

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Fritidssamrådet
31. Januar 2020

Bevæg Dig For Livet - Frederiksberg

<http://bevaegdigforlivet.frederiksberg.dk>

Marianne Hovmand Skov
Mask05@frederiksberg.dk
28 98 00 76

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Hvorfor netop Frederiksberg?

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Kommunens interesser

- Styrke borgernes livskvalitet
- Udvikle idrætten
- Optimere brugen af faciliteter og byrum
- Arbejde med hele byen – også de kommercielle parter
- Genklang i mange forvaltninger og blandt mange politikere

DIF/DGIs interesser

- Dugfriske IDAN-tal (2016) – bl.a. høj kapacitetsudnyttelse
- Storbykommune: Landets mest urbane setting, særligt foreningsmiljø (få, men store), store facilitetsudfordringer/tættest bebyggede kommune, stor koncentration af unge,
- Politisk vilje – dedikeret udvalgsformand
- Kommune klar til at arbejde på tværs – og med byen

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



Unge (især piger)



Småbørns-
familiers voksne



Foreninger &
Træningsfællesskaber



Seniorer 65+



F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Bevæg Dig For Livet – Frederiksberg 2017-2022

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Mål for Bevæg Dig For Livet

- 10% flere i gang (ca. 9.500 borgere)
- 5.000 flere medlemmer i idrætsforeningerne på Frederiksberg
- 5 års aftale – delt op i 3 faser – vi er midtvejs i fase 2

4 indsatsområder

- Foreninger & Træningsfællesskaber
- Unge (især piger)
- Småbørnsfamiliers voksne
- Seniorer 60+

Der arbejdes med sociale aspekter inden for hvert af de fire områder

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Frederiksbergs Organisering

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Politisk følgegruppe

- Formænd + menigt medlem fra 5 forskellige stående udvalg (10 i alt)
- Formand + andet politisk medlem fra Folkeoplysningsudvalget
- Formænd fra DGI Storkøbenhavn og FIU
- Næstformænd DIF/DGI (fra visionsgruppen Bevæg Dig For Livet)

Administrativ styregruppe

- By, Kultur & Miljødirektør
- Social, Sundhed- og Arbejdsmarkedsdirektør
- Kultur- og Fritidschef
- Sundheds- og forebyggelseschef
- Byudviklingschef
- Skolechef
- Daginstitutionschef
- Direktør DGI Storkøbenhavn
- DIFs kommunale enhed
- Direktør Frederiksberg Idræts Union

Bilaterale kontakter på projektlederniveau i alle forvaltninger – intet samlet organ

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Hvordan er det at være midtvejs?

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Politisk

- ✓ Bredt ejerskab, stor opbakning – på tværs af hele salen
- ✓ Der sker noget – og det vil man gerne lægge navn til
- Socialt udsatte – ønske om at gøre mere
- "Vi har da sikret driften, har vi ikke?"

Administrativt

- ✓ Klar retning
- ✓ Bred opbakning i alle forvaltninger
- ✓ Rigtig mange medspillere – også i byen
- Vi rykker 10'ere og 20'ere – ikke 100- og 1000-vis

Hvad siger tallene?

- Medlemstal stødt stigende... når man tager højde for svømmehalsrenoveringer
- Benchmark giver forvrænget – og forvirrende billede (65%, 70%, 66%)



Resultater indtil nu 1

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

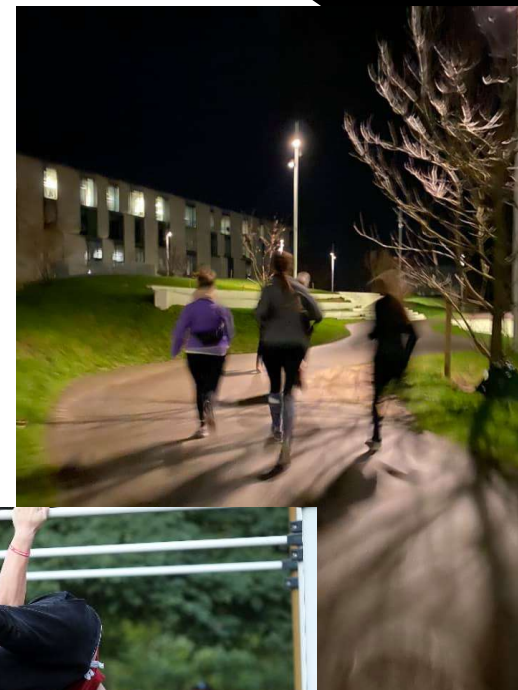
Sportsklubben 2000



Åbent dagtilbud



Åben Hal



Familieorientingsløb



Træningsfællesskaber

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Hvilke resultater har vi skabt indtil nu? 1

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Foreninger & træningsfællesskaber

- I drift: enkeltstående nye hold i eksisterende foreninger
- I drift: Gå- og løbehold for psykisk sårbare understøttes af Sundhedscenter
- På vej: Forening for voksne - fleksibel deltagelsesform (Sportsklubben 2000)
- På vej: Træningsfællesskaber i byrum: Nogle styrkes – andre går i sig selv
- På vej: Byrumstakst sænkes formentlig markant

