

Idékatalog Hillerød – Aktiviteter i Corona-perioden

Under Corona-perioden er der opstået nye trends inden for idræt og fysisk aktivitet. De nye trends kan skyldes flere ting, herunder at mange traditionelle aktiviteter er lukket ned, at der er opstået et øget behov for at komme ud i løbet af dagen, at man skal finde på aktiviteter sammen med familien, at de udendørs bevægelsesmuligheder er blevet promoveret i særlig grad, og at man har fået frigivet tid, der ellers blev brugt på transport til/fra arbejde. Kommuner og foreninger og understøttet udviklingen med forskellige aktiviteter inden for forskellige arealer – online såvel som fysisk.

Dette idékatalog sammenfatter eksempler på aktiviteter gennemført i løbet af Corona-perioden på tværs af visonkommunerne i "Bevæg dig for livet". Herunder omfattes en bred vifte af aktiviteter med henblik på type, omfang og forankring, fx:

- Nye aktiviteter etableret i løbet af Corona-perioden (fra 11. marts 2020 og frem)
- Justerede aktiviteter som følge af givne restriktioner for forsamling og aktivitet.
- Aktiviteter forankret i hhv. foreningslivet, kommunale forvaltningsområder, selvorganiserede aktører og kommercielle udbydere.

Indholdet bygger på input fra projektlederne for de kommunale visionsaftaler i regi af "Bevæg dig for livet".

Indholdsfortegnelse:

1. Specifikke initiativer i Hillerød Kommune

- 1.1. *Trivselsmakkere i Hillerød Kommune (se punkt 2.6)*
- 1.2. *Gratis træning og lån af udstyr i Firmaidræt Hillerød (se punkt 3.4)*
- 1.3. *Coronaspejd i Det Danske Spejderkorps – Birgitte Gjøe Gruppen (se punkt 3.5)*
- 1.4. *Online dansehold i VJC Dans*
- 1.5. *Træningsprogrammer fra HV Runners*
- 1.6. *Online live styrketræning for konkurrencesvømmere i Hillerød Svømmeklub*
- 1.7. *Teoriundervisning på Skovbogård Rideskole*
- 1.8. *Live træning på facebook i Hillerød Håndbold*
- 1.9. *Vinterymnastik i FIF Orientering*
- 1.10. *Online judofitness i Hillerød Judoklub*
- 1.11. *Live træning for børn og unge fra FysioDanmark*
- 1.12. *Sponsorløb "hver for sig" i Hillerød Fodbold*

2. Kommunale initiativer

- 2.1. *Humørstien i Horsens*
- 2.2. *Online foreningsmøder*
- 2.3. *11 ture på 11 uger i Brønderslev Kommune*
- 2.4. *Aktiviteter for familien i Skive Kommune*
- 2.5. *Vejle i bevægelse*
- 2.6. *Trivselsmakkere i Hillerød Kommune*
- 2.7. *Naturbingo i Vejle Kommune*
- 2.8. *Gør en god gerning*
- 2.9. *De Rare Olympiske Lege*
- 2.10. *Naturoplevelser i Randers Kommune*
- 2.11. *Walk & Talk i Misbrugsbehandlingen*
- 2.12. *Fortsat fokus på bevægelse i daginstitutioner og skoler*
- 2.13. *Idræt der tæller i Aalborg Kommune*

3. Foreningsaktiviteter

- 3.1. *Covid-19 Challenge i TTH Holstebro Ungdom*
- 3.2. *Hjemmetræning i Holstebro Roklub*

- 3.3. *Familieorientering i Skive Orienteringsklub*
- 3.4. *Gratis træning og lån af udstyr i Firmaidræt Hillerød*
- 3.5. *Coronaspejd i Det Danske Spejderkorps – Birgitte Giøe Gruppen*
- 3.6. *1.500 km. løb i Hillerød Fodboldklub*
- 3.7. *Gymnastik-foto-konkurrence i Horsens*
- 3.8. *JA TAK til SGI Fitness og Motion*

