .....	16
Bilag 3: Katalog over mulige indsatser og handlinger – under de 3 hovedspor .....	20
Bilag 4. Datamateriale .....	27
Bilag 5. Kommunikation og markedsføring.....	31

## 1. En fælles vision

Faaborg-Midtfyn Kommunes udviklingsstrategi har 2 klare mål: Vi skal sammen skabe en kommune, hvor mindst 80 % af borgerne er meget tilfredse med livet, og hvor 3000 flere borgere ønsker at bosætte sig inden 2030. Det kræver gode steder at bo og leve, og ikke mindst rum og muligheder for at skabe et aktivt og varieret fritidsliv, samt en koordineret indsats for borgere med særlige behov.

Visionen for Bevæg dig for livet kan understøtte disse mål: Flere borgere skal være fysisk aktive i hverdagen og inkluderes i vores mange lokale fællesskaber, og vi skal kunne inkludere flere sårbare borgere i fællesskaberne. Det er visionsaftalens ambition at afprøve nye og udvikle eksisterende aktiviteter og indsatser i nye samarbejder på tværs af flere forvaltningsområder for at bidrage til en særlig velfærdsindsats.

Det overordnede mål for Bevæg dig for livet er at gøre Danmark til den mest motionsaktive nation i verden i 2025. En visionskommune er således en kommune der på tværs af alle forvaltningsområder arbejder for at gøre flest mulige borgere i kommunen fysisk aktive. Der vil derfor være fokus på de målgrupper, hvor der kan gøres den største forskel i forhold til at flere kommer til at dyrke idræt og motion. For at lykkes med dette er det helt centralt at samarbejde på tværs af kommunen sammen med civilsamfundet og særligt det lokale foreningsliv.

Med afsæt i kommunens udviklingsstrategi, strategi for fritids- og friluftsliv og øvrige relevante forvaltningsområders strategier vil kommunen i samarbejde med DGI/DIF lykkes med at øge borgernes deltagelse i motion/idræt, foreningsliv og fællesskaber for at fremme borgernes trivsel og tilfredshed med livet i Faaborg-Midtfyn kommune. Når visionen er lykket, vil Faaborg-Midtfyn kommune fremstå som en særlig attraktiv outdoor kommune som afsæt for det gode liv.

Faaborg-Midtfyn kommune og DGI/DIF kan opnå gensidig fordel og værdi ved i fællesskab at kunne sætte ekstra fokus, kompetencer og kraft bag indsatser under fælles overskrifter. Der er allerede et godt samarbejde mellem Faaborg-Midtfyn Kommune og DGI/DIF omkring foreningerne i Faaborg-Midtfyn Kommune – men samarbejdet kan struktureres bedre og med langt større effekt til en bredere målgruppe af borgere. Bevæg dig for livet rummer flere ressourcer og koncepter der kan være med til at indfri potentialerne. DGI Fyn er den lokale landsdelsforening, som er bindeleddet til DGI/DIF's samlede Bevæg dig for livet-vision.

Partnerskabet er baseret på fælles målsætninger og indsatser der stiller sig på følgende tre hovedspor: "Outdoor", "Mødesteder" og "Børn og unges lige adgang til foreningslivet".

**"Outdoor"** refererer til de voksne borgeres øgede interesse for et aktivt udeliv i form af friluftsliv, hverdagsmotion, friluftsbetonede idrætter og oplevelser af og i naturen – såvel i foreningsregi, som for selvorganiserede, samt for skoler og institutioner. Den stigende interesse for at bevæge sig i naturen er positiv, og bidrager til at flere bliver aktive, men også at flere søger naturen som terapeutisk behandling og lindring. Samtidigt er der behov for at støtte og facilitere mulighederne, så bevægelse i naturen kan foregå på en god og bæredygtig måde uanset antal af udøvere – og så langt flere børn og unge får et aktivt udeliv.

**"Mødesteder"** refererer til nye og stærke interessefællesskaber, der opstår i mødet mellem det organiserede foreningsliv og selvorganiserede borgere. Når kommunale institutioner og indsatser samarbejder med foreninger og andre frivillige organisationer eller når forskellige aktører arbejder sammen om at skabe nye aktiviteter som f.eks. et museum i samarbejde med en forening om naturtræning. Nye mødesteder kan også opstå, når



de folkeoplysende foreninger, de sociale frivillige foreninger og idrætten mødes i fælles ramme om nyt og fælles indhold. Mødesteder kan f.eks. indgå i arbejdet med at udvikle landsbyerne fysisk men også som attraktive bosteder. Mødesteder er også bedre udnyttelse og samling af aktiviteter omkring fælles fysiske faciliteter. Legepladser, stier og grønne områder bør generelt tænkes ind i planlægningen og udviklingen af mødesteder, så der opnås synergi mellem indendørs og udendørs aktiviteter.

**”Børn og unges lige adgang til foreningslivet”** refererer til et særligt fokus på at øge børn og unges idrætsdeltagelse og dermed nedbryde de barrierer der medfører frafald. Vi ved at foreningsaktive piger og drenge har bedre trivsel, fysisk form og sundhedsprofil end ikke-foreningsaktive børn (Krustrup, SDU, 2020), så vi skal have flere børn og unge med i fællesskaber og et aktivt liv f.eks. gennem indsatsen ”Et godt fritidsliv til alle”. Vi skal målrette vores indsatser fra de tidlige teenageår til unge på ungdomsuddannelser med fokus på, hvad vi kan gøre i samspillet mellem foreningsliv og de institutioner der er i kommunen. Dette samarbejde skal inspirere og motivere flere børn og unge til aktiv idrætsdeltagelse samt understøtte oplevelsen af positive idræts- og bevægelsesmiljøer.

De 3 hovedspor er nærmere beskrevet under indsatsområderne.

## 2. Målsætning

Gennem en række fælles indsatser vil Faaborg-Midtfyn kommune, DIF og DGI i løbet af en femårig periode arbejde for at gøre flere borgere fysisk aktive gennem hele livet.

Et fysisk aktivt liv i fællesskab med andre er helt afgørende for den enkeltes sundhed og for den enkelte borgers livskvalitet. De indsatser der er, og bliver udviklet i perioden, vil have afsæt i nedenstående målsætninger, og vil derfor alle spille en aktiv rolle for, at borgerne i Faaborg-Midtfyn kommune bliver mere tilfredse med deres liv. Indsatserne vil dermed være med til at støtte op om det overordnede mål om at 80 % af borgerne i kommunen skal være meget tilfredse med deres liv i 2030. Natur og outdoor aktiviteter vil have et særligt fokus for sundhedsfremme, livsmestring og nye fællesskaber.

De overordnede målsætninger for aftalen er:

1. I 2025 skal 76 % af borgerne i Faaborg-Midtfyn Kommune være fysisk aktive og leve op til sundhedsstyrelsens anbefalinger om 150 min. moderat motion om ugen. Dette betyder en stigning på 10 %, svarende til at 5.200 flere borger skal være aktive.<sup>1</sup>
2. Foreningsdeltagelsen er i 2025 øget med mindst 5% af antal borgere i Faaborg-Midtfyn Kommune, hvilket svarer til en stigning på 2600 borgere. Stigningen vil betyde at 50 % af borgerne i kommunen vil være medlem af en idrætsforening.
3. Der er et særligt fokus på, at få flere aktive børn og unge som medlemmer i foreningerne. Målet er at øge antal medlemmer for de 0 til 18-årige med 10 %. Hvilket betyder, at 1100 af de nye medlemmer i foreningsidrætten skal findes i denne aldersgruppe.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Antallet af fysisk aktive er fastlagt med baggrund i den regionale sundhedsundersøgelse: ”Hvordan har vi det” fra 2017.

<sup>2</sup> Antallet af foreningsmedlemmer er opgjort med baggrund i medlemstallene fra CFR for DIF, DGI og Firmaidrætten. Det er således tale om aktivitetsmedlemmer og ikke unikke medlemmer.



Udover de overordnede målsætninger arbejdes der samtidigt med disse strategiske mål:

- Mere end 80 % af borgerne er meget tilfredse med livet
- Flere borgere oplever øget mental trivsel
- Flere borgere finder det attraktivt at flytte til kommunen og kommunen opleves som en særlig outdoor kommune.
- Flere borgere er aktive i naturen og dyrker outdoor aktiviteter.
- Flere borgere er tilfredse med stier, ruter og grønne områder – herunder er flere tilfredse med sports- og motionsfaciliteter.
- Flere borgere vil engagere sig frivilligt i og uden for foreningslivet – ny frivillighed.

Målsætningerne vil løbende blive fulgt gennem de årlige opgørelser over medlemstal (CFR), den årlige Benchmarkundersøgelse samt gennem konkrete projektevalueringer.

For uddybning af målsætninger se bilag 1.

### 3. Samarbejde på organisatorisk-, politisk- og borgerniveau

For at nå de ambitiøse målsætninger, så kræver det medspil og indsats fra mange sider. Derfor er det væsentligt, at visionsaftalen er kendt og anerkendt i Faaborg-Midtfyn 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 de fælles mål.

For at kunne understøtte borgerne i at blive mere fysisk aktive skal såvel Bevæg dig for livet indsats, som eksisterende og igangværende indsatser i kommunen være bredt kendt i kommunen. Det betyder, at Bevæg dig for livet og bevægelsesdagsordenen skal bygge bro til flere af kommunens politikker, visioner og strategier, så vejen til at gå *fra inaktiv til aktiv* er banet både politisk og administrativt – og i tæt samspil med civilsamfundet.

Der vil derfor være fokus på nedenstående centrale strukturelle forhold:

- At udvikle en klar strategisk tilgang til udvikling af rum og rammer for fysisk aktivitet, idræt og bevægelse.
- At skabe de nødvendige strukturer, der sikrer en god 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 indsatser 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.

Den enkelte borger og det enkelte fællesskab spiller en helt afgørende rolle for, at visionen bringes til live. Vi skal være med til at understøtte, at fællesskaber åbner sig mod nye interesserede borgere. At frivillige tager ansvar for at skabe aktiviteter i lokalsamfundet, der både er målrettet større grupper af borgeres interesser, men også imod den inaktive, der ønsker at opnå en mere aktiv livsstil.



For alle tre hovedspor er gældende, at der skal sikres den tilstrækkelige frivillige kapacitet i foreninger og fællesskaber til også at kunne rumme de mange nye aktive, samtidig med at de eksisterende aktive fastholdes. Visionsaftalens indsatser skal medvirke til understøttelse af såvel kvalitativ som kvantitativ udvikling af nye og eksisterende frivillig-ressourcer.

## 4. Målgrupper

Visionsaftalen giver mulighed for at arbejde mere helhedsorienteret med særlige indsatser og målgrupper – ud over det brede sigte på at gøre flere borgere mere fysisk aktive og være en del af et fællesskab. Vi stiller skarpt på nogle særlige målgrupper på tværs af kommunens forvaltningsområder, hvor vi i fællesskab kan være med til at løfte den mentale og fysiske sundhed og tilfredshed med livet for flere borgere.

