

A full-page photograph of a family of four playing soccer in a grassy park. A father in a blue shirt and khaki shorts is on the left, a mother in an orange shirt and white shorts is in the center, a young boy in a white shirt and khaki shorts is in the foreground kicking a soccer ball, and a young girl in a blue shirt and dark shorts is on the right. They are all smiling and running. The background is a dense line of green trees.

Temahandleplan for fysisk aktivitet 2026 – 2028

Indhold

Indledning	3
Fysisk aktivitet er vigtigt hele livet	5
SPOR 1 – Børn og unge	6
Det ser vi	7
Det vil vi	7
Det gør vi	8
Det styrker vi	8
SPOR 2 – Breddeindsats for alle	10
Det ser vi	11
Det vil vi	11
Det gør vi	12
Det styrker vi	12
SPOR 3 – Aktive seniorer	14
Det ser vi	15
Det vil vi	15
Det gør vi	16
Det styrker vi	16
Sammenhæng til øvrige politikker og aftaler	18

Indledning

I Aabenraa Kommune er det vores mission at skabe Det Gode Liv sammen med borgerne.

Aabenraa Kommune har tillid til, at alle ønsker en høj livskvalitet gennem et godt og virksomt liv. Hertil spiller fysisk aktivitet en vigtig rolle, da sundhedsfremmende bevægelse medfører øget livskvalitet og trivsel samt indhold og mening i hverdagen.

Derfor sætter Aabenraa Kommune med denne temahandleplan en retning for, hvordan flest muligt kan og vil vælge at holde sig fysisk aktive.

Sundhedsfremmende bevægelse skal være et attraktivt og naturligt valg. Derfor skal mulighederne i videst muligt omfang også være tilgængelige og inkluderende efter den enkeltes livssituation, ønsker og behov.

December 2025

Sundhedsfremmende bevægelse bidrager til opfyldelse af missionen om Det Gode Liv gennem:

Livskvalitet og selvstændighed

En god kondition og stærke muskler gør hverdagen nemmere med øget energi og overskud samt bevaring af funktionsevnen i takt med alderen.

Fysisk sundhed

Regelmæssig bevægelse styrker hjerte, kredsløb, muskler og knogler samt mindsker risikoen for livsstilssygdomme som type 2-diabetes, hjertekarsygdomme og visse former for kræft.

Mental trivsel

Fysisk aktivitet har sammenhæng med et forbedret humør, bedre søvn og lavere stressniveau.

Sociale relationer

Det føles godt at gøre noget for sig selv og fysisk aktivitet i fællesskaber er med til at styrke fastholdelse og motivation – og bidrage til det personlige netværk, så der er nogen at støtte sig til.



Fysisk aktivitet er vigtigt hele livet

Aabenraa Kommunes sundhedspolitik har fokus på gode rammer for fysisk sundhed, så borgerne vælger en aktiv livsstil i alle livets faser.

Livet forandres med alderen og vaner ændres ofte i forbindelse med overgangen til nye livsomstændigheder. Særligt her er det muligt at påvirke vaner og valg i hverdagen.

Handleplanen sætter retning for Aabenraa Kommunes indsats med at fremme fysisk aktivitet, som blandt andet fastlægges på baggrund af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker.

Dialog mellem kommunens fagområder giver anledning for, at der sættes tre overordnede spor for arbejdet:

→ **Børn og unge**

→ **Breddeindsats for alle**

→ **Aktive seniorer**

Sporene er anlagt for at skabe en retning med rettidig indsats i takt med udviklingen af behov og omstændigheder gennem livet.

Hvert spor beskriver eksempler på nuværende udvikling (det ser vi) og hvorhen vi gerne vil påvirke den (det vil vi) samt eksempler på handlinger (det gør vi) og tilpasninger (det styrker vi).



SPOR 1 Børn og unge

Det ser vi

Generelt bevæger børn og unge sig for lidt

Stillesiddende aktiviteter er i stigende grad tillokkende, og mange erstatter aktiv leg med stillesiddende leg og skærmbrug.