4. Faciliteter

- 4.1. *Udendørs Padel-baner i Holstebro Tennis og Padel*
- 4.2. *Etablering af MTB-spor og andre faciliteter i naturen*
- 4.3. *Instruktionsvideoer i Vejle Kommune*

5. Øvrige aktiviteter

- 5.1. *#skridtogskrald*

1. Specifikke initiativer i Hillerød Kommune

1.1. *Trivselsmakkere i Hillerød Kommune (se punkt 2.6)*

1.2 *Gratis træning og lån af udstyr i Firmaidræt Hillerød (se punkt 3.4)*

1.3 *Coronaspejd i Det Danske Spejderkorps – Birgitte Gjøe Gruppen (se punkt 3.5)*

1.4 *Online dansehold i VJC Dans*

Dans med hjemme i stuerne på danseskolens YouTube kanal.

1.5 *Træningsprogrammer fra HV Runners*

Løbeklubben HV Runners sender træningsprogrammer samt ekstra nyhedsbreve og arrangementskalender ud til deres medlemmer. Derudover er de meget aktive i klubbens facebookgruppe, hvor de opfordrer alle medlemmerne til at dele deres løbeture.

1.6 *Online live styrketræning for konkurrencesvømmerne i Hillerød Svømmeklub*

Hillerød Svømmeklub laver online live styrketræning med svømmerne flere gange om ugen.

1.7 *Teoriundervisning på Skovbogård Rideskole*

Skovbogård Rideskole afholder virtuel rideskole og laver små videoer på facebook med teoriundervisning om fx hestens anatomi og spørgsmål, man kan svare på bagefter. Derudover præsenterer de hver onsdag en af rideskolens heste på facebook, så børnene kan følge med og lære mere om netop deres yndlingshest/pony. Børnene synes det er sjovt, fordi det er med mennesker og heste, som de kender fra rideklubben.

1.8 *Live træning på facebook i Hillerød Håndbold*

Hillerød Håndbold er begyndt at lave online livetræning for deres medlemmer på facebook.

1.9 *Vinterymnastik i FIF Orientering*

FIF Orientering laver online vinterymnastik for deres medlemmer på facebook. Derudover lægger de ture/spor ud, som medlemmer selv kan lave "hver for sig" med efterfølgende digital opsamling.

1.10 *Online judofitness i Hillerød Judoklub*

Hillerød Judoklub afholder online judofitness hver tirsdag og torsdag på facebook.

1.11 *Live træning for børn og unge fra FysioDanmark*

FysioDanmark sender live træning for børn og unge hver dag kl. 11.45

1.12 *Sponsorløb "hver for sig" i Hillerød Fodbold*

I løbet af et par uger har børn og forældre løbet sammenlagt over 1500 km. Fodboldklubben fik en lokal sponsor til at støtte dem med penge, som kan bruges til fælles hygge når foreningslivet åbner op igen.

2. Kommunale initiativer

2.1. *Humørstien i Horsens*

I samarbejde med en lokal ildsjæl er Horsens Kommune ved at etablere en Humørsti, som skal kombinere gåture med positive budskaber på skilte, hvilket gerne skulle få lidt mere smil og glæde ind i hverdagen. "Stien" består af nogle kreative skilte med alskens forskellige budskaber, og disse bliver sat op på en rute, som folk kan bruge i deres gåtur. Tanken er, at "stien" skal flytte rundt i kommunen, så flere får kendskab til stien samtidig med at få rørt sig lidt. Den lokale ildsjæl lavede noget lignende inden første nedlukningsperiode, hvilket fik omtale [her](#).