Småbørnsfamiliers voksne

- I drift: Tumlefodbold succes
- I drift fra efterår: Åbent dagtilbud – foreningsforløb/50 institutioner (egenbetaling)
- Åben hal for familier succes – 274 interesserer sig for tilbuddet pt.
- På vej til forening: Familieorienteringsløb
- Endnu ikke lykkes med forældre på sidelinjen – eller med faste familiehold



Resultater indtil nu 2

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

KICK EUX



FRBdans



GÅ-BUDDIES

Spring For Livet - MeMovers



Frederiksberg Senior Motion



Frederiksberg Bordtennis

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Hvilke resultater har vi skabt indtil nu? 1

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Unge

- I drift: Alle grundforløbselever på EUX har fået 1 times morgenidræt på skemaet
- I drift: Ung til ung etableret – med hiv og sving – på 1-2 gymnasier
- I drift (eksplosiv vækst): FRB Dans – 50 medlemmer på få uger, flere på vej
- Samarbejde om undervisningsforløb for 8. klasse – SATS
- Skoleområdet/Ungdomsskolen bruger esport med fysisk træning til udsatte unge

Seniorer

- I drift (eksplosiv vækst): Gåbuddies – mere end 800 følgere
- I drift: Frederiksberg Senior Motion etableret – ca. 150 medlemmer
- I drift: Badminton, bordtennis, yoga.
- Spring For Livet: Facebookplatform, 1500-3000 personer pr. opslag
- Seniorsportsdage: Ca. 100 i efteråret, 500-750 i foråret
- På vej ifm. Spring For Livet 27.2.20: Smartraining, Gå-håndbold, petanque

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Tips, råd og overvejelser

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- Involver andre fagområder fra start – lyt til, hvad der kan give ejerskab
- Hav et klart mål – men lås ikke mere fast, end at der stadig er udviklingsrum
- Sørg for at målinger er valide

- Sørg for at årshjul giver systematisk involvering, så alle fagområder har initiativpligt
- Vær bevidst om, hvem der har udviklingskraft – og hvem der har brug for konkrete præcise initiativer, for at kunne spille aktivt ind
- Gå efter energierne – men hold hele tiden det samlede mål for øje

- Fokuser på det, der har sandsynlighed for at blive bæredygtigt
- Vær klar til at bryde med traditioner og vanetænkning – etabler supplerende mindset
- Prioriter kompetent markedsføring med volumen



EX: Tilgang til fagområde: Hvad kan vi sammen?

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Ledermøde Hjemmeplejen

- Hvordan kan I bruge os ift. jeres arbejde med
 - tidlig opsporing?
 - motiverende samtaler?
 - forebyggelse af ensomhed
(hvad skal der til, for at borgere tager imod?)
- Min ønskeliste til jer
 - Brug seniorindsticket gennem hele året
 - Motiver borgere til at følge Spring For Livet – og deltage 27.2.20
 - Fortæl, hvis I støder på generelle behov/ønsker til fysisk aktivitet
 - Fortæl, hvis I kender til fællesskaber, hvor mange ældre mødes/er i kontakt – og hvor motion kan blive en del af det man mødes om



EX: Tilgang til foreningerne

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- Fælles tilgang til foreningerne skabes i dialog mellem Frederiksberg Idræts-Union, DGI Storkøbenhavn og BDFL-Frederiksberg
- Formandsmøder i Frederiksberg Idræts-Union bruges til at adressere arbejdet med at motivere flere (åben skole tema i december – puljeansøgninger tema i juni)
- Initiativer designes sammen med forening med afsæt i deres behov. Mange foreninger har rigeligt travlt med hverdagen.
- Aftaleskabelon sikrer, at aftaler med foreninger når omkring det vigtige (bl.a. arbejdsdeling – udgifter der støttes – markedsføring hvordan/til hvem – hvordan forankres på sigt – succeskriterier og evaluering)

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



EX: Markedsføring

<http://bevaegdigforlivet.frederiksberg.dk>

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Samlende kampagner ift. ledige pladser (eksisterende aktiviteter)

- Foreninger uden ventelister for børn og unge
- Seniorindstik (www.e-pages.dk/northmediaas/142/)
- Motivu – rekruttering til åbne træninger

Samlende kampagner ift. bestemte typer af træning (evt. nye hold)

- Gå- og løbehold, Royal Run som anledning
- Byrumstræning (www.bit.ly/byrumstraening)

Eventmæssige anledninger, hvor foreninger kan blive synlige i ”kom og prøv”-form (eksisterende hold vises frem på andre dage)

- Frederiksberg Dage
- Senormotionsdag (<http://sund.frederiksberg.dk/nyheder/senormotionsdagen>)
- Spring For Livet (www.facebook.com/springforlivetkbh/)

SpotOn-videoer (f.eks. <https://www.facebook.com/SpotOnFrederiksberg/videos/298112657484269/>)

F R E D E R I K S B E R G

K O M M U N E

