



# Bevæg dig for livet Randers

Få et overblik over målsætninger  
og indsatsområder

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

RANDERS



## Bevæg dig for livet Randers

Randers Kommune er visionskommune for Bevæg dig for livet, som er et landsdækkende samarbejde mellem DGI og Danmarks Idrætsforbund med ét fælles mål: **Danmark skal være verdens mest aktive nation.**

Bevæg dig for livet Randers har til formål at få flere af kommunens borgere til at dyrke idræt og motion frem mod 2024. Vi ser det som en fælles opgave at gøre en ekstra indsats for at flere borgere bliver aktive.

Visionsaftalen gælder for 2019 – 2024 og støttes på landsplan af Trygfonden og Nordea-fonden.

## 2: Sundhed

**Visionsarbejdet skal videreføre og udvide de muligheder, der er på tværs af sektorer med henblik på at styrke borgernes sundhed.**

Vi vil sigte imod at lave tilbud til borgerne, så de kan inkluderes eller fortsætte i et socialt fællesskab og forbedre deres fysiske og mentale sundhed.

Det vil vi gøre med udgangspunkt i Randers Sundhedscenter og i samarbejde med aftenskoler, patientforeninger, biblioteker, aktivitetscentre m.v.



### 3: Seniorer

**Vi vil i samarbejde med lokale interessenter udvikle nye bevægelsestilbud, som giver seniorer et varieret udbud af aktiviteter.**

For at nå målet om at bidrage til at skabe et aktivt liv for alle seniorer, vil vi synliggøre eksisterende seniortilbud. Vi vil blandt andet gøre det muligt for seniorer at være aktive lokalt.



## 6: Landdistrikter

**Mere end en tredjedel af Randers Kommunes befolkning bor uden for Randers by. Landdistrikterne er derfor et centralt indsatsområde.**

Vi vil prioritere udviklingen af idrætsforeninger, så de har forudsætninger for at igangsætte initiativer, der kan tiltrække nye målgrupper lokalt.

Et Bevæg dig for livet samarbejde i lokalområdet mellem skole, institutioner, virksomheder, foreninger og borgere vil sikre et lokalt ejerskab. Derfor vil vi sigte mod at skabe lokale udgaver af Bevæg dig for livet Randers.



## 7: Byen til vandet

**Vores kommune har masser af skøn natur, som kan og bør udnyttes til bevægelse.**

Med udgangspunkt i Randers Kommunes vision "Byen til vandet" er det derfor nærliggende at lave initiativer, der giver mulighed for øget aktivitet på, i og omkring Randers Fjord og Gudenåen.

Det kan være eksisterende foreninger og nye foreninger, der bliver understøttet i aktiviteter i vandområder. Samtidig kan det være initiativer, der tiltrækker nye målgrupper til vandet.

# Målsætning

Bevæg dig for livet skal gøre Danmark til den mest idrætsaktive nation i verden. Den overordnede målsætning er, at 75 procent af danskerne skal være idrætsaktive i 2025 – heraf 50 procent i en forening.

I Randers støtter vi som visionskommune op om den landsdækkende vision. Vi har følgende lokale målsætninger, som vi skal nå inden 2024:

## Målsætning 1

2.250 borgere skal gå fra at være inaktive til aktive.

## Målsætning 2

3.000 borgere skal begynde at dyrke idræt eller anden form for motion i fritiden.

## Målsætning 3

2.500 af de nye aktive/mere aktive skal blive medlemmer i fritidslivet.



De 8 indsatsområder  
skal bane vejen for, at vi når  
vores fælles mål.

## 1: Udvikling og samskabelse med foreninger

**For at nå vores fælles mål er det væsentligt, at foreningslivet bliver inddraget, motiveret og engageret.**

Et særligt fokus for at nå målsætningerne vil være opstart og udvikling af aktiviteter, der kan inspirere og motivere inaktive. Foreningerne skal mobiliseres til (fortsat) at arbejde udviklingsorienteret og indgå i et aktivt samspil med andre foreninger, organisationer og kommunale institutioner.



## 4: Udsatte

**Borgere med ingen eller lav uddannelse samt borgere i socialt udsatte boligområder er en befolkningsgruppe, der halter bagefter, når det kommer til en aktiv fritid.**

Derfor vil vi give udsatte muligheden for at være aktive ved at...

- Iværksætte initiativer i og uden for foreningslivet i Nordbyen.
- Udvikle ungdomsmiljøer i foreningslivet til unge, der ikke er egnet til at påbegynde ungdomsuddannelse.
- Øge antallet af idræts- og bevægelseshold i foreninger for borgere med handicap.
- Gøre det lettere at deltage i foreningslivet.



## 5: Børneområdet

**Vi vil arbejde sammenhængende med idræt og bevægelse fra dagtilbudsområdet, gennem skolen og til ungdomsuddannelserne.**

Det vil vi gøre ved at...

- Give personalet gode vilkår for at arbejde med børnenes motoriske udvikling.
- Styrke kvaliteten af de 45 minutters bevægelse i folkeskolerne.
- Imødekomme en stor gruppe af inaktive unge på ungdomsuddannelserne.

## 8: Faciliteter, rum og rammer

**Randers Kommune vil fortsat arbejde med at sikre idrætsfaciliteter og udnytte potentialerne i naturen.**

Det vil ske med udgangspunkt i fire indsatsområder:

1. Fysiske tiltag
2. Tilgængelighed
3. Administrative og organisatoriske indsatser
4. Højere kapacitetsanalyse og øget aktivitet

For at skabe de bedste rammer for idræt og bevægelse, vil der blive tænkt på tværs af sektorer.

## Vil du bevæge dig?

Vi vil gerne have, at så mange som muligt oplever glæden ved idræt og bevægelse. Derfor udvikler vi løbende aktiviteter i samarbejde med DIF, DGI og lokale foreninger, så der også er en aktivitet for netop dig.

## Vil du starte en aktivitet?

Vi er hele tiden på udkig efter gode idéer - både fra enkeltpersoner og foreninger. Det kan være, at du har forslag til nye motionsformer, projekter eller måske endda vil starte et nyt motionstilbud.

## Kontakt os

Jesper Jakobsen - Projektleder for Bevæg dig for livet Randers  
[jesper.jakobsen@randers.dk](mailto:jesper.jakobsen@randers.dk) / +45 5156 2020