2.2. Online foreningsmøder

En række kommuner har løbende inviteret foreningerne ind til online møder med forskellige fokus:

- For at have fingeren på pulsen ift. udviklingen i det lokale foreningsliv generelt set
- Besvarelser af foreningernes spørgsmål vedr. eksempelvis tilskud og restriktioner.
- Drøftelse og planlægning af genåbningsaktiviteter
- For at booste energien og opretholde gejsten blandt de frivillige

Blandt andet i Brønderslev Kommune har initiativerne oplevet stor opbakning fra foreningslivet.

2.3. 11 ture på 11 uger i Brønderslev Kommune

En lokal aktør (Run'n'Fun) har, i samarbejde med Brønderslev Kommune, igangsat et initiativ med fokus på at få flere ud i naturen for at gå, løbe eller cykle. Voksne såvel som børn motiveres til at gennemføre 11 naturskønne ruter i Brønderslev Kommune hver uge frem til påske, indtil initiativet kulminerer i "Brønderslev Påskejagt". På deres hjemmeside har de lagt 11 konkrete rutebeskrivelser op, så man nemt kan finde vej. Se mere [her](#).

2.4. Aktiviteter for familien i Skive Kommune

Skive Kommune har udarbejdet en liste over aktiviteter, som kan gennemføres på trods af Corona-restriktioner. Herunder er der igangsat nogle nye aktiviteter, herunder såkaldte refleksruter, hvor Skive Kommune i samarbejde med lokale frivillige har opsat 12 refleksruter rundt omkring i kommunen. Ruterne er 1-3 km, og formålet er at motivere særligt børnefamilierne til at komme ud at gå. Ser overblikket over aktiviteter [her](#).

2.5. Vejle i bevægelse

I ugerne 5-10 kører kommunen en kommunikationskampagne på tværs af forvaltninger, som handler om at bevæge sig udendørs. Kampagnen, der udfolder sig i en facebookgruppe, har fokus på den fysiske såvel som mentale sundhed. Flere gange om ugen postes videoer, artikler og gode ideer inde på siden. Se gruppen [her](#).

2.6. Trivselsmakkere i Hillerød Kommune

De ansatte i Hillerød Kommune kobles sammen to og to i 2 x 20 minutter over en periode på to uger til at tale om deres trivsel, og hvad der fylder i deres liv/arbejdsliv i denne for mange svære tid. De ansatte kan vælge teams, skype, walk and talk mv. Herefter deles erfaringerne med resten af de kommunale medarbejdere.

2.7. Naturbingo i Vejle Kommune

På Vejle Bibliotekernes hjemmeside kan man downloade en bankoplade, som indeholder små opgaver i naturen. Det kan fx være, at man skal finde et specielt blad, høre en fugl synge, male på en sten, plante et frø, eller samle 10 stykker skrald. Når man har løst en fuld plade, kan man deltage i konkurrencen om en fin præmie. Find informationer [her](#).

2.8. Gør en god gerning

I ugerne op til Danmarks Indsamling 2021 opfordrer landets biblioteker og en række andre organisationer sammen med DR Ramasjang børn til at gøre gode gerninger. Novo Nordisk Fonden donerer 20 kr. for hver god gerning. De gode gerninger kan fx bestå i at indsamle skrald, hjælpe sin nabo, eller gå en tur med en ven/nabo/familiemedlem. Kampagnen ruller i mange kommuner, fx [Aalborg](#).

2.9. De Rare Olympiske Lege

Vejle Kommune havde planer om at gennemføre "De Rare Olympiske Lege" for borgere med diagnoser som udviklingshæmning, ADHD og autisme. Med én dags varsel blev begivenheden flyttet væk fra stadion og ud på bostederne, som borgmesteren besøgte for at uddele medaljer til deltagerne. Deltagerne fik oplevelsen af at være en del af noget større på trods af afstanden til hinanden.

2.10. *Naturoplevelser i Randers Kommune*

Randers Kommune har udviklet et kort, der indeholder mere end 400 interessepunkter bestående af forslag til vandreruter, shelters, hundeskove, cykelruter og info om landsbyerne man møder på vejen. Kortet er blevet omtalt og annonceret løbende til alle kommunens borgere. Se kortet [her](#).