Der er udvalgt 3 hovedmålgrupper – med mulighed for at sætte fokus på udvalgte og særlige målgrupper.

### Voksne motionsinaktive, motionsuvante og sårbare

- voksne der har holdt en kort eller længere pause fra idræt og motion (bred målgruppe)
- voksne med begrænset idræts- og motionserfaring (fx senstarter)
- sårbare voksne – fx sårbare mænd, veteraner, ensomme, eller stress-, angst-, depressionsramte.
- demensramte borgere
- ældre der forlader arbejdsmarkedet (bred målgruppe)
- voksne der afslutter rehabiliteringsforløb

### Børn og unge, særligt ikke foreningsaktive og selvorganiserede

- børn og unge som er stoppet med idræt og motion, samt potentielt frafaldne (bred målgruppe)
- senstartere (børn og unge der aldrig er kommet i gang med idræt og motion)
- sårbare unge (herunder ”ny udsathed”)

### Frivillighed og foreningsliv – lokal udvikling af civilsamfundets aktører

- foreningsledere og -instruktører
- aktører på fritids- og kulturområdet i kommunens større byer og på landsbyniveau
- patientorganisationerne

Den sidste hovedmålgruppe har særlige ressourcer og muligheder for at kunne understøtte arbejdet med at gøre flere borgere aktive og blive en del af fællesskaber. De er vigtige aktører og samarbejdspartnere for at Bevæg dig for livet kan lykkes med afsæt i foreningernes særlige ressourcer og aktiviteter.

For uddybning af målgrupper henvises til bilag 2.

## 5. Arenaer

Ud over de tre nævnte hovedspor: "Outdoor", "Mødesteder" og "Børn og unges lige adgang til foreningslivet", fokuserer samarbejdsaftalen på at styrke både de selvorganiserede fællesskaber og det organiserede fritidsliv, samt samarbejdet med og mellem kommunens forvaltninger, institutioner og indsatser.

### Idrætsforeninger

Faaborg-Midtfyn kommune har i dag mange stærke fællesskaber gennem ca. 1000 forskellige foreninger – herunder 143 idrætsforeninger med 22.599 medlemmer i 2019. Idrætsforeningerne sammenholdt med øvrige foreninger er en vigtig arena for mere aktivitet og samarbejde på tværs i forhold til at gøre flere danskere motionsaktive i meningsfulde fællesskaber. Vi har et særligt øje for, at Spejderne, med et stort netværk, projekter og aktiviteter, der er målrettet flere aktive børn og unge i naturen, også er en helt central samarbejdspartner.

### De selvorganiserede fællesskaber

Det selvorganiserede fritidsliv rummer aktiviteter der dyrkes alene eller i grupper - og ofte i naturen. Her dyrkes det aktive udeliv som omfatter motion, naturoplevelser og samvær. Vandring, cykling og løb er blandt de mest populære aktiviteter og her ligger der særligt gode potentialer i Faaborg-Midtfyn Kommune.

I nogen tilfælde opstår der et stærkt interessefællesskab omkring den selvorganiserede aktivitet. Ofte forbliver det et uformelt fællesskab, mens andre gange glider fællesskaber over i et formelt og dermed organiseret foreningsfællesskab. Dette sker oftest, når der opstår behov for faciliteter, økonomisk tilskud, fælles udstyr o.l.

De to arenaer fremstilles i nedenstående figur - og samspillet mellem dem er vigtig for udvikling af aktivitetszoner og dermed nye mødesteder til mere bevægelse. De gode samarbejder kommunen allerede har med f.eks. naturskoler, museer, biblioteker og andre kulturelle institutioner vil blive et vigtigt afsæt for udbud af nye aktiviteter, til nye målgrupper - og introduceret på nye måder der tilgodeser ikke allerede motionsaktive borgere.

### Kommunens forvaltninger og institutioner

Vi vil være undersøgende på, hvilke nye aktiviteter vi kan løfte gennem øget samarbejde mellem kommunens forvaltninger, og hvordan vi kan øge brobygningen mellem den kommunale indsats og civilsamfundet – og understøtte borgernes muligheder til et fysisk aktivt liv i fællesskaber gennem alle livsfaser. Erfaringerne kan være med til at pege på nye løsninger til sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse som en del af kommunens samlede velfærdsydelse.

Institutioner og skoler er ligeledes væsentlige arenaer i forhold til indsatser for børn og unge. Inddragelsen, involveringen og samarbejdet med institutioner og skoler vil således være et vigtigt element i indsatsen.



Figuren er fra Strategi for fritids- og friluftsliv, 2019, og indsatsområderne refererer til strategiens indsatser.

## 6. De tre hovedspor og indsatsområder

De tre hovedspor i aftalen er valgt, fordi de indeholder særlige potentialer, tendenser og synergieffekter, der er afgørende for at kunne opfylde målsætningerne. Aftalen bygger således på en række indsigter og anbefalinger, der kort skal trækkes frem her:

### Outdoor

Med afsæt på en analyse af idrætsmulighederne i den danske natur 2019 (Outdooridrætten i DK, DIF 2019), er der et stort potentiale for at fremme især de voksne borgeres motionsdeltagelse gennem outdoor idræt og brug af outdoor arenaer; dels ved at etablere flere outdoorfaciliteter, men i lige så høj grad ved at formidle og introducere flere borgere til en bred vifte af aktiviteter i naturområderne. En opmærksomhed for Faaborg-Midtfyn kommune er nødvendigheden af aftaler med private lodsejere til adgang og aktivitetsmuligheder i skove og naturarealer, samt i endnu højere grad at udnytte kystlinjen, øerne og øhavet til aktiviteter.

Særlige pejlemærker for de udpegede indsatsområder og målgrupper under **outdoor** er følgende:

- Mulighederne for et aktivt udeliv styrkes i kommunens naturområder gennem flere aktiviteter og faciliteter for alle aldersgrupper – særligt Tarup-Davinde, Ø-havet og Bakkerne.
- Flere friluftaktiviteter på og ved vandet for alle aldersgrupper
- Den voksende eventkultur, hvor folk mødes, inspireres og ser nye trends - f.eks. Outdoor Sydfyn, Outdoor Summit, Hjerterdametouren, m.fl.
- Alle i Faaborg-Midtfyn Kommune skal møde et bredt udsnit af natur- og friluftoplevelser i kommunen
- Sundhedsfremmende og forebyggende indsatser for særlige sårbare børn, unge og voksne skal i stigende grad foregå i naturen
- Øget formidling af outdoor arenaer/zoner/aktiviteter til borgere og turister





- Etablering, drift og vedligehold af outdoorfaciliteter prioriteres lige så højt som kommunens øvrige faciliteter som boldbaner, haller m.fl.
- Øget samarbejde mellem forvaltningsområder - og mellem forvaltningsområder og borgerne - for at finde fælles tværfaglige løsninger og projekter der fremmer borgernes mulighed for outdoor aktiviteter.

### Mødesteder

Vi har fokus på at skabe inkluderende mødesteder, aktivitetszoner og dermed fællesskaber, der har betydning for at flere mødes om idræt og bevægelse – og gerne på tværs af arenaer. Det handler ikke kun om at skabe fysiske faciliteter, men også om at skabe og udnytte eksisterende mødesteder, der kan samle borgere, engagere, udfordre og stimulere til mere bevægelse. Vi vil gerne optimere nuværende faciliteter til borgerens behov, nye vaner og flere brugergrupper som foreningslivet også er med til at fremme. F.eks. udviklingsarbejde med faciliteter og foreninger. "Landsbyanalyser" (2020) kan være med til at identificere behov og ønsker for udviklingen af lokalsamfundets mødesteder.

Særlige pejlemærker for de udpegede indsatsområder og målgrupper under **mødesteder** er følgende:

- Flere tværgående indsatser og samarbejde mellem de folkeoplysende foreninger, aftenskoler og kulturelle institutioner, frivillige sociale foreninger, kultur og fritid om aktiviteter.
- Etablering af nye fællesskaber og nye mødesteder for borgere med behov for målrettede tilbud der styrker trivsel og livsduelighed.
- Stærke og kompetente idræts- og aktivitetsforeninger udvikler nye aktiviteter og fællesskaber.
- Flere unge fastholdes i foreningen og flere seniorer inkluderes i foreningen.
- En stærk brobygning fra det kommunale sundhedssystem til foreningerne – f.eks. sundhedsidræt.
- Lettere adgang til og viden om foreningstilbud og mødesteder for fællesskab og bevægelse – herunder Conventus som platform og f.eks. brugen af den tilhørende GetEvent.
- Hjælpe foreninger og andre mødesteder med at udvikle strategier for rekruttering af frivillige.
- Eksperimentere og arbejde med multifunktionelle mødesteder, der kan bruges af mange – med særligt fokus på at skabe synergi mellem det aktive inde- og udeliv.
- Udvikling af faciliteter – herunder facilitetsstrategi for faciliteter i lokalsamfundene, og hvor "landsbyanalyser" kan være med til at identificere behov og muligheder.

### Børn og unges lige adgang til foreningslivet

På trods af, at en stor andel af børn er aktive i idrætsforeninger opleves alligevel, at 1/3 af disse børn ikke er alderssvarende rent motorisk ved skolestart. Den tidlige indsats hos de yngste aldersgrupper for at skabe den nødvendige kropslige dannelse er dermed væsentlig for at opnå den nødvendige lyst og selvtillid hos børnene til at ville vælge et fysisk aktivt liv – og også at bevare lysten til at fortsætte med et fysisk aktivt liv som teenager og voksen. Et yderligere opmærksomhedspunkt er den sociale skævhed i idrætsdeltagelsen. Tiltag med eksempelvis BROEN, Get2sport, Minisport, DGI Inklusion, Red Barnet eller lignende kan bidrage til øget fokus og løsning.

Dansk Skoleidræt har gennemført undersøgelsen "Bevægelse i skoledagen 2019" og fandt at blot 58 % af skolerne i Danmark lever op til kravet om min. 45 min bevægelse om dagen. I 2017 var tallet 68 %. Dette sammenholdt med Sundhedsstyrelsens nyeste tal, der viser, at kun 26 procent af de 11-15 årige lever op til anbefalingen om en times fysisk aktivitet om dagen, er bekymrende for børn og unges kropslige dannelse.



For unge i teenagealderen regner man med et fritidstimetab på 10-15 timer grundet bl.a. øget skærmtid, prioritering af uddannelse og fritidsjob etc., og i denne sammenhæng vil det være væsentligt at kigge på nye/anderledes måder at involvere unge i idræt og fysisk aktive fritidsformer. Det generelle fald i idræts-/foreningsdeltagelsen for teenagere/unge indikerer, at de eksisterende tilbud ikke er tilstrækkelige, og der må tænkes i andre baner for at gøre eksisterende og nye tilbud attraktive for endnu flere.

