



BAGGRUNDSNOTAT:

1A

Foreninger:

På tværs af alle spor ønsker vi fortsat at have et fokus på foreningsudvikling. Herunder vil vi bl.a. understøtte foreningerne i inddrage nye målgrupper, udvikle aktivitetsudbuddet og hjælpe med at rekruttere frivillige og medlemmer.

Om nødvendigt vil vi tilmed understøtte etableringen af nye foreninger, som kan understøtte de beskrevne indsatser.

Det skal være nemt at være forening

Foreningslivet er en afgørende del af Brøndby Kommunes idræts-, fritids- og kulturliv. Derfor ønsker vi at gøre det lettere for foreningerne at gøre det, de er bedst til. Vi vil arbejde for at reducere bureaukratiske barrierer, forbedre de fysiske rammer og styrke den administrative platform til foreningerne. Derudover vil vi understøtte foreningerne i at tilpasse sig nye behov og trends, så de fortsat er attraktive for nuværende og kommende medlemmer. Desuden vil vi understøtte foreningerne i arbejdet med at søge fonde. En styrket fondsansøgningskompetence kan give foreningerne bedre mulighed for at realisere projekter, udvikle aktiviteter og skabe værdi for medlemmer og lokalsamfund.

Rekruttering og fastholdelse af frivillige

Frivillige er ryggraden i foreningslivet, men mange foreninger oplever udfordringer med at rekruttere og fastholde frivillige. Vi vil derfor styrke indsatsen for at synliggøre værdien af frivilligt arbejde og gøre det mere tilgængeligt for både voksne og unge at engagere sig. Samtidig vil vi understøtte foreningerne i at skabe attraktive og inkluderende frivilligmiljøer, hvor de frivillige føler sig værdsatte og motiverede.

Nye tilbud for nye målgrupper

For at sikre, at foreningslivet i Brøndby forbliver relevant og inkluderende, ønsker vi at understøtte udviklingen af nye idrætstilbud, der imødekommer behovene hos nye målgrupper. Det kan være tiltag målrettet småbørnsfamilier, unge, seniorer eller borgere med særlige behov. Vi vil arbejde for at nedbryde barrierer, blandt andet gennem samarbejder på tværs af forvaltninger og civilsamfundet, samt ved at støtte foreningerne i at udvikle og implementere nye aktiviteter.

Fritidspas:



For at sikre, at økonomiske barrierer ikke forhindrer børn og unge i at deltage i foreningslivet, vil vi videreføre vores fritidspasordning¹. Fritidspasordningen er en vigtig brik i at få børn, som ellers ikke ville have adgang, ud i foreningslivet.

Fritidspasordningen har siden etableringen i 2022 været en stor succes, hvor både efterspørgslen og indløsningsprocenten er høj².

1B

Småbørnsfamilier³:

Sunde vaner starter tidligt i livet. Idræt og bevægelse for familier bidrager til at skabe varige og positive forandringer for både børn og voksne. Derfor er familien en vigtig målgruppe, som der bør skabes bedre rammer for. Målgruppen "småbørnsfamilier" skal forstås bredt og dækker over tre delmålgrupper: børn i alderen 0-6 år, deres forældre og familien som en samlet enhed. De tre grupper er tæt forbundne, og indsatser bør tilrettelægges med blik for både det individuelle og det fælles perspektiv. Små børn skal have muligheden for at udvikle motoriske færdigheder og bevægelsesglæde tidligt i livet. Forældre skal støttes i at tage aktivt del i sunde fællesskaber og fungere som rollemodeller i hverdagen. Familien som helhed skal opleve, at der findes tilbud, hvor de kan være aktive sammen, på tværs af alder, niveau og interesser.

Brøndby Kommune oplever en vækst i småbørnsfamilier med en stor kulturel mangfoldighed, særligt som følge af den igangværende byudvikling i Kirkebjerg⁴ (Brøndby Kommune, 2024). Med et stigende antal børnefamilier, og det faktum at idræt for hele familien i dag kun udgør en lille del af foreningslivets samlede aktivitetstilbud, øges behovet for attraktive og tilgængelige tilbud, der kan understøtte en aktiv hverdag for både børn og voksne.

