

## Faseinddeling og forslag til mål for fase 2

Visionsaftalen løber fra 15. oktober 2017 til 31. december 2022. Arbejdet med indsatserne forløber i 3 faser. Fase 2 strækker sig over perioden 1.4.19-31.12.20. I det følgende opstilles forslag til **mål** for, hvad der skal nås i hver af de fire spor. Samtidig opstilles forslag til **indikatorer**, som peger på hvad der skal til, for at vi når målet. I løbet af fasen kan også iværksættes andre handlinger for at nå målene, hvis erfaringer og opståede anledninger peger i retning af nye veje, som bedre kan skabe de ønskede resultater.

## Forslag BØRNEFAMILIER (især deres voksne)

### Det samlede mål for indsatsen er

- At min. 63% af voksne med børn i 0-6 års alderen er idrætsaktive (60% idrætsaktive ved benchmark i 2018)
- At min. 200 børn og deres voksne deltager i de iværksatte aktiviteter i såvel 2019 som i 2020

Følgende **indikerer**, at vi når målet om at **flere voksne er idrætsaktive**

- Vi har etableret min. 2 ugentlige træninger på Jens Jessens Vej for forældre til større børn parallelt med deres børns hold på anlægget

Følgende **indikerer**, at vi også når målet om at **flere familier med små børn dyrker idræt og motion sammen**

- Vi har hjulpet min. 1 institution og 1 forening til i fællesskab skabt en tradition for inspiration til institutionens småbørnsfamilier om, hvor og hvordan voksne og små børn kan dyrke motion og bevægelse sammen
- FIU har etableret et "Åben Hal"-koncept med weekendtræning for småbørnsfamilier centralt på Frederiksberg
- I samarbejde med foreninger eller private udbydere, har vi startet organiserede ugentlige aktiviteter i min. et offentligt byrum (og evt. også indendørs i vinterhalvåret), hvor børn og voksne er aktive sammen
- At 4 institutioner har etableret faste samarbejdsstrukturer omkring foreningstilbud for børnehavebørn og evt. deres voksne.
- At daginstitutionerne gøres opmærksomme på mulighederne for certificering som idrætsinstitutioner og andre tilgange som kan inspirere til øget brug af motorik og bevægelse i det pædagogiske arbejde

## Forslag UNGE (især piger og ungdomsuddannelser)

Da målgruppen (især blandt teenagere) er så begrænset en population – og da dette indsatsfelt kræver en del indledende proces ift. målgruppens idrætsdeltagelsesniveau, før indsatsen kan måles, giver det ikke mening at måler på antal idrætsaktive. I stedet måles alene på indikatorer og handlinger.

### Følgende **indikerer**, at vi når målet om at **flere unge bliver idrætsaktive**

- Vi har etableret bæredygtige elevfora på H. C. Ørstedsgymnasiet og Frederiksberg Gymnasium, som tilrettelægger jævnlige idrætsaktiviteter for eleverne i fritiden: Ugentligt på HCØrstedsgymnasiet og månedligt på Frederiksberg Gymnasium.
- Vi har indledt samarbejde med min. yderligere 1 ungdomsuddannelse om at iværksætte idrætsaktiviteter for eleverne i tilknytning til uddannelsesstedet (f.eks. Diakonissen eller Frederiksberg HF)
- Vi har boostet de esports-initiativer, som inkluderer fysisk træning, for at nå unge, som ikke har tradition for at dyrke idræt
- FIU etablerer sammen med Frederiksberg Kommune min. 20 samarbejder mellem foreninger og skoler/SFO'er/klubber som bidrager til at børn og unge opdager flere idrætsmuligheder på Frederiksberg og benytter sig af dem

### Følgende **indikerer** derudover, at **flere piger bliver idrætsaktive**

- Vi har undersøgt mulighederne for at booste dansehold og andre typiske pigeidrætter på Ungdomsskolen med fokus på at bygge bro til hold, som pigerne kan fortsætte på også efter deres deltagelse på Ungdomsskolen
- DGI og Frederiksberg Kommune opbygger rollemodeller blandt pigerne i min. 1 fritidsklub

## Forslag SENIORER (60+)

### Det samlede mål for indsatsen i fase 2 er

- At FIU i samarbejde med DGI og DIF samt Frederiksberg Kommune har iværksat initiativer, som har resulteret i at der 1.10.20 er 100% flere medlemmer i foreningerne over 65 år i forhold til målingen 1.10.18
- At andelen af borgere over 60 år, som betegner sig selv som idrætsaktive stiger år for år (startende fra 70% i benchmark 2018)

#### Følgende **indikerer**, at vi når målet om **flere aktivitetsmedlemmer blandt ældre**

- Der er stillet flere timer til rådighed for motionsaktiviteter for ældre i dagtimerne
- Vi udvikler og iværksætter en række flere motionsaktiviteter for ældre i samarbejde med foreningerne
- Vi laver min. 1 eksempelprojekt i samarbejde med DFHO om foreningsfitness for 65+
- Vi booster synligheden af de mange aktivitetsmuligheder, der er for ældre, markant på alle platforme bl.a. gennem udgivelse af et årligt husstandsomdelt senior-indstik, jævnlige nyheder i lokale medier og ugentlige posts på en samlende facebookgruppe for ældre, som følges af min. 1500 borgere
- Vi samarbejder med ældreaktører i kommunen om løbende koordination, sparring og udvikling af tilbud, så de bliver åbnet op og benyttes af flere
- Antallet af frivillige, som rekrutteres til at stå for ældremotionsaktiviteter, stiger