Rummelighed i foreningslivet i forhold til at ville rumme anderledes aktiviteter, nye og flere målgrupper, indtænke nye samarbejder etc. vil være et nøgleord i disse sammenhænge.

Særlige pejlemærker for de udpegede indsatsområder og målgrupper under **"Børn og unges lige adgang til foreningslivet"** er følgende:

- Alle børn og unge i Faaborg-Midtfyn Kommune skal møde et bredt udsnit af idræts- og foreningslivet.
- Der iværksættes samarbejder med foreninger/instruktører/trænere i foreningsklynger for at nytænke aktivitetstilbud og aktivitetsformer for børn og unge med fokus på "Go Fun" -aktiviteter (fællesskabende motionsaktiviteter).
- Fokus på samarbejder mellem foreninger, institutioner og skoler omkring kropsligt dannende aktiviteter for såvel de 0-6 årige som de 7-16 årige. Herunder initiativer der sikrer, at alle børn er aktive minimum 45 min. hver dag de er i institution/skole.
- Den åbne skole udvikles gennem viden og erfaringer fra projekter og indsatser.
- Unglederveduddannelse med foreningspraktik i samarbejde mellem skoler og foreninger.
- I samarbejde med kommunens ungekoordinator at få identificeret aktivitetsønsker og behov hos unge ikke-aktive over 14 år, der befinder sig på "kanten af fællesskaberne".
- Fremme særlige initiativer for sårbare børn og unge i naturen.

### Kropslig dannelse som den røde tråd

Det er gældende for alle tre hovedspor, at kropslig dannelse er helt centralt for indsatserne. 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. Vi skal understøtte kropsligt dannende miljøer så den enkeltes appetit på bevægelse næres hele livet igennem.

For alle tre hovedspor er det afgørende, at indsatserne arbejder målrettet med at introducere flere borgere til idræt, bevægelse og fællesskab. Det er med andre ord ikke nok at udbyde en aktivitet, men introduktion, velkomst og "tagen ved hånden" er helt afgørende for at få nye borgere ind i fællesskaberne - og fastholdt.

For uddybning af konkrete indsatsområder henvises til bilag 3.

## 7. 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. Prioriteringerne vil blive defineret via handleplaner, der sætter retning og handling på indsatserne på mest hensigts-



mæssig måde. Handleplanerne udarbejdes af BDFL-kordinator med input fra den administrative projekt-gruppe og behandles og besluttes i den politiske styregruppe. Første handleplan forventes færdig i efteråret 2020.

For at følge op på 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.

## 8. Økonomi

De ambitiøse målsætninger kan kun realiseres via en økonomisk prioritering af de 3 hovedområder og tværgående koordinering i aftaleperioden. Konkrete handlinger/indsatser der er større end hvad der kan håndteres inden for kommunens/forvaltningernes eksisterende økonomi, vil blive fremlagt til kommunens budgetfor-handlinger i de kommende år.

Faaborg-Midtfyn kommune og DGI Fyn bidrager til realisering af aftalens indsatser og mål med en øget beman-ding i form af en fælles BDFL-kordinator svarende til et fuldt årsværk i alle aftaleår.

En fælles BDFL-kordinator finansieres ligeligt mellem DGI Fyn og Faaborg-Midtfyn Kommune med hver 250.000 kr. årligt. Derudover bidrager Faaborg-Midtfyn kommune med timer fra en nuværende medarbejder til den overordnede projektledelse og tværgående koordinering fra forvaltningsområdet Kultur & Fritid.

Den fælles BDFL-kordinator ansættes formelt i Faaborg-Midtfyn Kommune, men forventes at have én ugent-lig arbejdsdag i DGI Fyns administration for at sikre relationsdannelse og kendskab til DGI's kompetencer og ydelser.

BDFL-kordinatorens primære opgave vil være tæt på foreningerne og fællesskaberne i kommunen for der-igennem bedst muligt at kunne motivere, understøtte, inspirere og sparre ift. til projektets målsætninger. Lige-ledes at facilitere samarbejde og brobygning på tværs af kommunale institutioner og foreningsliv, samt at være formidler af såvel projektets mål som de muligheder, der er i projektet i forhold til at foreninger og fæl-lesskaber finder det attraktivt, relevant og væsentligt at involvere sig.

### **Bred inddragelse og øvrige ressourcer hos begge parter**

Ud over ovenstående forventes relevante medarbejdere fra kommunens forvaltninger, at bidrage til at opfylde de overordnede målsætninger igennem nuværende eller fremtidige indsatser – i udgangspunktet inden for eksisterende ressourcer.

For at sikre fleksibilitet og smidighed i projektet udarbejdes konkrete retningslinjer for kordinatorens mulig-hed 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. BDFL-Kommuneenheden med en årlig benchmarkundersøgelse af visionskommunerne
5. Indtrædelse i fagligt BDFL-netværk



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 Faaborg-Midtfyn 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 13 specifikke idrætter samt 6 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 får 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 med de beskrevne målgrupper. Disse er helt eller delvist finansierede af DIF/DGI eller eksterne parter – eksempelvis fonde.

Ad. 4: Bevæg dig for livet Kommuneenheden foretager en årlig benchmarking i kommunen. Undersøgelsen spørger ind til som minimum 4000 lokale borgers fysiske aktivitet. Faaborg-Midtfyn kommune vil have mulighed for at bidrage med specifikke spørgsmål i undersøgelsen.

Ad. 5: BDFL via den kommunale enhed inviterer konsulenter ind i faglige netværk på tværs af visionskommuner og faciliterer tematiske udviklingsmøder.

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.

## 9. Organisering

Organiseringen i samarbejdsaftalen er opdelt i 4 lag: En politisk styregruppe, efterfulgt af en administrativ projektgruppe med ledelsesansvar. Herefter faggrupper der tager afsæt på de valgte 3 hovedindsatser efterfulgt af ad hoc grupper alt efter prioriteret indsats med inddragelse af centrale aktører.

Styregruppen sammensættes med politisk deltagelse fra Faaborg-Midtfyn Kommune samt ansvarlige chefer. DGI og DIF vil være repræsenteret gennem landsorganisationerne, og DGI Fyn via formand og direktør for DGI Fyn. Styregruppen skal prioritere indsatser og informeres om hvordan arbejdet med de forskellige indsatsområder og projekter forløber. I forlængelse heraf skal styregruppen forsøge at sikre, at de nødvendige ressourcer tilføres indsatserne. Indsatsernes art og ambitioner beslutes i et samspil mellem styregruppen og projektgruppen.

Den administrative tværgående projektgruppe nedsættes for at understøtte projektledelsen og består af relevante nøglemedarbejdere som ledere og konsulenter for udvalgte forvaltningsområder.

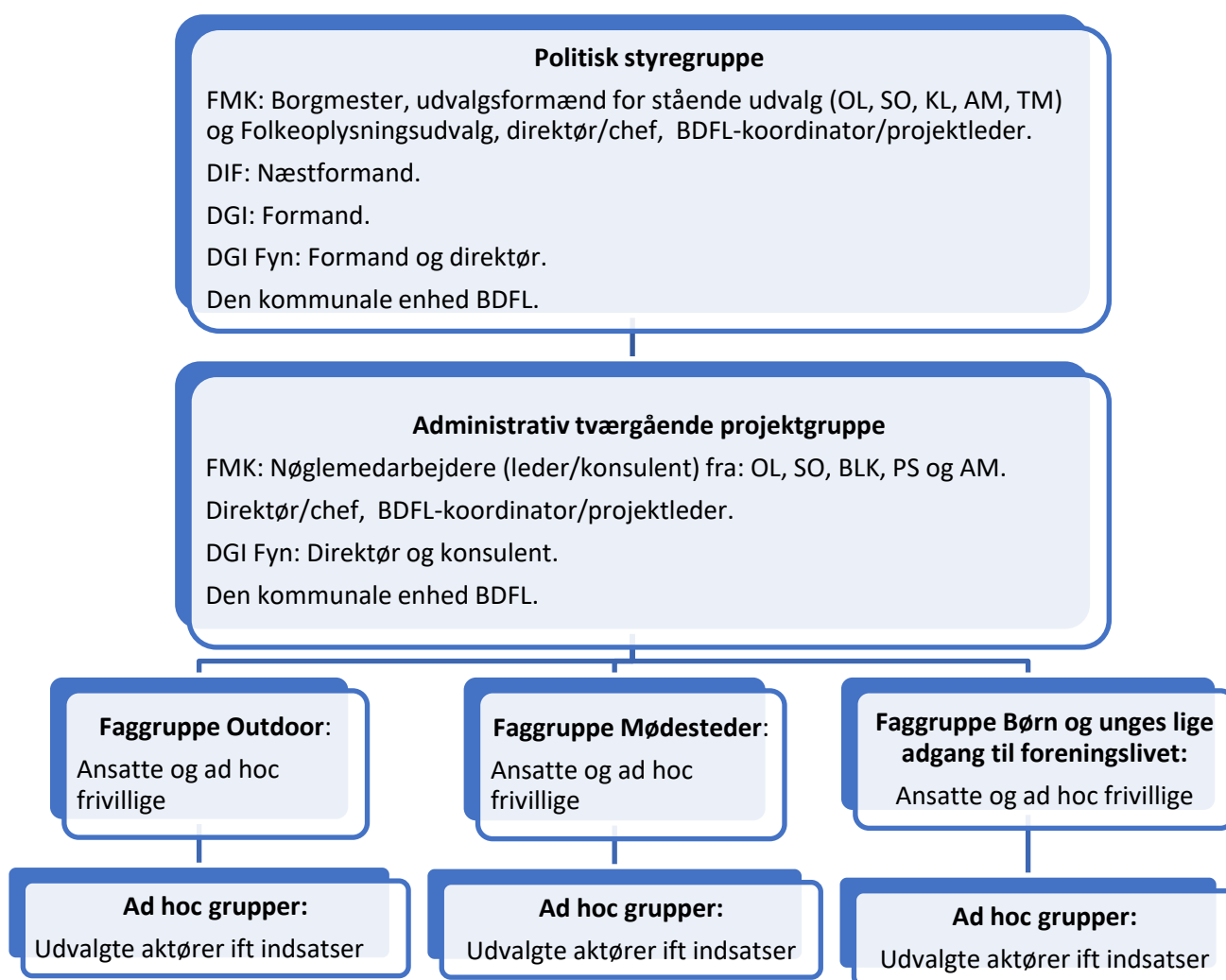
Faggrupperne tager særligt sigte på at lykkes med de valgte hovedindsatser og sikre den nødvendige viden, indsigt og erfaring for at nå ud med indsatserne. Faggrupperne kan suppleres af frivillige med særligt engagement og viden om området.