Familiedannelsesperioden er netop en tid med store omvæltninger, hvor mange oplever udfordringer med at balancere arbejde, børnepasning og fritidsaktiviteter. Dette kan gøre det vanskeligt at prioritere aktiviteter med idræt og bevægelse. I 2024 svarede 58 % i aldersgruppen 25-39 år⁵, eksempelvis "ja" til spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt eller motion?". Dette er markant lavere end andelen for den samlede befolkning i Brøndby Kommune, som ligger på 68 % (*Bevæg dig for livet*, 2024). Forskning viser, at forældres engagement i sunde fællesskaber øger sandsynligheden for, at de understøtter deres børns deltagelse i idræts- og bevægelsesaktiviteter (Ibsen et al., 2020), hvilket understreger behovet for at fokusere på hele familien. Samtidig viser tal fra

¹ Med fritidspasset kan børn og unge få økonomisk støtte til at starte til en fritidsaktivitet. Udover kontingentstøtte er det også muligt at få hjælp til både tilmelding og opstart til aktiviteten fra fritidsvejledere og følgevenner fra Red Barnet. I 2024 blev 452 fritidspas tildelt, og 378 brugt i en forening (svarer til en indløsningsprocent på 84%).

² I 2024 blev der tildelt 452 fritidspas, hvoraf 378 blev indløst (84%).

³ Vi kategoriserer småbørnsfamilier som familier med børn i alderen 0-7 år.

⁴ Kirkebjerg er en bydel i Brøndby, som i løbet af de sidste par år har gennemgået en stor forandring og udvikling med mange nye boliger og beboere.

⁵ Denne aldersgruppe rummer den gruppe voksne, som typisk kategoriseres som småbørnsfamilier (IDAN, <https://www.idan.dk/nyheder/naar-foraeldre-er-aktive-i-en-forening-stiger-chancen-for-at-deres-boern-ogsaa-er-det/>)



Centralt Foreningsregister, at medlemstætheden blandt de 0-6 årige i idrætsforeningerne i Brøndby er på 24,4%, hvilket er markant lavere end landsgennemsnittet på 52,8% for samme målgruppe.

Sunde vaner starter fra livets start

En tidlig indsats gør en mærkbar forskel. I Brøndby Kommune kan den måles i børns motorik og trivsel. I arbejdet med denne målgruppe bygger vi derfor videre på gode erfaringer fra "Idrætsleg", som var en del af den forrige *Bevæg dig for livet*-aftale, da det har haft en positiv effekt. Ved blandt andet at sætte fokus på leg og bevægelse i dagtilbuddene er andelen af børn med motoriske vanskeligheder ved skolestart faldet fra 9,1 % i skoleåret 2019/2020 til 4,6 % i 2023/2024 (Statens Institut for Folkesundhed, 2025). Det viser, hvor stor en forskel tidlig indsats kan gøre. Derfor vil vi styrke *Idrætsleg* yderligere, blandt andet ved at integrere mere bevægelse i børnehuse som en del af den daglige pædagogik. Krop og bevægelse i dagtilbuddene er et læreplanstema, som dagtilbuddene arbejder med i forbindelse med den styrkede pædagogiske læreplan. Idrætsleg understøtter derfor de fokusområder og det arbejde, der allerede foregår i dagtilbuddene. Idrætsleg vil ikke blot gavne børnenes motoriske udvikling, men også give mulighed for et tættere samarbejde om børn med særlige behov. Indsatsen vil være et samarbejde mellem forvaltningen, dagtilbuddene og Center for Genoptræning og Forebyggelse. Vi vil fremover sikre, at alle 3-4 årige i samtlige 24 børnehuse bliver en del af Idrætsleg.⁶