2.11. *Walk & Talk i Misbrugsbehandlingen*

I Esbjerg Kommune er udvalgte borgere blevet tilbudt samtaler som Walk & Talk, da muligheden for traditionelle samtaler ikke var til stede, mens effekten af telefonsamtaler var utilstrækkelig.

2.12. *Fortsat fokus på bevægelse i daginstitutioner og skoler*

I flere kommuner har der gennem hele Corona-perioden været fokus på at fastholde indsatser med fokus på bevægelse i daginstitutioner og skoler.

Fx har Høje-Taastrup Kommune fortsat deres projekt "Trille & Tumble – børn i bevægelse", der har til formål at højne den motoriske udvikling hos småbørn med en lang række indsatser. Indsatserne består blandt andet i kompetenceudviklings-forløb for sundhedsplejersker og det pædagogiske personale samt besøg hos nybagte familier med fokus på bevægelse med det lille barn.

I Aalborg Kommune er der nedsat et bevægelsesteam, som skal arbejde med udmøntningen af Sunde Børn Bevæger Skolen. Teamet kommer jævnligt med forslag til, hvordan skolerne kan tænke bevægelse og motion ind i skoletiden. Selv under Corona-perioden har teamet stort fokus på, hvordan dette gøres. Kan man fx lave "tæl skridt" sammen med børnene på den lokale skole?

2.13. *Idræt der tæller i Aalborg Kommune*

Handicapafdelingen i Aalborg Kommune har igangsat en bevægelseskampagne målrettet diverse bosteder, væresteder og lignende. Hver uge offentliggøres en ny træningsvideo, som både fagpersonale, beboere og borgere kan tage udgangspunkt i. Se mere [her](#).

3. Foreningsaktiviteter

Der findes en lang række online foreningsaktiviteter med fokus på træning og sammenhold på afstand. Herunder afvikles utallige træningssessioner på vanlig vis – bare online og ikke fysisk. Nogle foreninger har grebet de online fællesskaber/træningssessioner an på en lidt anderledes måde, og udvalgte heraf er beskrevet i nedenstående:

3.1. *Covid-19 Challenge i TTH Holstebro Ungdom*

I TTH Holstebro Ungdom har U17, U19 og U23 afviklet en omfattende Covid-19 Challenge, hvor grupper af fem personer skiftevis har udfordret hinanden. Udfordringerne har fx bestået i 1) Baby Picture, hvor man skal gætte holdkammerater ud fra buttede babysmil, 2) Cold Hawaii med vinterbadning i minusgrader, som skal filmes, 3) RUN RUN RUN, hvor uendelige løbeture i regn og slud er afviklet og dokumenteret, 4) Like Hunter, hvor der dystes i at samle flest mulige "likes" sammen, 5) Fodbold, hvor der dystes i at ramme overliggeren med hæl og tå, 6) Selfieløb, hvor man skal tage det bedst mulige selfie på sin løbetur, 7) Skøn-sang, hvor man skal fremvise sine sangtalenter.

3.2. *Hjemmetræning i Holstebro Roklub*

Foreningens unge medlemmer har fået et ergometer med hjem i egen bolig, så der kan afvikles fællestræning, selvom de ikke mødes på vandet. De deltager også i mesterskaber, bl.a. det kommende DM i ergometer, som skal afholdes virtuelt.

3.3. *Familieorientering i Skive Orienteringsklub*

I samarbejde med Skive Kommune afviklede orienteringsklubben "familieorientering" med spørgsmål undervejs. Deltagerne fik små gaver efter gennemførelse, og hvis man deltog i mindst 3 ud af 4 søndage, fik man billetter til den lokale svømmehal. 400 personer deltog i arrangementet.