De enkelte ad hoc grupper er dynamiske og er helt tæt på omsætningsledet til de steder, hvor indsatserne foregår. Ad hoc grupperne kan løbende udskiftes og suppleres efter behov.



BDFL-kordinator indgår i de tre første lag og kan være tilstede i udvalgte ad hoc grupper efter behov. BDFL-kordinator har bl.a. ansvar for det strategiske arbejde, synergieffekter mellem indsatser, målopfyldelse og samarbejde på tværs af samarbejdspartnere i aftalen. BDFL-kordinator har en særlig opgave med at inspirerer og motiverer ildsjæle, foreninger og andre grupper i lokalområderne til at deltage i indsatserne.

Kommunens deltagelse i konkrete indsatser forudsætter kommunalretlig interesse efter de til enhver tid gældende regler.



## Bilag 1. Målsætning - uddybning

I nedenstående skema er overordnede mål, strategiske mål og konkrete effektmål samlet i et fælles overblik. Hertil kan aflæses, hvilket hovedspor i aftalegrundlaget der vil bidrage til målopfyldelsen samt hvilke undersøgelser og dermed målinger vi vil dokumentere effekten med.

Overordnede mål 2020-2025 (outcome indikatorer)	Hovedspor i samarbejdsaftalen	Effektmål 2020-2025 (output indikatorer)	målinger
Flere borgere dyrker idræt og motion i og uden for foreningsfællesskabet.	<p><b>Mødesteder</b>, aktivitetszoner og nye fællesskaber.</p> <p><b>Outdoor</b> – fritid, sundhed, og mental trivsel i og gennem naturen.</p> <p><b>Børn og unges</b> lige adgang til foreningslivet.</p>	<p>76% af borgerne i Faaborg Midtfyn Kommune skal være fysisk aktive og leve op til sundhedsstyrelsens anbefalinger om 150 min. moderat motion om ugen. Dette betyder en stigning på 10%, svarende til at 5.200 flere borger skal være aktive.<sup>3</sup></p> <p>Foreningsdeltagelsen er i 2025 øget med mindst 5% af antal borgere i Faaborg Midtfyn Kommune, hvilket svarer til en stigning på 2600 borgere. Stigningen vil betyde at 50 % af borgerne i kommunen vil være medlem af en idrætsforening.</p> <p>Der skal være et særligt fokus på, at få flere medlemmer blandt børn og unge. Målet er at øge antal medlemmer for de 0 til 18-årige med 10%. Hvilket betyder, at 1100 af de nye medlemmer i foreningsidrætten skal findes i denne aldersgruppe</p> <p>Fokus på øget samarbejde mellem skoler og foreningsliv omkring fysisk aktivitet</p>	<p>Årlig benchmarking via BDFL (Den kommunale enhed). Start 2020.</p> <p>Foreningsdeltagelsen via CFR.</p> <p>Spørgeskema/interviews i de konkrete projekter.</p>

<sup>3</sup> Antallet af fysisk aktive er fastlagt med baggrund i den regionale sundhedsundersøgelse: "Hvordan har vi det" fra 2017.



		og fællesskab. Vi igangsætter indsatser/projekter udvalgt og prioriteret af projektgruppen.  Byrumsudvikling skal være med til at fremme mulighed for fysisk aktivitet. Vi igangsætter indsatser/projekter udvalgt og prioriteret af projektgruppen.	
<b>Strategiske mål 2020-2025 (outcome indikatorer)</b>	Hovedspor i samarbejdsaftalen	<b>Effektmål 2020-2025 (output indikatorer)</b>	målinger
Mere end 80% af borgerne er meget tilfredse med livet.	<b>Mødesteder</b> , aktivitetszoner og nye fællesskaber.  <b>Outdoor</b> – fritid, sundhed, og mental trivsel i og gennem naturen.  <b>Børn og unges</b> lige adgang til foreningslivet.	Mere end 80% af borgerne er tilfredse med livet	FMK Strategi- og politik – udviklingsplanen.  Via rapporten "Det gode liv", Region Syddanmark, 2020.  Årlig benchmarking via BDFL (Den kommunale enhed). Start 2020.
Flere borgere oplever øget mental trivsel (gennem fællesskaber).	<b>Mødesteder</b> , aktivitetszoner og nye fællesskaber.  <b>Børn og unges</b> lige adgang til foreningslivet.  <b>Outdoor</b> – fritid, sundhed, og mental trivsel i og gennem naturen.	Effekten aflæses på øget deltagelse i fællesskaber i og uden for foreningslivet (2% stigning hvert år).  Flere natursociale indsatser.  Flere borgere anvender naturen.	FMK Strategi- og politik – udviklingsplanen.  Via rapporten "Det gode liv", Region Syddanmark, 2020.  Årlig benchmarking via BDFL (Den kommunale enhed). Start 2020.  Anvendelse af WHO's trivselsindeks ved opstart og afslutning af indsatser for at øge mental sundhed/trivsel.
Flere borgere finder det attraktivt at flytte til kommunen og oplever kommunen	<b>Mødesteder</b> , aktivitetszoner og nye fællesskaber		FMK Strategi- og politik – udviklingsplanen.



<p>som en særlig outdoor kommune.</p> <p>Flere borgere er aktive i naturen og dyrker outdoor aktiviteter.</p> <p>Flere borgere er tilfredse med stier, ruter og grønne områder – herunder er flere tilfredse med sports- og motionsfaciliteter.</p>	<p><b>Outdoor</b> – fritid, sundhed, og mental trivsel i og gennem naturen.</p> <p><b>Børn og unges</b> lige adgang til foreningslivet.</p>	<p>En stigning på 2% pr. år af borgere, der er aktive i naturen og dyrker outdooraktiviteter.</p> <p>Stigning i antallet/andel af "tilfredshed" med outdoor- og sports-/motionsfaciliteter på 2% hvert år.</p>	<p>Årlig benchmarking via BDFL (Den kommunale enhed). Start 2020.</p> <p>Via rapporten "Det gode liv", Region Syddanmark, 2020.</p> <p>Spørgeskema/interviews i de konkrete projekter.</p>
<p>Flere borgere vil engagere sig frivilligt i og uden for foreningslivet – ny frivillighed.</p>	<p><b>Mødesteder</b>, aktivitetszoner og nye fællesskaber.</p> <p><b>Outdoor</b> – fritid, sundhed, og mental trivsel i og gennem naturen.</p> <p><b>Børn og unges</b> lige adgang til foreningslivet.</p>	<p>Fokus på at understøtte og øge den frivillige kapacitet i kommunens foreninger og fællesskaber – bl.a. via flere tværgående indsatser og samarbejde mellem de folkeoplysende, kulturelle og frivillige sociale foreninger om aktiviteter. Herunder samarbejde om natur- og outdoor arealer.</p> <p>Der igangsættes indsatser/projekter udvalgt og prioriteret af projektgruppen.</p>	<p>Årlig benchmarking via BDFL (Den kommunale enhed). Start 2020.</p> <p>Spørgeskema/interviews i de konkrete projekter.</p>





## Bilag 2. Uddybning af Målgrupper

Vi har særligt fokus på at nedbryde barrierer for fysisk aktivitet og motionsdeltagelse og for at fastholde borgere der allerede er i gang. I opgaveløsningen vil vi anvende DGI's undersøgelser vedr. typologier og livsfasebetragtninger til en dybere indsigt i målgrupperne. Dertil er vi opmærksomme på barrierer som økonomi og geografiske forudsætninger for at deltage i idræt og motion. Der kan tages til- og fravalg af de udvalgte målgrupper, og andre kan sættes i spil, hvis det findes relevant. De målgrupper, som der endeligt peges på vil udgøre et særligt fokus for indsatserne i visionsaftalen. De vil komme til at indgå i en prioritering i forhold til ressourcer og aktualitet.

Med afsæt på de tre hovedmålgrupper – uddybes de enkelte målgrupper nedenfor:

1. Voksne motionsinaktive, motionsuvante og sårbare
2. Børn og unge
3. Frivillighed og foreningsliv – lokal udvikling af civilsamfundets aktører

### **Voksne motionsinaktive – har tidligere været aktive men ikke p.t.**

Har tidligere dyrket idræt/motion, men har i en længere periode været inaktiv. Inaktiviteten kan skyldes skader, prioritering af børns fritidsaktiviteter på bekostning af egne, andre familiære eller arbejdsmæssige forhold etc. De kender idræts-/foreningskonteksten, og kan motiveres til at søge tilbage til deres kendte aktiviteter, men modsat kan det også være attraktivt at prøve nyt.

### **Voksne motionsuvante**

Har ikke relationer til idræts- eller foreningsmiljøet og søger derfor ikke af sig selv ind i disse fællesskaber.

Har en skepsis i forhold til egen fysiske formåen og en tvivl om at kunne matche de øvrige deltagere i aktiviteterne. Manglende tradition og kendskab til idræts-/motionsaktiviteter kan være barrierer som "senstarter" i fx traditionelle holdidrætter.

### **Ensomhed blandt voksne**

Ensomhed opleves i forskellig grad af alle på et eller andet tidspunkt i livet. Ensomhed rammer på tværs af alder, køn, race, civilstatus, socioøkonomiske status og sundhedstilstand, og ethvert menneskes erfaring med at være ensom er unik og har ikke samme betydning. Ensomhed kan både være at føle sig uønsket alene og at føle sig alene, selvom man er sammen med andre.

Undersøgelse af 'Det gode liv i Faaborg-Midtfyn Kommune' fra 2019 viser fortsat ensomhedsproblematikker blandt kommunens borgere – herunder fx:

- 24 % af de ældre borgere over 80 år føler sig mindst én gang om ugen uønsket alene
- På trods af at flere end 85 % af borgerne i Faaborg-Midtfyn Kommune vurderer, at der er et stærkt lokalt fællesskab, oplever kun cirka 73 % af disse selv at være en del af fællesskabet.
- 7 % af borgerne i FMK oplever ikke altid at have nogen at tale med, hvis de har problemer eller brug for støtte. (I 2018) følte 23 % af borgerne føler sig dagligt, ugentligt eller månedligt uønsket alene



## Demens

I Faaborg-Midtfyn Kommune har demenskoordinatorerne kontakt med ca. 500 mennesker med demens, men ifølge Nationalt Videnscenter for Demens estimeres antallet ca. 900 mennesker med demens, idet mange endnu ikke er udredt. ([www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk))

Mennesker med demens oplever forskellige kognitive udfordringer, som f.eks. glemshed, besvær med at udføre velkendte opgaver, problemer med at finde ord, forvirring vedrørende tid og sted, svigtende dømmekraft, problemer med at tænke abstrakt, vanskeligheder med at finde ting, forandringer i humør og adfærd, ændringer i personlighed og/eller mangel på initiativ. ([www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk)) Disse kognitive udfordringer medvirker til, at mange mennesker med demens opholder sig meget hjemme og har svært ved at fastholde de aktiviteter, som de plejer at deltage i. Mennesker med demens har ofte brug for et venligt skub eller støtte for at blive fysisk aktive, og her kan både kommunale medarbejdere, pårørende, frivillige og foreninger hjælpe. (<https://www.sst.dk/da/Viden/Demens/Traeningsguide-for-mennesker-med-demens>)

## Veteraner

I runde tal har 60.000 danskere været udsendt i international tjeneste siden 1948, hvilket gør dem til veteraner. De fleste har været udsendt i regi af Forsvaret, men også politiet og forskellige NGO'er har løst opgaver uden for Danmarks grænser. Faaborg-Midtfyn Kommune har, ifølge Forsvaret, 247 veteraner, hvoraf 72 stadig er ansatte for Forsvaret.