Nogle børn har motoriske udfordringer

Den motorisk udvikling ved indskolingsalderen påvirker barnets fysiske og sociale sundhed, herunder forudsætninger sociale relationer, såsom deltagelse i lege og en øget risiko for overvægt ved udskolingen.

Nogle børn og unge har brug for en hjælpende hånd

En begrænset omgangskreds kan udgøre en barriere for deltagelse i fysisk aktivitet og fællesskaber. Børn og unge fra afskærmede eller udsatte familier deltager sjældnere i organiseret idræt.

Det vil vi

Bevægelsesglæde

Børn og unge skal have bevægelsesglæde med i bagagen til mødet med livet, som en hjælp til indlæring og sociale relationer.

Man skal have det godt i egen krop

Fysisk aktivitet skal være en naturlig del af børn og unges hverdag i kommunale tilbud, så de opnår viden og redskaber til at føle sig tilpas i egen krop.

Ingen skal føle sig alene eller efterladt

Alle børn og unge skal have mulighed for at deltage i de idræts- og motionsaktiviteter, som giver dem bevægelsesglæde – meget gerne sammen med andre.

Det gør vi

Den Børnekulturelle Rygsæk 2025-2026

Vi sikrer, at motorik og bevægelse tænkes ind på tværs af indsatser og aktivitet f.eks. som del af relevante aktiviteter i Den Børnekulturelle Rygsæk 2025-2026.

Bevægelse og læring

Vi sikrer, at dagtilbud og folkeskolerne i Aabenraa Kommune understøtter sunde læringsmiljøer med integration af sundhed og bevægelse i undervisningen, samt at der tilbydes åben skole aktiviteter, hvor lokalsamfundet og idrætsforeninger inviteres ind.

Forpligtende samarbejde med forældre og andre vigtige voksne

Børn og unge i Aabenraa Kommune mødes af nærværende, engagerede og ansvarlige voksne, så de kan lære, udvikle sig og trives. Samtidig støttes børn og unge, som har brug for en ekstra hjælpende hånd, af en tidlig og forebyggende indsats -såsom økonomisk støtte gennem fritidspas til børns fritidsaktiviteter.

Det styrker vi

Overgangen fra dagtilbud til skole

Den motorisk udvikling er vigtig for sammenhæng og kontinuitet i de overgange, børn oplever gennem fagprofessionelle, der arbejder med børns trivsel, læring og udvikling i dagtilbud og skoler.

Læringsmiljøer med plads til bevægelse

Vi skaber varierede læringsmiljøer af høj kvalitet, som blandt andet gennem bevægelse giver grundlag for læring, udvikling og trivsel hos alle børn og unge.

Inklusion og inddragelse

Vi er opmærksomme på at hjælpe alle børn og deres vigtige voksne ind i aktive og sunde fællesskaber. Det skal aldrig blive en uoverstigelig barriere for at finde et fællesskab, at man har valgt hjemmeskole eller har særlige behov.





SPOR 2 Breddeindsatsen for alle

Det ser vi

Borgere i den erhvervsaktive alder oplever at være pressede på tid og energi

Nedprioritering af fysisk aktivitet er for mange en konsekvens af hverdagens mange opgaver og hensyn.

Sundhedsfremmende bevægelse letter hverdagen

Regelmæssig bevægelse forbedrer konditionen og giver mere energi og overskud til dagens gøremål. En god kondition reducerer også risikoen for kortvarig og kronisk sygdom.

Sociale forskelle i fysisk aktivitet

Borgerne har forskellige baggrunde, motivation og oplevet overskud til fysisk aktivitet, herunder har uddannelsesniveau og livssituation betydning. F.eks. er borgere med længere uddannelse mere tilbøjelig til at være fysisk aktive end andre.

Det vil vi

Skabe fysiske rammer til bevægelse, der er tillokkende og lokalt tilgængelige

Indtænke attraktive muligheder for bevægelse gennem byplanlægning og områdefornyelser, infrastruktur, adgang til idrætsfaciliteter samt fysiske rammer ved kommunale anlæg.