3.4. Gratis træning og lån af udstyr i Firmaidræt Hillerød

Firmaidræt har mange digitale tilbud til arbejdspladser i Hillerød Kommune.

#1: Direkte motion til alle på arbejdspladsen

10 minutters fælles aktiv pause hver dag kl. 11.50 – sammen hver for sig. Vi kalder det 10-i-12, og det sendes live på [Facebook](#), hvor en instruktør fra Firmaidrætten sender træning ud til hele Danmark. Alt I skal gøre, er at klikke lige her – [KLIK HER](#) – så åbner siden automatisk. Det er gratis og helt uforpligtende. Det kræver ingen omklædning, og alle kan være med fra hjemmekontoret eller på arbejdspladsen med god afstand.

#2: Webinar: Bliv en aktiv arbejdsplads - også i en Coronatid

Vil man lidt mere i dybden, så kan tilbydes et skræddersyet webinar og sparringsmøde om kollegamotion i en Coronatid. Her vil vi guide og give helt konkrete idéer og greb til at holde fast i trivsel og arbejdsglæden på arbejdspladsen, selvom store dele af Danmark er lukket ned, og mange arbejder hjemmefra. Webinaret vil både komme omkring de ledelsesmæssige og strategiske overvejelser omkring det at blive en aktiv arbejdsplads, og samtidigt komme med praktiske eksempler på hvordan, det kan gøres. Webinaret er gratis, tager 1 times tid, og I bestemmer selv dato og tidspunkt for webinaret.

#3: Digital instruktør

Tilbudt at få firmaets helt egen eksklusive aktive pause på de online kommunikationskanaler. Man får egen digitale instruktør, der giver mellem 15 og 20 minutters direkte kollegamotion. Man står foran skærmene derhjemme, mens instruktøren guider jer sikkert igennem. Første gang er gratis, hvorefter der aftales en pris pr. gang.

#4 Digitale motionstilbud til handel og erhverv i Hillerød i samarbejde med C4:

I øjeblikket er vi (Dansk Firmaidrætsforbund og Firmaidræt Hillerød) i tæt dialog med C4 Foreningen om igangsætning af forskellige digitale motionstilbud over for både "aktive" virksomheder indenfor både erhverv og handel og ikke mindst til hjemsendt personale i C4's medlemskreds for derigennem at holde humøret og motivationen til at dyrke motion oppe. Dette nye tiltag forventes at gå i luften i meget snart.

Derudover har Firmaidræt også mange tilbud rettet til den enkelte borger i Hillerød Kommune:

#5: Direkte motion til alle borgere

10 minutters fælles aktiv pause hver dag kl. 11.50 – sammen hver for sig. Vi kalder det 10-i-12, og det sendes live på [Facebook](#), hvor en instruktør fra Firmaidrætten sender træning ud til hele Danmark. Alt hvad man skal gøre, er at klikke lige her – [KLIK HER](#) – så åbner siden automatisk. Det er gratis og helt uforpligtende. Det kræver ingen omklædning, og alle kan være med fra stuegulvet.

#6: 'Sved på panden' - motion

For dem, der ønsker mere end "bare" 10 minutters træning tilbydes alle at blive koblet op på "Firmaidræt Hillerøds digitale træningsstudie" med motionstilbud som yoga, Mix Motion eller indoor bike-træning fordelt over hele ugen. Disse sessioner varer mellem 1 – 1½ time - og det er gratis og alle kan være med, når der sendes fra "Firmaidrættens Digitale Træningssal". Yoga og Mix Motion foregår via Facebook Live - Indoor Bike foregår via Teams.

#7 Lån gratis træningsredskaber

Vil man hjemmetræne, så er man velkommen til gratis at låne en indoor bike cykel eller træningskit med vægte, stepbænk m.m. Eneste betingelse for at låne er, at man er tilmeldt et af forårets hold.