## Seniorer – dem der forlader arbejdsmarkedet

Seniorer, der har forladt eller er på vej til at forlade arbejdsmarkedet, kan i denne sammenhæng ses i følgende faser:

- Selvrealiseringsfasen, hvor man er ved at planlægge sin pensionisttilværelse og afsøger mulighederne for såvel meningsfulde fællesskaber som relevante fritidsaktiviteter. Der arbejdes på at skabe en indholdserstatning for et langt arbejdsliv, og der fokuseres på "det gode liv" på alle måder.
- Ny-Seniorer, hvor den nye identitet som pensionist indfinder sig, hvor der fortsat er ressourcer og nysgerrighed til at opdage og afprøve, og hvor fritidsinteresser fylder meget
- Rutine-Seniorer, hvor tryghed i aktiviteter og fællesskaber vejer tungt. Helbredet kan i højere grad spille ind i forhold til valg af fritidsaktiviteter, og opretholdelse af "sundhed" er i fokus

## Voksne der afslutter rehabiliteringsforløb

I Faaborg-Midtfyn Kommune lever mere end hver tredje voksen med længerevarende kronisk sygdom. (37,8 % - estimeret til 16.000 borgere ift seneste udgave af *Hvordan har du det?*)

Ved forespørgsel er en stor andel med stillesiddende fritidsaktiviteter parate til at være mere fysisk aktive, men mangler ofte viden om, hvor de i forhold til kronisk sygdom eller fysiske aktivitetsniveau kan finde egnede bevægelsestilbud. Et fælles kendetegn for en stor del af målgruppen er, at de ikke har så stor eller positiv erfaring med at være fysisk aktiv i foreningsregi eller i fællesskab med andre.

## Sårbare voksne

Aktuelt opereres med en målgruppe under fællesbetegnelsen "Vildmænd". En vildmand er mellem 37-77 år. (omfatter også kvinder) På beskæftigelsesområdet er det fra tidligere selvstændige med 20 ansatte, til periodisk hjemløse igennem de sidste 20 år. Den helbredsmæssige årsag til deltagelse er stress, PTSD, rygmerter, kræft, livsstilssygdomme ol. Fælles for dem alle er, at de har oplevet et identitetstab, isolation og en eksistentiel krise.



### **Børn og unge der ikke er foreningsaktive:**

I aldersgruppen 0-12 år er 29%/2.083 ikke med i en idrætsforening, for 13-18-årige er tallet 34%/1.341, mens det for 19-24-årige er 48%/1.340 som ikke er med i idrætsforeningerne.

I flere undersøgelser konstateres det, at borgere med lavt uddannelsesniveau er underrepræsenteret i foreningslivet og dermed ikke er en del af denne type fællesskab, som kan give nye netværk og nye sociale kompetencer mv. Social arv kan have stor betydning for deltagelsen i foreningslivet. Der er således børn og unge der ikke naturligt er blevet introduceret til foreningsidræt gennem deres forældre og/eller ikke har fundet frem til en idrætsaktivitet der har fanget interessen. Voksne som rollemodel – der er en klar sammenhæng mellem andel af børn, der dyrker sport eller motion regelmæssigt i forhold til om begge forældre dyrker sport/motion, kun den ene forældre eller ingen af forældrene. Deltagelsen stiger med forældrenes deltagelse.

Et andet stort opmærksomheds punkt er, at vi har en række potentielle unge senstartere til idræt. Senstartere dækker over unge nybegyndere og kan således både rumme dem, som først starter til idræt i teenageårene men også dem, der som unge ønsker at starte til en ny idræt. For at undgå at flere bliver inaktive og for at sikre, at der er mulighed for at komme i gang igen efter en længere pause, er der behov for at skabe flere nye idrætsfællesskaber der tager hensyn til forskellige niveauer, forudsætninger og ambitioner.

Et særligt blik skal vi have på børn der falder fra idrætten og fællesskaberne på grund af en kultur omkring "Go pro or go home". Nogle vælger i stedet: "Go Fit", men savner "Go Fun".

Vi har unge i FMK, der allerede er aktive, men uden for foreningslivet. De dyrker idræt på egen hånd og/eller søger ind i fællesskaber på andre arealer end foreningslivets faciliteter. Blandt unge har vi de TOP-motiverede unge der er entrepenante, idérige og engagerer sig i "egne" projekter der kan føre til flere nye fællesskaber.

### **Sårbare unge – herunder "ny udsathed"**

Faaborg-Midtfyn kommune har mange unge borgere der har det godt men også en stor gruppe unge, der ikke trives. Tal for unge mellem 18 og 29 år i Faaborg-Midtfyn Kommune viser (2017), at knap 18% er tilknyttet jobcentret. Hovedparten får enten uddannelseshjælp, arbejdsløshedsdagpenge eller er omfattet af integrationsloven. I tillæg til denne ungegruppe er der øget opmærksomhed på "ny udsathed" blandt unge der oplever øget mental mistrivsel, især hos unge kvinder.

Vi har også en gruppe børn/unge med særlige livsstilsudfordringer som f.eks. overvægt og misbrug som kræver en helhedsorienteret indsats.

De forbeholdne unge, er de unge, der ikke dyrker idræt lige nu – og der findes to typer: 1. Forbeholdne unge som typologi: dem som har taget et aktivt valg om ikke at ville idræt. 2. Forbeholdne som livsfase: dem som egentlig gerne vil være aktive, men er i en livssituation lige nu, hvor de prioriterer andre ting højere, og hvor motion derfor er svært at få presset ind på to-do-listen. Sidstnævnte gælder især for unge der skifter fra grundskole til ungdomsuddannelse.



### **Foreningsledere og -instruktører:**

Foreningslederne organiserer og formidler omkring foreningernes aktivitetstilbud, og instruktører og trænere varetager de udførende roller i forhold til de deltagende medlemmer.

I begge grupper kan der være forskellige motiver til deres involvering i foreningsarbejdet, og i denne sammenhæng vil de vigtige målgrupper for os være:

- Foreningsledere med interesse i at udvikle foreningens aktiviteter på nye måder og derigennem gøre aktiviteterne attraktive for nye målgrupper.
- Instruktører/trænere der finder det attraktivt at arbejde med nye/anderledes aktiviteter og strukturer, der ikke er bundet op på den traditionelle elite-/konkurrenceform

### **Aktører på fritids- og kulturområdet:**

Halinspektører, museumsguides, biblioteksansatte m.fl. indtænkes som relevante aktører ift. at udvikle nye mødesteder for ny aktivitet og ny frivillighed.

### **Patientorganisationerne**

Faaborg-Midtfyn kommune har en række samarbejder med relevante patientorganisationer som kan være med til at understøtte yderligere målrettede tiltag med bevægelse og fællesskab.

## Bilag 3: Katalog over mulige indsatser og handlinger – under de 3 hovedspor

### Outdoor

Handling	Beskrivelse	Del-mål
Outdoor idræt og motion	<p>Fokus på formidlingen af muligheder for outdoor-aktiviteter</p> <p>Interessen for at dyrke outdoor idræt og motion i naturen er støt stigende. Løb, MTB, Kajak og vandring/gang er særligt populært. Men outdoor idrætter rummer mere end 40 forskellige aktiviteter i tilknytning til skov, til vand (sø, Å, hav) og andre arealer - og har potentiale til endnu flere brugere. Flere friluftaktiviteter ved havet er særligt relevant. Flere P-pladser samt toilet/omklædningsfaciliteter.</p>	<p>Vandring, MTB, turcykling, løb, ridning i naturen er af en kvalitet, der opleves som blandt de bedste på nationalt niveau.</p> <p>Alle i FMK skal møde et bredt udsnit af natur- og friluftoplevelser i kommunen.</p> <p>Flere friluftoplevelser på og ved vandet.</p>
Naturtræning for flere målgrupper (brobygning)	<p>Naturen kan understøtte den kommunale patientuddannelse og genoptræning. Naturtræning er et stærkt koncept til både foreninger, selvorganiserede og borgere der med naturen som indhold og ramme søger motion, sundhed, velvære og fællesskaber.</p> <p>Ophold i naturen fremmer både den fysiske, psykiske og sociale sundhed. Naturtræning kan f.eks. anvendes i arbejdet med særlige sårbare målgrupper og som brobygning mellem et offentligt træningstilbud (forebyggelse/behandling/robusthed) og fastholdelse i forening/fritidstilbud.</p> <p>I forbindelse med aktivcentre, plejehjem og lignende kan udbredelsen af sansehaver med motions- og balanceelementer/redskaber udvikles så også den ældre borger, der stadig er bosiddende i eget hjem kan benytte disse. Disse områder kan passende også benyttes af dagplejer og deres børn samt lokale vuggestuer/børnehaver der kan komme på tur. Her mødes generationer på tværs. Faciliteterne dækker begge behov.</p>	<p>Den kommunale patientuddannelse og genoptræning har et stigende antal tilbud der foregår i naturen.</p> <p>Projekt "Ud i naturen – ind i fællesskabet" (unge og veteraner) igangsættes 2020.</p>
Projekt Vildmand	<p>Gennem 9 uger mødes mænd med særlige sårbare problemstillinger til naturterapi med fokus på fællesskab, naturtræning og bål. Efter en periode med aktiviteter i naturen faciliterer FMK dannelsen af forening/netværk hvor deltagerne kan fortsætte aktiviteterne og samværet.</p>	<p>Der etableres årligt 1-2 forløb med 15-20 sårbare mænd.</p>