For at styrke de tidlige indsatser, ønsker vi også at udvikle flere bevægelsestilbud i regi af Sundhedsplejen. Fagpersonalet har kontakt med næsten alle nyetablerede familier og kan være en vigtig brik i at understøtte sunde vaner fra starten. Sundhedsplejen har ligeledes fokus på at fremme sundhed og trivsel, og deltager blandt andet i et forskningsprojekt "VÆKST", der handler om at fremme sund vægtudvikling hos barnet. Det er særligt relevant, da 20,7% af børnene ved indskolingsundersøgelsen 2023/2024 havde overvægt eller svær overvægt sammenlignet med 13,5 % på landsplan (Statens Institut for Folkesundhed, 2025). Ligeledes viser tallene, at 7,2 % af børnene i Brøndby Kommune allerede i det første leveår har en bemærkning til motorisk udvikling mod hele populationens 5,8 % (Statens Institut for Folkesundhed, 2024).

Hele familien i bevægelse

Når hverdagen er travl, skal det være nemt at vælge bevægelse til. For at imødekomme de udfordringer, småbørnsfamilier oplever i forhold til at balancere arbejde, børnepasning og fritidsaktiviteter vil vi - i samarbejde med det lokale foreningsliv - arbejde for at gøre idrætsstilbud mere tilgængelige og attraktive for familier i Brøndby. Målet er at skabe fleksible, familievenlige aktiviteter, hvor både børn og forældre kan være aktive sammen. Derfor vil vi prioritere initiativer som eksempelvis "Åben hal", familiehold og andre tilpassede tilbud, der understøtter en aktiv livsstil i en travl hverdag.

Derudover ønsker vi at styrke brobygningen mellem dagtilbuddene og foreningslivet gennem initiativer som foreningsforløb. Dette giver mulighed for at introducere børn og forældre til foreningslivet. En mulighed for at udfolde disse forløbs potentiale yderligere kunne være, at forløbene placeres i relation til aflevering/afhentning, hvor forældrene derved stifter bekendtskab med aktiviteten og forening.

Bevægelse i naturen

Brøndby Kommune har det hele. Vi har naturområder med skov, strand, åbne arealer og mange mindre grønne områder i bybilledet. For småbørnsfamilier rummer naturen en god mulighed for leg, bevægelse og fællesskab.

⁶ Dette er forudsat, at budgetforslag 88 i Budget 2026-2029 imødekommes.



Forskning viser, at børn der tilbringer meget tid i naturen har bedre motorik, er sundere og har større sandsynlighed for at være normalvægtig (Center for børn og natur, 2019). Gennem gåture og udforskning af grønne områder kan bevægelse blive en naturlig del af familiens hverdag. Vi vil derfor fremme initiativer, der bringer småbørnsfamilier tættere på naturen og derigennem skabe rammerne for at børn og voksne kan opleve glæden ved at være aktive sammen.

Målet er at skabe en mere sammenhængende indsats, hvor bl.a. sundhedsplejen, dagtilbud og idrætsforeninger arbejder tættere sammen om at fremme bevægelse fra livets start.

1C

Børn i skolealderen

Skolen spiller en central rolle i at skabe stærke fællesskaber gennem bevægelse og sikre, at alle børn oplever glæden ved at være fysisk aktive i hverdagen. Det er netop i skolen, at vi som kommune har mulighed for at bevæge alle børn. Både de børn der i forvejen er aktive i eller udenfor en forening, men også de børn, der af fysiske/motoriske, sociale eller kulturelle årsager ikke er vant til, eller ikke er trygge ved at være fysisk aktiv.

Forskning viser, at positive oplevelser med idræt og bevægelse i skolen har stor betydning for, om man senere i livet vælger en aktiv livsstil til. En undersøgelse fra Syddansk Universitet (2024) viser, at dårlige oplevelser med idræt kan forfølge os resten af livet og påvirke vores aktivitetsniveau som voksne. Desuden viser undersøgelser fra Sundhedsstyrelsen (2023), at fysisk aktivitet i skoledagen øger børns selvtillid, fremmer sociale relationer og skaber bedre forudsætninger for læring - især hos børn med lavt selvværd eller begrænset adgang til organiseret fritidsidræt.