Understøtte et levende og mangfoldigt foreningsliv

Vi vil understøtte og hjælpe de selvorganiserede grupper såsom fællesskaber og foreninger hen imod bæredygtige og vedvarende fællesskaber. Vi vil gøre det nemmest muligt at yde en ekstra indsats samt påtage sig og bære ansvaret for sunde sociale fællesskaber.

Alle skal have mulighed for at løfte eget ansvar for sundhed

Vi har alle et personligt ansvar for at holde os sunde – i det omfang vi har mulighed for det. For at kunne løfte dette ansvar har nogle brug for en hjælpende hånd eller særlig indsats.

Det gør vi

Skaber bevægelsesmuligheder i forbindelse med kommunale anlæg

Aktivitet tænkes ind i forbindelse med udvikling af lokalmiljøer og ved områdefornyelser såsom ved udviklingen af Hærvejen og Ålandet, hvor rammerne for bevægelse bruges som et aktivt fællesskab og naturoplevelser.

"Aktiv Aabenraa" understøtter aktive fællesskaber omkring de kommunale idrætsfaciliteter

Aktiv Aabenraa samarbejder med borgerne og andre interessenter for at sikre de bedst mulige rammer for et godt liv i bevægelse i og omkring de kommunale idrætsfaciliteter i Aabenraa Kommune.

Alle skal kunne være "Med på holdet"

"Med på Holdet" er et tilbud for voksne med udviklingshæmning eller særlige udfordringer, der ønsker at dyrke idræt i lokale foreninger. Det er et initiativ, der hjælper med at integrere disse voksne i foreningslivet og tilbyder forskellige idrætsaktiviteter.

Det styrker vi

Sammenhæng og tilgængelighed i både nærmiljøet og faciliteter, der kræver mere plads

Vi skaber rammerne for bevægelse og rekreativ udnyttelse i det nære miljø, når vi udvikler eller omdanner vores byrum samt bolig- og erhvervsområder ved at udnytte eksisterende rum og forbindelser og skabe nye, herunder med afsæt i kommunens mobilitetsplan og fokus på bedre rammer for, at flere vælger cyklen til både korte og lange ture.

Udvikling af samskabelsen med civilsamfundet og private aktører

Vi udvikler samspillet med borgere og aktører, der ønsker at være med til at tage et medansvar for velfærdssamfundets udfordringer, herunder rammer for sundhedsfremmende bevægelse.

Tilbud til borgere med særlige behov

Udviklingen af tilbud for borgere med særlige behov, f.eks. svært overvægtige, psykiske udfordringer eller handicap. Tilbuddene udvikles og gennemføres i et partnerskab mellem kommunen og relevante aktører.





SPOR 3 **Aktive seniorer**

Det ser vi

Flere lever længere

Den gennemsnitlige levetid er stigende og mange oplever også aldersrelaterede skavanker med tab af funktionsevne og selvstændighed i hverdagen.

Fysisk inaktivitet er udbredt blandt seniorer

Samtidig ved vi, at bevægelse er afgørende for at bevare selvstændighed, mental sundhed og livskvalitet.

Barriererne for at komme i gang med fysisk aktivitet bliver ikke lavere med alderen

Mange seniorer giver udtryk for, at de oplever barrierer ift. at komme i gang med og fastholde fysisk aktivitet. Det gælder bl.a. om forhold som ensomhed, sygdom og fysiske begrænsninger særligt savnes nogen at være aktive sammen med.

Det vil vi

Fysisk aktivitet som positivt indhold i hverdagen

Vi vil understøtte, at seniorers hverdag er kendetegnet ved mulighed for aktivitet, der giver glæde i hverdagen gennem sundhedsfremmende bevægelse.

Seniorer skal have lyst til fysisk aktivitet

Vi vil sikre, at alle seniorer i Aabenraa Kommune har mulighed for og motiveres til at være fysisk aktive - uanset alder, helbred og funktionsniveau.