Naturtræning og mindfulness i naturen for voksne og seniorer	Forløb for mennesker med stress, angst eller lettere depression: Forløbet er 9 gange i naturen, efterfulgt af et selvhjælpsforløb. Kursusforløbet er rettet mod at sætte en selvhjælpsproces i gang ved at give deltagerne indsigt i de mekanismer, der fremkalder og vedligeholder negative tanke- og reaktionsmønstre. Deltagerne lærer at bruge værktøjer til at kunne tackle uro, bekymring og angst. Der tages afsæt i kognitiv terapi.	Samarbejde mellem Faaborg-Midtfyn Kommune og Huset i Faaborg, som er et åbent møde- og værested for alle borgere.
Sund-by-netværket	Natursocial indsats med aktiviteter i naturen målrettet unge 16-30 år. Igangværende projekt: "Ud i naturen" v. Trente Mølle, Huset, FGU, FMK og Sund By netværket.	Projektet afsluttes i 2019 – men der kan være mulighed for fortsættelse
Demensvenlige foreninger	Samarbejde mellem Sundhed og Omsorg, kultur og Fritid, DGI og Alzheimerforeningen med udbredelse af "Demensvenner" i det lokale foreningsliv: Foreningerne rustes til at inkludere og fastholde borgere, der rammes af demenssygdomme.  Organisationer og kommunale demenskoordinatorer samarbejder.	Inspiration til at iværksætte tiltag der kan gøre det lettere for folk med demens/begyndende demens at fortsætte som aktive i foreningerne længst muligt.  Målrettede demensvenlige tilbud for ikke-aktive demensramte vil være et fokusområde. Dette vil øge borgernes mulighed for fastholdelse af egen identitet, kropslige fornemmelser samt meningsfulde relationer i nærmiljøet.
Veteraner	Inklusion af veteraner i det lokale foreningsliv ved at anvende idræt og det fællesskab, som er omkring dette til at understøtte veteranernes reintegration	Indsats, der gennem foreningslivet forsøger at støtte og inspirere veteraner til at finde selvstændigt og meningsfuldt liv.  Projekt "ud i naturen – ind i fællesskabet" (unge og veteraner) igangsættes 2020.
Ungeprojekt og nedbringelse af sygefravær under Arbejdsmarked	Unge I Fokus Hjælp til fastholdelse/nedbringe sygefravær og hvor naturen kan spille en understøttende rolle.	Endnu ikke iværksat.
Børn/unge i naturen - herunder i samarbejde med Bikube Fonden	Udvikle og afprøve natursociale forløb for unge fra henholdsvis Heldagsskolen, Det Socialfaglige område (mestringsenheden), Døgnspsykiatrien og Rusmiddelbehandlingen.	Samarbejde med igangværende projekt v. Sundhed og Omsorg, Bikube Fonden, Videnscenter for friluftsliv og Naturformidling, KU.



	I samarbejde med naturvejledere og naturterapeuter via prøvehandlinger at udvikle og afprøve natursociale indsatser både som nye rammer og tilgange i vores eksisterende tilbud og i udviklingen af nye indsatser.	At børn gennem deres skolegang præsenteres for udelivet/foreningslivet – med øget fokus på naturdelen.
Outdoor oplevelser og turisme	Outdoor turisme bygger på oplevelser der tager udgangspunkt i FMKs store potentialer indenfor natur og kulturarv.  Oplevelserne bør være aktive og med plads til fordybelse, leg og læring. Indsatser skal understøtte såvel de lokale borgere som besøgende.	Bedre muligheder for et aktivt udeliv i kommunens 3 naturområder med national værdi.
Outdoor faciliteter (stier, forbindelser, MTB spor, mm)	Myndigheder og idrætsorganisationer arbejder for at støtte og facilitere mulighederne for mere idræt og bevægelse i naturen på en god og bæredygtig måde. De fysiske muligheder for bevægelse i naturen skal derfor vurderes på kombinationen af egnede arealer og egnede faciliteter – og efterspørgsel. Outdoor faciliteter beror på et godt samarbejde mellem skov ejere, Natur- og Miljøforvaltninger og idræts- og fritidsforvaltninger.	Bedre muligheder for et aktivt udeliv i kommunens 3 naturområder med national værdi.  Øhavsstien i samarbejde med Geopark Sydfyn og med fokus på at få den certificeret, eller som minimum bragt til en stand hvor den kan certificeres.
Outdoor Sydfyn	Outdoor Sydfyn er en tilbagevendende idræts- og motionsevent i Faaborg i august måned. I tilknytning arrangeres der mindre events forår/efterår. Eventen skal videreudvikles med henblik på foreninger, deltagere, interessenter, begivenheder og indhold.	Kommunen aktiv i den voksende eventkultur, hvor folk mødes, inspireres og ser nye trends
Outdoor Summit	Outdoor Summit er et nationalt mødested/topmøde – hvor der er tid, vilje og kompetencer til at finde innovative løsninger og nye ideer til udviklingen af fremtidens aktive udeliv – på tværs af hele Danmark og på tværs af forskellige interesser og brugergrupper. Outdoor Summit afholdes første gang oktober 2020.	Nationalt outdoor netværk.



### Mødesteder – aktivitetszoner og fællesskaber

Handling	Beskrivelse	Del-mål
Unge, frivillige og fastholdelse	<p>Med inspiration fra centrale anbefalinger til indsatser for/med unge fra DGI's Unge Taskforce og i samarbejde med kommunens ungekonsulent identificeres indsatser målrettet unges idrætsdeltagelse.</p> <p>Samarbejde mellem foreninger, skoler, gymnasier, FGU, mm – samt samarbejde med projekt "Ud i naturen – Ind i fællesskaberne" .</p>	<p>At skabe en positiv medlemsudvikling for de 0-18-årige i foreningsidrætten i aftaleperioden og derefter.</p> <p>At få identificeret aktivitetsønsker og behov hos unge ikke-aktive, og etablere 3-4 modelprojekter målrettet de unge ikke-aktive i samarbejde med målgruppen, SSP og ungdomsskolen.</p>
Aktivitetsudvikling i underummet	<p>Eksperimentere med nye aktiviteter i relation til eksisterende faciliteter og institutioner – fx støttepunkter for aktivt udeliv i forbindelse med/i tilknytning til eksisterende indefaciliteter.</p> <p>Midtfyns Multipark i Ringe udvikler nye muligheder for udendørs aktiviteter</p>	<p>Nye bynære aktiviteter i de 3 største byer – f.eks. i Faaborg, Årslev bymidte og Ringe.</p> <p>At skabe bedre muligheder for aktivitet i den bynære natur.</p>
Sundheds-idræt fx "Hold Hjernen Frisk" (natur/kultur)	<p>"Hold Hjerne Frisk" rummer 2 indsatser med fokus på seniorer: "Naturtræning" og "Sang, dans og musik" som er relevant at udbrede i kommunen i tilknytning til – og i samarbejde med - kulturinstitutioner og idrætsforeninger.</p> <p>"Sundhedsidræt" (DGI koncept) som brobygger med tilpassede aktivitetstilbud til borgere i lokale faciliteter</p>	<p>At der i hver af kommunens 3 egne er minimum 4-6 foreningsbaserede sundheds- eller naturtræningstilbud.</p>
Facilitetsudvikling	<p>Udviklingsplaner version 2.0 for haller/lokalsamfund, og hvor "landsbyanalyser" er med til at identificere behov og ønsker for udviklingen af lokalsamfundets mødesteder.</p> <p>Udvikle haller og andre faciliteter til mere multifunktionelle faciliteter, der bl.a. kan understøtte aktiviteter for hele børnefamilien - såvel inde som ude.</p> <p>Mødesteder såsom: Åben hal – hallen der åbnes på nye måder med mere fleksibel adgang og aktiviteter for hele børnefamilien. der placeres på "nøglesteder", hvor børn/unge/familier færdes.</p>	<p>Via eksperimenterer at få erfaringer og anvendelige modeller til multifunktionelle mødesteder der kan bruges af mange – herunder det aktive inde og udeliv.</p> <p>Det skal være nemt og enkelt at komme i gang med at være aktivt.</p>





	Udvikling af mødested for dagplejemødre og børnene så børnenes motorik, sanser og sprog styrkes. Kræver faciliteter såsom overdækning, tilgængelig vand mm	
Sammenhæng og forbindelser mellem lokale faciliteter, stier, mm	<p>Påbegynde flere MTB spor omkring Svanninge Bakker som grener ud fra Gåsebjergsand aktivitetscenter.</p> <p>Understøtte Vækshus Fyns arbejde med Bike Island 2020 – understøtte turcykling.</p> <p>Understøtte udviklingen af lokale stier i udvalgte områder.</p>	<p>Forbedrede MTB-muligheder i alle tre egne af kommunen.</p> <p>Skabe større sammenknytning mellem sporene.</p> <p>Udvikling af mulighederne ved Gåsebjergsand.</p>
Kommunikation om tilbud og lokale muligheder	<p>Forbedre målrettet kommunikation/formidling til borgere, turister og potentielle tilflyttere med informationer om "Fritidsaktiviteter i FMK" gennem ny fritidsportal og f.eks. med tilhørende eventkalender (GetEvent).</p> <p>Fokus på øget og bedre formidling af de potentialer der er, men som borgerne måske ikke kender til. Der kan være oplevelser i det nære lokalområde, men også oplevelser længere væk - herunder foreningstilbud, motion i naturen, oplevelser i naturen, hvordan får jeg adgang til faciliteterne.</p> <p>Sundhedspersonale i FMK og andre sundhedsaktører får bedre mulighed for at henvise/brobygge borgere til et fortsat aktivt liv.</p> <p>Samarbejde med Bobleberg.dk – som kan skabe kontakt på tværs af borgere.</p>	Lettere adgang til viden om forenings- og fritidstilbud
Tværgående samarbejde mellem de folkeoplysende foreninger, aftenskoler, kulturelle og sociale foreninger og idrætten.	<p>Afprøve samarbejdsmodeller der kan skabe synergi og kontinuitet på tværs af typer af frivillige organisationer der arbejder med borgerne i centrum i forhold til såvel mentalt som fysisk helbred.</p> <p>Identificere fælles målgrupper for både folkeoplysende, kulturelle og sociale foreninger.</p>	Via samarbejde at skabe nyudvikling og optimere tilbud til målgrupperne og dermed øge deltagelsen fra målgruppen