#### Følgende **indikerer** desuden, at **flere ældre bliver idrætsaktive**

- DGI har etableret motionsfællesskaber i min. 2 områder via eksisterende seniorklubber i boligområder og/eller sociale foreninger
- Vi afvikler min. 2 årlige seniormotionsdage, hvor ældre kan prøve mange forskellige idrætstilbud
- Der laves opsøgende indsatser, som motiverer idrætsfremmede grupper af ældre til at dyrke motion jævnligt
- Vi styrker dialogen med Ældresagen og gør den mere systematisk på baggrund af partnerskabet mellem Ældresagen og BDFL på landsplan
- Vi undersøger potentialet for at starte (flere) motionsaktiviteter for ældre på eller ved plejehjem

## Forslag FORENINGER OG TRÆNINGSFÆLLESSKABER

### Det samlede mål for indsatsen er

- At FIU i samarbejde med DGI og DIF samt Frederiksberg Kommune har iværksat initiativer, som har resulteret i min. 3.500 flere aktivitetsmedlemmer (målt ift. 2016).
- Andelen af borgerne som betegner sig selv som idrætsaktive stiger år for år (fra 70% i benchmark 2018)

### Følgende **indikerer**, at vi når målet om **flere aktivitetsmedlemmer**

- FIU, DGI og DIF samlet arbejder med min. 25 foreninger ift. "vækst og fastholdelse" i forlængelse af de ønsker og muligheder foreningerne ser.
- DGI har gjort Kæmperne samt 5-7 andre foreninger bedre til at modtage og fastholde bl.a. psykisk sårbare i deres foreningsaktiviteter, og sociale foreninger samt opholds- og væresteder henviser i stigende grad borgere til disse foreninger
- FIU og Frederiksberg Kommune samarbejder om at optimere udnyttelsen af faciliteterne
- FIU inviterer foreningerne til min. 1 inspirationsmøde årligt, med temaer der kan inspirere foreningerne til at arbejde for flere medlemmer
- Vi undersøger, om der er basis for en tværkommunal indsats ift. at styrke campus-idræt og i så fald søger vi fonde til formålet

### Udover ovenstående, **indikerer** følgende, at vi også når målet om **stigende antal idrætsaktive**

- Vi har boostet eksisterende og givet opstartshjælp til nye træningsfællesskaber, så der min. er 150 flere borgere hvert år, der starter - og deltager jævnlige - i de træningsfællesskaber, vi arbejder med
- Vi har etableret faste udendørs træningsaktiviteter for voksne min. 3 steder (evt. parallelt med investeringer fra puljen til åbne idrætsanlæg), herunder Jens Jessens Vej jf. mål for Småbørnsfamilier
- Der er gjort tiltag for at styrke mulighederne for at bruge større åbne byrum til boost af flere udendørs træningsaktiviteter (relevante byrum: Søndermarken, Frederiksberg Have, Grøndalen, Lindevangsparken, Bispeengbuen, Kærlighedsstien, Kilen).
- Vi drøfter systematiske tiltag med min. 1 træningscenter årligt for at få flere til at dyrke motion
- Vi afdækker om idræt og motionstiltag kan styrke overgangen fra rehabiliteringsindsatserne til almindeligt hverdagsliv på Frederiksberg på ældreområdet

## Forslag til finansielt mål jf. aftalegrundlaget

Ift. fundraising påtager DIF og DGI sig ansvaret for i samarbejde med Frederiksberg Kommune at søge ekstern medfinansiering, herunder private og offentlige fonde, med henblik på økonomisk at understøtte de aktiviteter, der i Frederiksberg Kommune bidrager til at indfri målene for antallet af idrætsaktive i kommunen.

Målet for fase 2 er, at DIF og DGI i samarbejde med Frederiksberg Kommune opnår tilsagn om 1.000.000 kr. i fondsstøtte til konkrete initiativer under aftalen af en eller flere private og offentlige fonde. Selve fondsfinansieringen kan godt dække initiativer, der ligger i aftalens tredje fase.

### Om målinger

Der gennemføres årligt en benchmark i alle visionskommuner, som bruges til at måle fremdriften i arbejdet med voksnes deltagelse. Børn og unges deltagelse måles primært via medlemstal i foreningerne (såvel FIUs tal som CFR) samt deltagere ved gennemførte aktiviteter (showups).

Når der måles på **aktivitetsmedlemmer**, måles der på medlemmer, der selvstændigt har indmeldt sig i foreningen og har betalt kontingent for aktivt medlemskab i minimum tre måneder. Medlemmet skal desuden have deltaget i kontinuerlig virksomhed, der defineres som faste, planlagte aktiviteter, der udbydes med jævn frekvens fordelt over en hel sæson/kalenderår.

Når der måles på **deltagere i iværksatte aktiviteter** måles der på, hvor mange, der møder op til den konkrete aktivitet og deltager aktivt, hvilket typisk også kaldes for såkaldte "show-up". Dette tælles af aktivitetsudbyderen via almindelig protokolføring.

Når der måles på antal **idrætsaktive**, spørges borgeren om flg. udsagn: "Dyrker du normalt sport eller motion?" med flg. svarmuligheder: "Nej", "Ja, men ikke for tiden", "Ja".

Når **handlinger** skal måles, identificeres det om den konkrete opstillede handling er gennemført eller ej, hvilket typisk vil være projektlederens ansvar at vurdere.