Derfor vil vi arbejde for, at bevægelse bliver en integreret del af skoledagen for alle skolebørn i Brøndby Kommune – ikke kun som en del af undervisningen, men også som en vej til at styrke fællesskaber og trivsel. Skolerne er særligt vigtige arenaer, da de favner en bred gruppe af børn og unge, heriblandt dem der ikke allerede er en del af foreningslivet. Vi vil have et fokus på, at bevægelse indgår som en naturlig del af undervisningen og i samarbejder med lokale foreninger. Herved kan flere børn opleve fællesskab gennem bevægelse og introduceres til de mange aktivitetsmuligheder i lokalområdet. Samtidig vil vi understøtte foreningerne i at skabe motiverende og inkluderende idrætsmiljøer, hvor børn trives og udvikler sig i fællesskab.

Bevægelse i skoledagen

Fysisk aktivitet spiller en dokumentet rolle i børns læring, trivsel og udvikling (Danske Skoleidræt, 2024). Forskning viser, at når bevægelse integreres i undervisningen og knyttes til fagligt indhold, kan det styrke både koncentration, motivation og faglige præstationer (Jensen, et al. 2025). Derudover ses det, at bevægelse lagt ind som pauser eller som en integreret del af den faglige undervisning kan have positiv indflydelse på børn og unges relationsdannelse (Bugge & Froberg, 2015).

Vi ønsker, at fysisk aktivitet bliver en integreret del af skolens liv, ikke som en ekstra opgave, men som et middel til at skabe en mere levende og engagerende skoledag. Bevægelse skal være en naturlig del af både undervisning, pauser og fællesskab, og den skal give mening i en travl hverdag. Den nye aftale om folkeskolen fra marts 2024 giver skolerne en øget frihed til at tilrettelægge skoledagen med afsæt i lokale behov. Det skaber nyt rum for at tænke bevægelse ind på fleksible og meningsfulde måder – både i og uden for klasselokalet.



Denne frihed giver rum til både nationale og lokale initiativer. Vi ønsker derfor at arbejde med et åbent og dynamisk bevægelsesspor, der i løbet af aftaleperioden kan rumme nye tiltag, både dem, der opstår på baggrund af nationale indsatser, og dem, der udspringer af lokale idéer og engagement på den enkelte skole. Det kan være alt fra deltagelse i landsdækkende kampagner til lokalt forankrede bevægelsesuger, indendørs læringsrum der inspirerer til bevægelse eller skoleprojekter med fokus på fysisk aktivitet.

For at understøtte denne fleksibilitet vil vi sikre, at skolerne har adgang til konkrete metoder, praksisnære redskaber og relevant viden. Samtidig skal skolens ledelse spille en aktiv rolle i at skabe retning for arbejdet med bevægelse, da forskning viser, at tydelig ledelsesopbakning, klare rammer og organisatorisk forankring er afgørende for at skabe varig forankring (Oxford Research, 2020). Målet er at skabe bæredygtige løsninger, som bygger på lokal virkelyst og giver plads til at gribe nye muligheder i takt med, at de opstår.

Styrkelse af Åben Skole i den varierede skoledag

En fleksibel skoledag åbner nye muligheder for at tænke bevægelse, læring og trivsel sammen. Den nye folkeskolelov skaber incitament for en mere fleksibel skoledag, hvor bevægelse kan integreres bedre i undervisningen. Trivselskommissionen fremhæver dertil vigtigheden af mere fysisk aktivitet i børn og unges hverdag. Her anbefales det, at bl.a. skoler skal have øget fokus på bevægelse for at styrke både trivsel og sundhed (Trivselskommissionen, 2025). Det giver samtidig et stærkere fundament for samarbejdet mellem skoler, idrætsforeninger og andre lokale aktører.