### Børn og unges lige adgang til foreningslivet – forenings- og lokaludvikling

Handling	Beskrivelse	Del-mål
Kropslig dannelse i foreningsidræt	<p>Motion, bevægelse og et samfundsengagerende dannelsesaspekt skal være muligt i alle livsfaser - fra vugge til grav – med særligt fokus på attraktive og involverende tilbud til de unge og seniorgruppen.</p> <p>Understøtte mere fleksible aktiviteter og motionsformer – samt foreningstilbud der kombinerer inde- og udeaktiviteter til flere målgrupper. Herunder at familier kan være aktive sammen – ”Go Fun aktiviteter i stedet for Go Pro aktiviteter”.</p> <p>Streetsport/gadeidræt Der udpeges egnede steder i synergi til andre faciliteter og byrum, afdækkes behov, samarbejder og mulig organisering.</p> <p>Støtte kursusaktivitet i foreningerne - nye aktiviteter i nye arenaer til nye målgrupper - eksempelvis MTB, sejlsads, kajak, roning, motionskoncepter, mm. Nye former for det at deltage i en foreningsaktiviteter.</p> <p>Understøtte spejdernes arbejde med børn og unges demokratiske dannelsespotentialer, samt spejdernes rolle med at udbrede børn og unges kendskab til et aktivt udeliv.</p>	<p>Alle børn og unge i FMK skal møde et bredt udsnit af idræts- og foreningslivet.</p> <p>Inspiration til foreninger ift at kunne etablere tilbud til børn/unge i en alternativ struktur/form i forhold til det gængse konkurrenceorienterede aktivitetstilbud – ”Go Fun aktiviteter” i stedet for ”Go Pro-aktiviteter”.</p> <p>Der sigtes mod 2-4 ”Go Fun-aktivitetstilbud i hvert postnummerdistrikt. Målgruppen kan være børn, unge og familier.</p> <p>Nye aktivitetstilbud og nye former til såvel nuværende som nye aktive.</p>
Åben Skole Skole-/forenings-samarbejder	<p>Erfaringer fra Projekt åben skole i Faaborg (Faaborg samvirkende idrætsforeninger) udbredes og videreudvikles.</p> <p>Unglederuddannelser - støtte øget samarbejde mellem foreninger og skole med formål at motivere unge overbygningselever til at blive en aktiv del af kommunens idræts-/foreningsliv.</p> <p>(De 2 indsatser afventer beslutning omkring ”Fremtidens Skole” i FMK – og derfor kan samarbejdet omkring den åbne skole få en anden eller tilpasset form og udvikling).</p>	<p>Med udgangspunkt i erfaringerne lokalt, etableres den ideelle FMK-model for Åben Skole samarbejde til implementering lokalt.</p> <p>At de 6 overbygningsskoler i kommunen får afprøvet fx et unglederuddannelseskoncept i aftaleperioden.</p> <p>Med udgangspunkt i erfaringerne lokalt, etableres den ideelle FMK-model for Unglederuddannelse til videre implementering i skolerne.</p>



	Vejledning/støtte til frivillige foreninger til udvikling af forløb med det aktive udeliv, som en del af "den åbne skole".	
"Et godt fritidsliv til alle"	<p>Understøtte og videreudvikle projektet, der er forankret i Opvækst og læring og med Red Barnet som en central aktør.</p> <p>Understøtte flere foreningers engagement og kompetenceudvikling i forhold til inklusion af særlige målgrupper, så flere børn og unge er aktive og en del af fællesskabet.</p> <p>Skabe samarbejder mellem folkeoplysende foreninger og frivillige sociale foreninger/organisationer om at skabe fleretilbud til sårbare/udsatte målgrupper</p>	<p>Alle børn og unge skal møde et bredt udsnit af foreningslivet i FMK – med særligt blik for de sårbare børn og unge.</p> <p>Vi opbygger kompetencer hos foreningerne til at kunne modtage sårbare målgrupper.</p>
Foreningsklynge-samarbejde til udvikling af aktiviteter og fællesskaber	<p>Samarbejde på tværs af foreninger.</p> <p>Bygge oven på erfaringerne fra 3 landsbyklynger.</p> <p>Eksperimentere med klyngedannelse/udviklingsfora af foreninger i forskellige typer af interessefællesskaber</p> <p>Bringe ny viden til foreningerne om relevante temaer, fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kropslig dannelse/Go Fun</li> <li>• Samarbejde mellem bestemte typer af foreninger</li> <li>• Kompetenceudvikling</li> <li>• Den digitale forening</li> <li>• Kommunikation</li> </ul>	<p>Stærke og kompetente idræts- og aktivitetsforeninger udvikler nye aktiviteter for fællesskaber.</p> <p>Via tematiserede netværksmøder i egne eller klynger i kommunen at skabe ny viden, inspiration og engagement hos foreningerne ift at være attraktive på flere mulige områder for nuværende og potentielle frivillige og medlemmer.</p> <p>Øget fastholdelse og øget rekruttering af frivillige og medlemmer.</p>
Foreningsudvikling	<p>Foreninger i forandring skal støttes i opkvalificeringen af trænere og ledere.</p> <p>Hjælpe foreningerne med at udvikle strategier for rekruttering af frivillige .</p> <p>"Foreningsguide", der kan understøtte og faciliterer den enkelte forening og tværgående lokale.</p> <p>Kommunen skal være i stand til at udvikle, samarbejde og understøtte foreningernes ideer, projekter og fysiske rammer.</p>	<p>At der i projektperioden løbende er skabt et øget antal af frivillige i foreningsidrætten såvel i de eksisterende tilbud som i nye tilbud, der typisk vil kræve andre typer af frivillige.</p> <p>At rammerne for frivillighed i foreninger og fællesskaber opleves som attraktive.</p>



## Bilag 4. Datamateriale

### Befolkningsudvikling

Faaborg-Midtfyn Kommune har udarbejdet en prognose for befolkningsudviklingen fordelt på alder og delområder frem til 1. januar 2031. Prognosen viser, at indbyggertallet forventes at stige fra 51.538 personer primo 2018 til 52.858 personer primo 2031. Dette svarer til en samlet stigning i indbyggertallet på 1.320 personer eller 2,6%. På landsplan ventes i samme periode en stigning i indbyggertallet på 6,4%.

Stigningen i befolkningstallet forventes især at ske på baggrund af en stor stigning i antallet af 75+ årige. Der forventes at ske en stigning i antallet af små børn (0-7-årige), mens antallet af større børn (8-17 årige) forventes at falde. Blandt de 18-59-årige er der også stor forskel; antallet af 18-31-årige forventes at falde, antallet af 32-42-årige forventes at stige og antallet af 43-59-årige forventes at falde. Endelig er der aldersgruppen for personer på mindst 60-år, hvor der generelt forventes en stor stigning, dog ikke blandt de 70-75-årige.

### Foreningsdeltagelse

41%/21.130 af borgerne i kommunen er aktive i kommunens idrætsforeninger.

I aldersgrupperne 19-24-årige (52%/1.450) og 60+ (32%/5.011) er andelen over gennemsnittet i forhold til de øvrige fynske kommuner, mens aldersgruppen 0-12-årige (71%/5.100) ligger under gennemsnittet i forhold til de øvrige fynske kommuner.

(De absolutte tal angiver antal medlemskaber, ikke unikke personer).

Det totale medlemstal er stort set uændret fra 2014-2018, dog med markante stigninger hos piger 0-12 år (15%/353) og mænd 60+ (10%/247), mens der er oplevet et fald hos mænd 19-24 år (8%/64)

### Outdoor faciliteter

Privat Skov i Faaborg-Midtfyn kommune udgør 90,10% af skovarealet. Kommunal skov udgør 0,70%, foreninger/selvejende skovarealer 5% og statsskov 4,20% af det samlede skovareal.

FMK har forholdsvis mange faciliteter til outdooridræt i skov i forhold til skovarealets ejerforhold. Bl.a. har FMK lejet en privat bynær skov på 67 ha til aktiviteter.

Af andre større tilgængelige naturarealer i kommunen er Naturstyrelsens 886 ha og det fælleskommunale naturområdet Tarup-Davinde med 201 ha.

FMK har med Øhavsstien, Banestien og Ringe-Espetien mere end 60 km tinglyst natursti samt alle kommunens/foreningernes veletablerede, men ikke-tinglyste stier, MTB-spor og ridestier.

I forhold til mulighederne for kyst- og vandaktiviteter er kommunens kystlinje 113 km lang.

Ifølge LOA's facilitetsindex 2017 lå Faaborg-Midtfyn Kommune samlet med 20. bedste tilgængelighed til fritidsfaciliteter blandt kommunerne.

Med afsæt i aktuelle data som et af flere grundlag, vil der blive udarbejdet delmål og handlinger til understøttelse af de overordnede mål for kommuneaftalen. Nye data og analyser vil ligeledes løbende blive inddraget som grundlag – herunder DIF/DGI's benchmarkundersøgelse for Bevæg dig for Livet-kommunerne.

### Motionsvaner

I de regionale sundhedsprofiler fra 2017 for Faaborg-Midtfyn Kommune, angiver 66%/27.500 af voksne over 16 år, at de opfylder WHO's minimumsanbefalinger til fysisk aktivitet på 150 minutter om ugen.

26%/10.800 angiver at dyrke moderat til hård fysisk aktivitet i fritiden, men 20%/8.335 angiver udelukkende at have stillesiddende fritidsaktivitet.



I den sidste gruppe angives også et ønske fra 2/3 at de gerne vil være mere fysisk aktive i fritiden. (Dette tal er dog for hele region Syddanmark)

Fra den nationale "Skolebørnsundersøgelsen" angives, at det fysiske aktivitetsniveau hos de 11-15-årige er lavest i de lavest stillede socialgrupper, og ca. 10% af alle drenge og piger i alderen 11 til 15 år dyrker 0 timers fysisk aktivitet om ugen. (Tal for hele DK)

Tilfredsheden med mulighederne for fritidsaktiviteter i kommunen ligger under gennemsnittet ift det øvrige Region Syddanmark – især blandt de 18-39-årige.

### **"Det gode liv i FMK"**

Faaborg-Midtfyn kommune har en årlig spørgeskemaundersøgelse omhandlende borgertilfredsheden og hvor bl.a. indikatorer på øget civil engagement og fællesskab, adgang til natur og sundhed er undersøges i samarbejde med Region Syddanmark.

### **Frivillighed**

Forenings- og fritidslivet er i høj grad båret af frivilligt engagement, og et kig på tilgængelige tal for dette viser, at antal frivillige under 24 år i idrætsforeningerne er steget med 17% fra 2016 til 2018, mens frivillige over 24 år i samme periode er faldet med 3%.

Inddrager man frivilligheden i både idræts- og kulturområdet er Faaborg-Midtfyn Kommune under gennemsnittet i Region Syddanmark hvad angår 18-39-årige men over gennemsnittet for frivillige i alderen 39-80 år.

### **Sundhed og fællesskab**

Andelen af voksne med moderat til svær overvægt i kommunen er fra 2010 til 2017 steget fra 51%/21.252 til 56%/23.335. Ca. 2/3 angiver ønsket om gerne at ville være mere fysisk aktive. (Tal for hele Region Syddanmark)

Voksne o/16 år med oplevelsen af at have et dårligt mentalt helbred er voksende; fra 10,5%/4.200 i 2010 til 12,4%/5.217 i 2017, og den største stigning viser sig hos kvinder i alderen 16-24 år. I forhold til sociale relationer og ensomhed angiver 2/3 af de voksne, at de er meget tilfredse med deres sociale relationer, mens oplevelsen af ensomhed er mest markant for 18-29-årige. Viden om friluftsliv og folkesundhed fra seneste undersøgelser fremhæver, at 80% af adspurgte danskere oplever, at friluftaktivitet forbedrer deres fysiske form og helbred. 84% oplever, at friluftsliv øger deres fysiske velvære og humør. 66% tager ud i naturen for at være sammen med andre.