Nedbryde barriere eller skabe en rampe over

Vi vil støtte og udvikle tilgængelige og inkluderende fællesskaber, hvor den enkelte føler sig velkommen og motiveres til at fastholde fysisk aktivitet. Det kræver et solidt og udviklende samarbejde på tværs af både offentlige, private og frivillige.

Det gør vi

Overgangen fra arbejdsaktiv til pension

De kommunale aktivitetscentre sikrer, at der er meningsfulde og sundhedsfremmende aktiviteter, når hverdagslivet ændrer sig fra arbejde til pension. Det kan være en mulighed for at grundlægge nye vaner, rutiner og relationer omkring fysisk aktivitet, så den enkelte forbliver selvhjulpen længst muligt.

Kobling mellem kommunale forløb og frivillige fællesskaber gennem 60+ aktiv

60+ Aktiv er en brobygningsindsats, der skaber kobling mellem borgerne og foreningslivet. Brobygningen hjælper borgere videre fra et forløb i Sundhedscenteret eller Træning & Forebyggelse til et fællesskab, der indeholder sundhedsfremmende bevægelse.

Forebyggende hjemmebesøg på vigtige tidspunkter i alderdommen

Ved de forebyggende hjemmebesøg opspores ældre med lavt fysisk aktivitetsniveau og/eller nedsat fysisk funktionsevne, og der gives tilbud om et målrettet forebyggende tilbud, evt. ved henvisning til tilbud i kommunen.

Det styrker vi

Aktivitet og Forebyggelse

Hverdagen som senior skal være tryk og værdig. Derfor tilbydes aktiviteter og støttemuligheder med henblik på trivsel for borgerne.

Samarbejde med civilsamfundet omkring borgerne

Samskabelsen med aktører tæt på borgernes hverdag. F.eks. i samarbejde med boligselskaber omkring tidlig opsporing af begyndende mistrivsel samt attraktive og tilgængelige sundhedsfremmende aktiviteter.

Sundhedsfremmende bevægelse på plejehjem

Vi skaber en tættere kobling mellem den borgernære pleje på plejehjem samt ergo- og fysioterapeuter. Dette skal sikre, at beboere på plejehjem har mulighed for fysisk aktivitet og træning, som understøtter egne behov og ønsker.



Sammenhæng til øvrige politikker og aftaler

Temahandleplanen for fysisk aktivitet udløber af Aabenraa Kommunes samlede arbejde for sundhed og trivsel.

Det Gode Liv – Udviklingsstrategi 2035

I kommunens udviklingsstrategi er der en vision om sunde og aktive fællesskaber for alle. Fysisk og mental sundhed har indflydelse på livskvalitet. Aabenraa Kommune har fokus på at skabe de rette rammer, som gør det attraktivt at tilvælge sundhedsfremmende bevægelse i hverdagen.

Aabenraa Kommunes Sundhedspolitik

Kommunen ønsker at påvirke borgernes sundhedsvalg positivt gennem tilgængelige og inkluderende tilbud. Det handler om at opbygge sunde vaner fra barndommen, støtte unge i at fastholde dem og give voksne og seniorer mulighed for at leve et aktivt liv – hele livet.

Sundhedsaftalen 2024–2027

I samarbejde med Region Syddanmark, de øvrige kommuner og PLO Syddanmark er der fokus på forebyggelse og sundhedsfremme. Sundhedsfremmende fysisk aktivitet spiller en vigtig rolle i at mindske risikoen for livsstilssygdomme og mistrivsel.

FN's verdensmål og Strategi for bæredygtig udvikling

Temahandleplanen understøtter FN's verdensmål 3 om sundhed og trivsel, herunder målet om at reducere tidlig dødelighed som følge af ikke-smitsomme sygdomme gennem forebyggelse og behandling. Den bidrager også til verdensmålenes lokale forankring i Aabenraa Kommunes strategi for bæredygtig udvikling.



Udgiver:
Aabenraa Kommune
Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa
www.aabenraa.dk
december 2025

Redaktion:
Social & Sundhed

Design:
tegnerum.dk

Publikationen findes også digitalt på
aabenraa.dk