Vi ønsker derfor at styrke indsatsen omkring *Åben Skole*-forløb, så de bliver en endnu større del af elevernes læring og trivsel. *Åben Skole* kan være en oplagt vej til at skabe den forbindelse og give flere elever mod på at engagere sig i aktive fællesskaber – både i og uden for skoletiden. Ved at arbejde mere systematisk med *Åben Skole* kan vi skabe strukturerede og meningsfulde forløb, der ikke blot giver eleverne et bedre kendskab til det lokale foreningsliv og andre lokale aktører, men også understøtter elevernes læringsudbytte og motivation. Vi vil ligeledes udbyde kompetenceudviklingsforløb til lærere, så de bedre kan integrere bevægelse i undervisningen og hverdagspraksissen.⁷

Styrkelse af aktiv transport til skole

En aktiv hverdag starter allerede på skolevejen. Tal fra Sundhedsstyrelsen (2005) viser, at børn, der cykler eller går til skole, generelt har en højere grad af daglig fysisk aktivitet, hvilket har positive effekter på både helbred og læring. Ligeledes viser forskning (Region Hovedstaden, 2017), at børn der bevæger sig til skole, har bedre koncentration og trivsel i undervisningen. I Brøndby Kommune er der fortsat potentiale for at få flere børn til at vælge den aktive transportform, og ved at arbejde med oplevede barrierer på cykelruten og fremme en kultur, hvor det at gå eller cykle til skole bliver det oplagte valg, kan vi skabe en kulturændring, hvor det bliver normen frem for undtagelsen.

Vi ønsker at understøtte en integreret tilgang, hvor skoler, forældre, pædagogisk personale og relevante forvaltninger i fællesskab forbedrer transportmulighederne for Brøndby Kommunes børn. Målet er at skabe trygge og sikre rammer, der fremmer børns selvstændige færden til fods og på cykel.

Aktiv transport, som at gå eller cykle til skole, er en lavpraktisk og dokumenteret effektiv måde at øge børns daglige aktivitetsniveau. Forskning viser, at børn der cykler til skole, har op mod 8% bedre kondition og en

⁷ Dette er forudsat, at budgetforslag 94 i Budget 2026-2029 imødekommes.



markant lavere risiko for livsstilssygdomme. Desuden fremmer aktiv transport børns selvstændighed og ansvarfølelse og de ankommer mere læringsparate, en effekt der kan vare op til fire timer efter ankomst.

Gennem en målrettet indsats vil vi fremme børn og unges valg af aktiv transport som en naturlig del af skolegangen og styrke deres sundhed og trivsel. For at implementeringen lykkes, kræver det, at skoleledelsen tager ejerskab og skaber klare strukturer. Derudover spiller forældrene en nøglerolle. Vi vil arbejde for at engagere forældrene i at støtte deres børns aktive transportvaner, blandt andet ved at styrke forældres viden og kompetencer om cykler og anden aktiv transport, som de kan bruge sammen med deres børn, f.eks. hvilke sikkerhedsudstyr skal børn have, hvilke beklædning passer til årstiden, hvordan vedligeholder jeg en cykel.

Tryghed og sikre zoner omkring skolerne:

En aktiv og tryk skolevej starter med sikre rammer. Når børn og forældre oplever, at skolevejen er tryk og overskuelig, øges sandsynligheden for, at de selvstændigt vælger at gå eller cykle. I Brøndby Kommune ønsker vi at skabe skoleomgivelser, hvor børn og forældre tryk kan vælge aktiv transport som en del af hverdagen. Det kræver et fælles løft, hvor forældre, skoler, lærere og relevante forvaltninger sammen bidrager til løsninger, der virker i praksis. Vi vil derfor understøtte arbejdet med tydelige zoner omkring skolerne, hvor de fysiske rammer og trafikken er tilpasset børns færden. Vi vil understøtte adfældsinterventioner, der styrker kultur om en aktiv transport. Målet er at gøre den aktive skolevej til det oplagte valg.

Flere børn på cyklen – systematisk trafiktræning i skolen:

For at flere børn får lyst og mulighed for at cykle i skole, vil vi opbygge en mere systematisk tilgang til trafikundervisning i skolerne. Det betyder, at vi vil udvikle et årshjul, hvor eleverne gennem hele deres skoleforløb opnår relevante færdigheder i trafik og cykling. Dette kan indeholde basale færdselsregler, førstehjælp og mere avanceret cykeltræning.