Tendensen til at være fysisk aktiv i hverdagen går desværre den forkerte vej for vores børn og unge i disse år. Sundhedsstyrelsens netop udkomne rapport (august 2019) viser at flere børn og unge er mere stillesiddende, bruger mere skærmtid og generelt er mindre aktive. Samtidig er flere borgere ensomme og børn fra udsatte familier deltager i langt mindre grad i idrætsfællesskaber end gennemsnittet.

Lige knap hvert tredje barn har ikke opnået alderssvarende motoriske kompetencer, når de starter i skolen. Dermed mangler de en væsentlig forudsætning for at tilvælge aktivt deltagelse i foreningsidræt. Et nationalt netværk arbejder for at øge opmærksomheden på physical literacy (kropslig dannelse) for at øge "kroppens ABC" og det understøttende miljø for alsidig bevægelse hvor børn udfolder sig.

Børn og unges mentale helbred og trivsel er også faldende. Især pigerne i alderen 16-24 år vurderer deres mentale helbred er dårligere end tidligere (trivselsrapporten 2015 + 2017).

**Samværsformer er markant forandrede.**



Børn og unge er meget mindre fysisk og meget mere virtuelt sammen med deres venner. Men der er dog ikke tegn på, at denne forandring har påvirket deres oplevelse af have fortrolige bånd med deres jævnaldrende. Danske børn er ifølge internationale sammenligninger blandt dem, der er mindst sammen med deres venner rent fysisk.

Samtidig kommer børn mindre ud i naturen, end tidligere. En undersøgelse blandt 3.000 forældre, som YouGov har lavet for Friluftsrådet sidste år, viste, at 71% af forældrene ville ønske, at deres børn kom mere ud i naturen. Ligeledes ser vi en stigende tendens til, at voksne søger at være fysisk aktive gennem outdooridrætter. Interessen for at dyrke idræt og motion i naturen har i de senere år været støt stigende i Danmark. Faktisk er naturen i dag mere brugt som idrætsarena end fodboldbaner og idrætshaller (Pilgaard og Rask, 2016). Andelen af voksne borgere, der dyrker idræt og motion i naturen er steget fra 36 procent i 2011 til 44 procent i 2016 (Pilgaard og Rask, 2016).

### **Medlemstal fra DGI-DIF (Centralt ForeningsRegister CFR) for lokalområder inddelt efter postnummer – udvikling 2014-2018**

5600 Faaborg:	6675 til 7407 i alt
0-12 år:	1174 -1090
13-18 år:	1116 - 1200
19-24 år:	455 – 479
25-59 år:	1968 – 1911
60+:	1942 - 2071

5750 Ringe:	6258 til 6830 i alt
0 – 12 år:	1903 – 2147
13 – 18 år:	1080 – 1022
19 – 24 år:	372 – 253
25 – 59 år:	1939 – 1715
60+:	964 – 1025

5642 Millinge: 971 til 1344

5672 Broby: 2511 til 3306

5772 Kværndrup: 1061 til 1038

5792 Årslev: 3075 til 3371

5854 Gislev: 733 til 801

5856 Ryslinge: 441 til 533

5863 Ferritslev: 623 til 930

(aldersinddelinger også tilgængelige til ovenstående postnumre)



## Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige.

### National monitorering med objektive målinger (Sundhedsstyrelsen, 2019)

Sammenfatning af resultaterne fra den første danske nationale monitorering af objektivt målt fysisk aktivitetsniveau og stillesiddende adfærd blandt 11-, 13- og 15-årige. Undersøgelsen fandt sted i 2018 blandt elever i 5., 7. og 9. klasse fordelt på 31 grundskoler i hele Danmark. Der indgik i alt 1.677 11-15-årige i undersøgelsen. Elevernes aktivitetsniveau blev målt ved hjælp af accelerometer, der er en lille bevægelsescensor, som sættes på kroppen, fx på hoften eller lår, og bæres i en længere periode, fx i en uge, for at opnå et billede af det reelle daglige fysiske aktivitetsniveau.

Rapportens hovedfund:

- 11-15-årige bruger i gennemsnit 48 minutter om dagen på fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet.
- 26 procent af de 11-15-årige lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at være fysisk aktiv mindst 60 minutter dagligt ved moderat til høj intensitet.
- Drengene er generelt mere fysisk aktive end piger. 33 procent af drengene lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, mens det gælder for 19 procent af pigerne.
- Aktivitetsniveauet falder med alderen. Blandt de 11-årige er der 34 procent, som lever op til anbefalingerne, mens det gælder for 24 procent af de 13-årige og 10 procent af de 15-årige.
- 11-årige drenge er de mest aktive. I den gruppe lever 42 procent op til anbefalingerne. De mindst aktive er 15-årige piger, hvor 6 procent lever op til anbefalingerne.
- 11-15-årige er generelt mere fysisk aktive i hverdage sammenholdt med weekenden. I hverdage er det 32 procent, som lever op til anbefalingerne, mens 17 procent lever op til anbefalingerne i weekenden.
- Der ses en social gradient i fysisk aktivitetsniveau, hvor 27 procent af de 11-15-årige i høj socialgruppe efterlever anbefalingerne, mens det gælder for 25 procent i mellem socialgruppe og for 17 procent i lav socialgruppe.
- Forskelle mellem drenge og piger, aldersgrupper, hverdage/weekend dage og socialgrupper ses også for fysisk aktivitet med høj intensitet og understøttes af analyser, der specifikt ser på, hvor mange skridt 11-15-årige går i løbet af en dag.
- 64 procent af de 11-15-årige cykler mindst én gang om ugen. I gennemsnit cykler de 11-15-årige 12 minutter om dagen. I weekenden bruger de 17 minutter på at cykle.
- Piger bruger mest tid på at cykle, nemlig 14 minutter om dagen, sammenlignet med drenge, der cykler 11 minutter om dagen.
- Jo højere alder, jo mere tid bruges på at cykle. Således bruger de 11-årige drenge 9 minutter på at cykle dagligt, og de 15-årige piger bruger 16 minutter dagligt.
- De 11-15-årige bruger i gennemsnit knap 11 timer på stillesiddende adfærd i hverdagen. I weekenden stiger tiden til mere end 12 timer. Piger bruger mere tid end drenge på stillesiddende adfærd, og der ses en stigning med alderen. De 15-årige piger bruger således mere end 12 timer dagligt på stillesiddende adfærd (målt fra kl. 06.00-23.59).
- Samlet set bruger de 11-15-årige i gennemsnit 9 timer og 32 minutter på at ligge ned om natten (udtryk for tid brugt på søvn). I hverdage udgør liggende tid 8 timer og 56 minutter i løbet af natten, mens det i weekenden er næsten to timer mere.



## Bilag 5. Kommunikation og markedsføring

Som visionskommune er Faaborg-Midtfyn Kommune med til markedsføre den fælles vision for DIF og DGI: 'Bevæg dig for livet'. Kommunen sætter fokus på, at den er 'Bevæg dig for livet - kommune' og understøtter bevægelsen i visionen ved præsentation af Bevæg dig for livet-mærke på egen kommunikation om Bevæg dig for livet og dertil relaterede aktiviteter via kommunens digitale kanaler (web og sociale medier, primært Facebook) samt på trykte materialer.

På kommunens hjemmeside oprettes et spot, hvor borgerne kan klikke sig videre til en landingsside, der beskriver samarbejdet yderligere. Fra denne side linkes til [www.bevaegdigforlivet.dk](http://www.bevaegdigforlivet.dk) og relaterede aktiviteter i foreningsregi. Bevæg dig for livets hovedsponsorer, TrygFonden og Nordea-fonden, nævnes ved navn men uden logo på siden. Det vil blive prioriteret redaktionelt, at spottet ligger på forsiden, men der kan være behov for periodevis at anvende pladsen på forsiden til andre formål for eksempel i forbindelse med kommunikation om kommunalvalg.

For kommunikation og markedsføring af/ved møder, konferencer, events, arrangementer, indsatser med mere, der vedrører de aftalte indsatser, gælder følgende muligheder:

- Når Faaborg-Midtfyn Kommune er afsender
  - sætter kommunen Bevæg dig for livet-mærket på materialer under hensyn til kommunens designguide og designguiden for Bevæg dig for livet såvel online som offline
- For indsatser i Bevæg dig for livet, hvor Faaborg-Midtfyn Kommune er medafsender sammen med DIF, DGI, TrygFonden og Nordea-fonden
  - kan kommunen benytte den designlinje, der er udarbejdet til Bevæg dig for livet. Den lokale projektleder kan udarbejde materialer i Bevæg dig for livet-designet ved brug af et online skabelonsystem, der administreres af DGI Marketing.
  - kan xx Kommunes egen designlinje benyttes, og Bevæg dig for livet-mærket samt DIF, DGI, TrygFonden og Nordea-fondens logo skal som minimum altid påsættes under hensyntagen til kommunens samt Bevæg dig for livets designguide
- De lokale idrætsforeninger kan bruge Bevæg dig for livet-mærket ved kommunikation og markedsføring af/ved arrangementer og aktiviteter, der er relateret til Bevæg dig for livet-samarbejdet.

Dialogen i forhold til afsendernes synlighed påhviler den lokale BDFL-koordinator

I pilotprojektet skal der løbende evalueres på, hvordan parterne hver især opnår synlighed i samarbejdet. Når samarbejdsaftalen er i gang, og de konkrete aktiviteter, som samarbejdsaftalen munder ud i, kommunikeres, kan der evalueres på parternes synlighed. Første evalueringsmøde planlægges gennemført i foråret 2021.

### Organisering af kommunikation om Bevæg dig for livet

Den lokale projektleder er koordinator og etablerer en organisation for kommunikation om Bevæg dig for livet ved tiltrædelse.

DGI, DIF og Faaborg-Midtfyn Kommune er enige om at omtale relevante historier og aktiviteter på egne kanaler, primært sociale medier, med henblik på at løfte deltagerantallet i de forskellige aktiviteter.

Mindre, lokale historier, hvor Bevæg dig for livet samarbejdet nævnes, håndteres primært i lokalforeningsregi og kræver ikke forhåndsorientering af DIF, DGI eller Faaborg-Midtfyn Kommune. Større udmeldinger og strate-





giske historier om Bevæg dig for livet-samarbejdet aftales altid mellem DIF, DGI og Faaborg-Midtfyn Kommune, og der afsættes som minimum 2 arbejdsdage til godkendelsesproces i forbindelse med pressemeddelelser m.m.

Faaborg-Midtfyn Kommune afsøger muligheden for at indgå i et lokalt mediepartnerskab med xx Bladet om Bevæg dig for livet. En sådan aftale vil blive koordineret med DIF Kommunikation.