3.5. Coronaspejd i Det Danske Spejderkorps – Birgitte Gøie Gruppen

Gruppen har etableret et forløb, der skiftevis indeholder "hjemmespejd" og online møder. Hjemmespejd-opgaverne sendes ud ugen forinden, og medlemmerne skal tage billeder af løsningerne. Der arbejdes på at udvikle et særligt mærke, som medlemmerne får gennem deltagelse i forløbet.

3.6. 1.500 km. løb i Hillerød Fodboldklub

Foreningen havde fået en lokal sponsor til at sponsorere penge til social hygge for hver løbet kilometer blandt medlemmer og familie. I løbet af et par uger præsterede klubben at tilbagelægge 1.500 km. Se en fin lille video om tiltaget [her](#). Et tilsvarende eksempel, hvor overskuddet doneres til BROEN Randers, ses [her](#).

3.7. Gymnastik-foto-konkurrence i Horsens

I målet om at holde motivationen oppe blandt medlemmerne afviklede Brædestrup IFS Gymnastikafdeling en fotokonkurrence for medlemmerne. Konkurrencen oplevede stor opbakning blandt medlemmerne og fandt også vej til Ugeavisen [her](#).

3.8. JA TAK til SGI Fitness og Motion

SGI Fitness og Motion i Esbjerg Kommune har taget trenden om "Ja tak"-tilbud fra supermarkedskæderne til sig ved at udbyde "ja tak"-aktiviteter. Den humoristiske overførsel har gennem Corona-perioden gjort det muligt at afvikle aktiviteter uden at overskride forsamlingsforbuddet. Samme forening har i øvrigt, med støtte fra Jem&Fix, fået etableret et ude træningsområde.

4. Faciliteter

4.1. Udendørs Padel-baner i Holstebro Tennis og Padel

Før nedlukningsperioden, da det var muligt at spille indendørs padeltennis, var de udendørs baner booket 30-40 %. Under nedlukningen har der været fuld belægning, og det er tæt på umuligt at få tider i weekendene. Holstebro Tennisklub, der nu har skiftet navn til Holstebro Tennis og Padel, mener, at Corona-perioden har ændret danskernes mentalitet ift. begrebet "dårligt vejr". En del af deres spillere vil efter eget udsagn fortsætte med at spille udendørs padeltennis, da de har fået smag for det. Klubben har samtidig fået massiv tilgang af medlemmer under Corona-perioden. Se mediedækning [her](#).

4.2. Etablering af MTB-spor og andre faciliteter i naturen

Flere steder er der kommet ekstra gang i særligt etableringen af MTB-spor under Corona-perioden. Den primære forklaring er, at mange frivillige ildsjæle har fået mulighed for at prioritere ekstra meget tid til etablering og vedligehold af særligt MTB-spor. Kommunerne understøtter arbejdet på forskellig vis, nogle steder gennem midler til materialer og andre steder gennem lån af maskiner. Derudover kan en anerkendelse af indsatsen også være meget værd for en gruppe af frivillige sporbyggere / sporlaug. Eksempler på spor: Sir Lyngbjerg i Holstebro Kommune,

4.3. Instruktionsvideoer i Vejle Kommune

I Vejle Kommune er der lavet instruktionsvideoer til, hvordan faciliteterne benyttes under Corona. Det består i en lavpraktisk gennemgang af, hvordan man kommer ind i foreningen uden forældre, hvordan man skal spritte af, hvor træneren tager imod en, og hvordan træningen kommer til at forløbe.

5. Øvrige aktiviteter

5.1. #skridtogskrald

Det er nærmest blevet en folkebevægelse at samle skrald under Corona på tværs af foreninger og selvorganiserede grupper. Ét eksempel er Facebookgruppen [#skridtogskrald](#), der har over 20.000 medlemmer. Flere kommuner støtter op om initiativer ved at stille indsamlingsgrej og affaldsposer til rådighed – fx i Vejle Kommune.