1D

Unge:

Unge definerer fremtidens fællesskaber. Brøndby skal derfor være en kommune med gode, stærke arenaer, hvor der både kan viderebygges, men også etablere nye fællesskaber for unge. De unge borgere i Brøndby rummer kæmpe potentialer for udvikling, fællesskab og engagement i relation til idræt og bevægelse. Trivselskommissionens rapport fra februar 2025 peger på, at unges mentale velbefindende er under pres, og at stærke fællesskaber og meningsfulde aktiviteter – herunder fritids- og bevægelsesaktiviteter - kan spille en afgørende rolle i at styrke deres trivsel (Trivselskommissionen, 2025). Unge i Brøndby Kommune står dog også over for en række udfordringer, herunder mistrivsel og manglende deltagelse i fællesskaber. En lokal undersøgelse viser dertil, at 43 % af eleverne i 7.-9. klasse i Brøndby Kommune ikke deltager i idrætsaktiviteter i en forening eller klub, hvilket understreger behovet for og potentialerne i at skabe og styrke inkluderende og attraktive idræts- og bevægelsesfællesskaber for de unge (BørnUngeLiv, 2023).

Etablering af Get2Sport aftale⁸

Brøndby Kommune har i 2025 indgået en Get2Sport-aftale med Danmarks Idrætsforbund som led i den nye Helhedsplan med ønsket om at styrke idrætsdeltagelsen blandt børn og unge i Brøndby Strand og Brøndby

⁸ Målgruppen for Get2Sport er børn og unge under 18 år.



Nord. Get2Sport er en målrettet indsats under DIF, der arbejder for at gøre foreningsidræt tilgængeligt for flere, særligt børn og unge i udsatte boligområder, gennem økonomisk støtte, partnerskaber og lokalt forankrede initiativer.

Med Get2Sport-aftalen bliver foreningsfællesskaber for første gang et strategisk indsatsområde i Helhedsplanen i Brøndby, hvilket markerer et vigtigt skridt i ambitionen om at styrke fællesskab sundhed og trivsel blandt børn og unge. Aftalen bygger videre på den viden og de potentialer, der blev kortlagt gennem det etårige samarbejde mellem Brøndby Kommune, Det Boligsociale Sekretariat og DIF i 2024-2025.

Indsatsen skal gøre idrætsfællesskaber mere inkluderende, attraktive og tilgængelige for børn og unge i Brøndby Strand og Brøndby Nord med udgangspunkt i børnenes og de unges egne behov og ønsker. Målet er at engagere flere børn og unge i fællesskaber, der ikke kun fremmer fysisk aktivitet, men også styrker deres sociale relationer, trivsel og fremtidsmuligheder.

Unge fællesskaber i foreningslivet

Hvis flere skal finde vej til foreningslivet, skal de kunne spejle sig i fællesskabet og føle sig som en del af det. For at styrke unges deltagelse i foreningslivet og sikre, at idrætsfællesskaberne forbliver relevante og attraktive, vil vi i samarbejde med foreningslivet arbejde målrettet på at skabe inkluderende tilbud, der imødekommer de unges behov og ønsker. Vi ser et stort frafald blandt de unge – og særligt blandt de unge piger – i foreningslivet, hvilket kræver nye tilgange og idrætstilbud, der matcher de unges hverdag og interesser.

Som en del af indsatsen ønsker vi at samarbejde med det nyetablerede Ungeråd i Brøndby, der som ny platform for unges stemme kan bidrage med indsigt i, hvad der motiverer og engagerer de unge. Ved at inddrage unge i udviklingen af nye fællesskaber kan vi sikre, at tilbuddene opleves som attraktive, og at foreningslivet bliver et naturligt mødested for de unge.

Fremtidens foreningsfrivillige

Samtidig ønsker vi også at gøre det lettere for de unge at engagere sig som frivillige i foreningerne, uanset hvilken baggrund og bopæl de unge måtte have. VIVE's nyeste rapport om frivillighed viser, at mange unge gerne vil engagere sig, men at de ofte mangler en indgang til foreningslivet (VIVE, 2025). Vi vil derfor hjælpe foreningerne med at rekruttere unge frivillige og samtidig afsøge muligheden for at skabe lommepengejobs i foreningerne, så flere unge får en konkret vej ind i foreningslivet – både som aktive deltagere og som engagerede bidragsydere.

At arbejde med unge i en samarbejdsaftale er en mulighed for at skabe varige, positive forandringer – ikke kun for de unge selv, men for hele lokalsamfundet. Med disse nævnte initiativer ønsker vi at give flere unge en stærkere tilknytning til foreningslivet, styrke deres trivsel og skabe et Brøndby, hvor unge føler sig hørt, set og motiverede til at tage del i idræts- og bevægelsesfællesskaber.

1E

Seniorer (+60):

Et aktivt seniorliv er nøglen til både sundhed, selvstændighed og stærke fællesskaber, da fysisk aktivitet har en afgørende betydning for seniorers sundhed, trivsel og livskvalitet. Regelmæssig bevægelse kan forebygge og afhjælpe en række aldersrelaterede sygdomme såsom hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, osteoporose og demens (Sundhedsstyrelsen, 2023). Derudover spiller fysisk aktivitet en vigtig rolle i at bevare muskelstyrke, balance og mobilitet, hvilket reducerer risikoen for faldulykker og fremmer selvstændighed i hverdagen. Samtidig viser forskning, at sociale fællesskaber omkring bevægelse kan styrke den mentale sundhed og mindske risikoen for ensomhed blandt ældre (Sundhedsstyrelsen, 2023). I takt med at befolkningen i Brøndby udvikler



sig, bliver indsatsen for seniorers fysiske aktivitet endnu vigtigere. Befolkningsprognosen for 2024-2035 viser en stigning på 13% i aldersgrupperne 60-74 år og 75+ (COWI, 2024), hvilket understreger behovet for at skabe flere tilgængelige og attraktive idræts- og bevægelsestilbud for denne voksende målgruppe. Gennem en styrket indsats ønsker vi at skabe rammer, hvor fysisk aktivitet bliver en naturlig del af hverdagen for flere seniorer – uanset udgangspunkt.

Aktive seniorer i almene boliger:

I Brøndby Kommune bor 66% af kommunens borgere i almene boliger (Transport- og Boligministeriet, 2019), og dermed også en betydelig andel af kommunens ældre borgere.

Der ses en markant sundhedsmæssig ulighed blandt beboere i almene boliger sammenlignet med resten af befolkningen, idet en væsentlig større andel lever med kroniske sygdomme såsom type 2-diabetes og KOL (Statens Institut for Folkesundhed, 2021). Derudover oplever næsten dobbelt så mange borgere i den almene sektor at være uønsket alene (Statens Institut for Folkesundhed, 2021). På baggrund af disse faktorer vil denne indsats have et særligt fokus på seniorer i almene boliger.

Derfor vil vi i denne aftale have et særligt fokus på at fremme sunde og sociale fællesskaber blandt seniorer i almene boligområder. I den forbindelse vil vi afsøge potentialet for samarbejder med både de lokale boligorganisationer og med BL – Danmarks Almene Boliger med henblik på at skabe partnerskaber, der understøtter bevægelse, trivsel og tryghed i nærområderne.

Gennem stærke alliancer mellem DIF, DGI, Brøndby Kommune, de lokale boligorganisationer og BL ønsker vi at udvikle og afprøve nye modeller for lokalt forankrede aktiviteter, der kan bidrage til at forebygge livsstilssygdomme, reducere ensomhed og styrke fællesskabet blandt ældre beboere i Brøndby Kommune.

Brobygning til foreningslivet:

Vi vil gerne sikre at flere seniorer fastholder en aktiv livsstil og stærke fællesskaber. Derfor vil vi styrke overgangen fra kommunale tilbud og andre lokalt forankrede tilbud til foreningslivet.

Kommunale rehabiliterings tilbud bidrager til at øge borgernes aktivitetsniveau, men forskning viser, at mange ikke fastholder de vaner, når det visiterede forløb afsluttes (Thomsen, 2020). Overgangen fra kommunale tilbud til træning i idrætsforeninger eller på egen hånd kan være udfordrende, særligt for borgere med komplekse sundhedsmæssige eller sociale problemstillinger, eller som ikke i forvejen kender til foreningslivet, som kan opleve barrierer i forhold til at deltage i foreningslivet.

For at sikre en mere glidende overgang og understøtte borgernes fortsatte fysiske aktivitet er der behov for en styrket brobygning mellem kommunale rehabiliteringstilbud og det lokale foreningsliv.

Samtidig er det væsentligt at klæde foreningerne bedre på til at modtage en målgruppe med særlige behov. Ved at tilbyde udviklingsforløb til foreningerne kan vi styrke foreningernes kapacitet og sikre, at flere borgere får mulighed for at forblive aktive i et inkluderende og bæredygtigt fællesskab.

1F

Borgere med særlige behov:

Alle borgere skal have mulighed for at være fysisk aktiv og indgå i fællesskaber – også dem der lever med fysiske, psykiske eller sociale udfordringer. Det gælder f.eks. borgere med handicap, kroniske lidelser, psykiske



vanskeligheder eller borgere der lever i udsatte livssituationer. For denne målgruppe kan deltagelse i bevægelsesaktiviteter være en vigtig vej til øget livskvalitet, selvstændighed og trivsel.

Vi vil arbejde for, at denne målgruppe får lettere adgang til meningsfulde aktiviteter og inkluderende fællesskaber. Det kræver bl.a. en øget formidling om de tilbud, der eksisterer for målgruppen samt støtte til foreninger og frivillige i at kunne rumme og fastholde deltagere med særlige behov.

Special sport:

Vi ønsker at styrke kendskabet til idrætsstilbud for børn og unge med særlige behov. I den forbindelse indgår *Specialsport.dk* som en vigtig samarbejdspartner, da de samler og formidler aktivitetstilbud i foreningslivet på tværs af kommuner og idrætsgrene.

Målet er, at flere børn og unge – uanset funktionsniveau – får mulighed for at finde et fællesskab og en aktivitet, der passer til deres behov og interesser.

Bevægelsestiltag i regi af jobcentret:

Vi vil afsøge potentialet for at iværksætte bevægelsesinitiativer for borgere, der er i forløb i jobcentret. Idéen er at tilbyde en tilgang til at hjælpe borgerne videre i job eller uddannelse, hvor der er fokus på bl.a. at skabe gode oplevelser og tilegne sig sociale færdigheder og kompetencer.

JAC Vestegnen:

På JAC Vestegnen ønsker vi at styrke bevægelse som en naturlig del af borgernes hverdag. Borgergruppen spænder bredt, og derfor skal bevægelsesaktiviteterne være alsidige, fleksible og tilpasset den enkeltes behov og forudsætninger. Målet er både at fremme fysisk sundhed og at skabe rammer for sociale og meningsfulde fællesskaber gennem bevægelse.

Vi vil arbejde for, at der bliver flere daglige bevægelsesaktiviteter på JAC – både i det små og som større, fælles begivenheder. Et eksempel er JAC Legene, som er en tilbagevendende uge med sjove og inkluderende aktiviteter, der samler borgere og medarbejdere i bevægelsesglæde og fællesskab. Gennem initiativer som dette ønsker vi at inspirere til mere bevægelse, bedre trivsel og styrkede relationer i hverdagen.

Veteran Match:

I samarbejde med Brøndby IF deltager vi i Veteran Match, som er et nationalt initiativ under Danmarks Idrætsforbund, som hylder danske veteraner for deres indsats i verdens brændpunkter. Vi ønsker at sætte fokus på anerkendelse og fællesskab.

Veteran Match afvikles som en særlig hyldestkamp i Superligaen, hvor både kommunen og klubben bidrager til at skabe en meningsfuld og værdig markering.

Initiativet er et eksempel på, hvordan idræt og sport kan bruges til at bygge bro mellem civilsamfund, foreningsliv og fællesskaber med plads til alle.