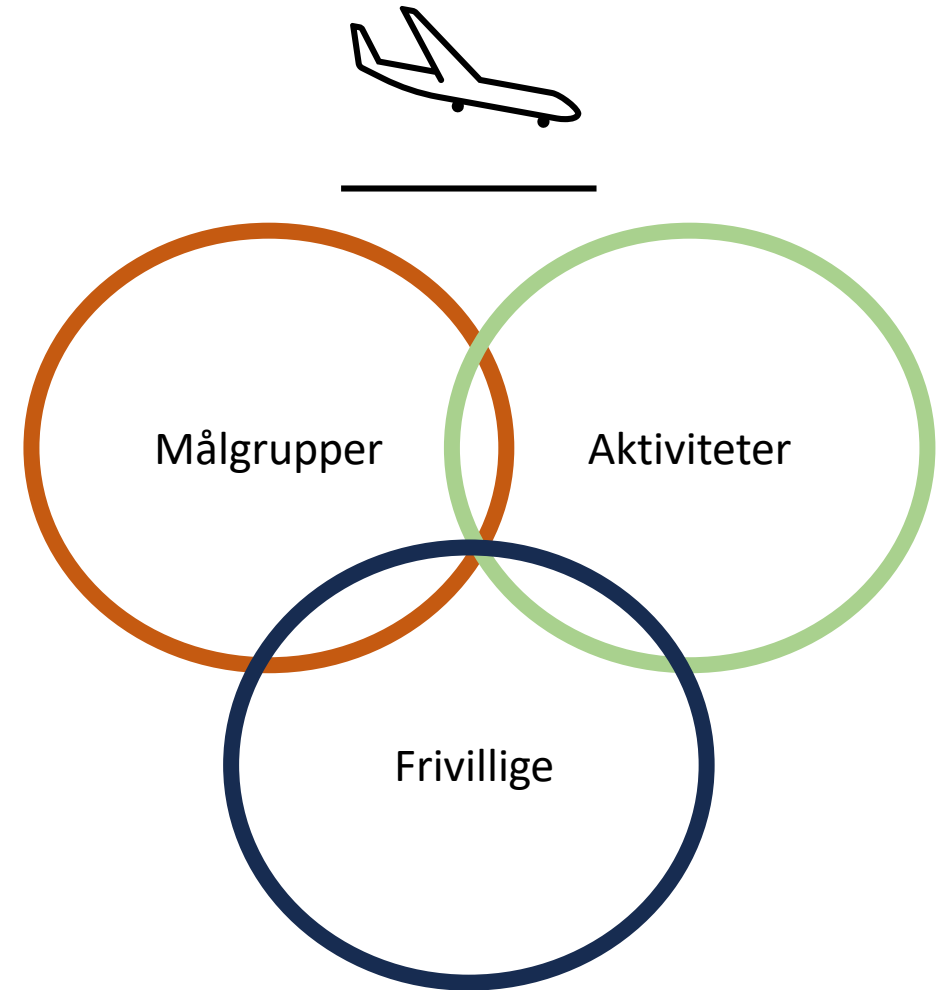


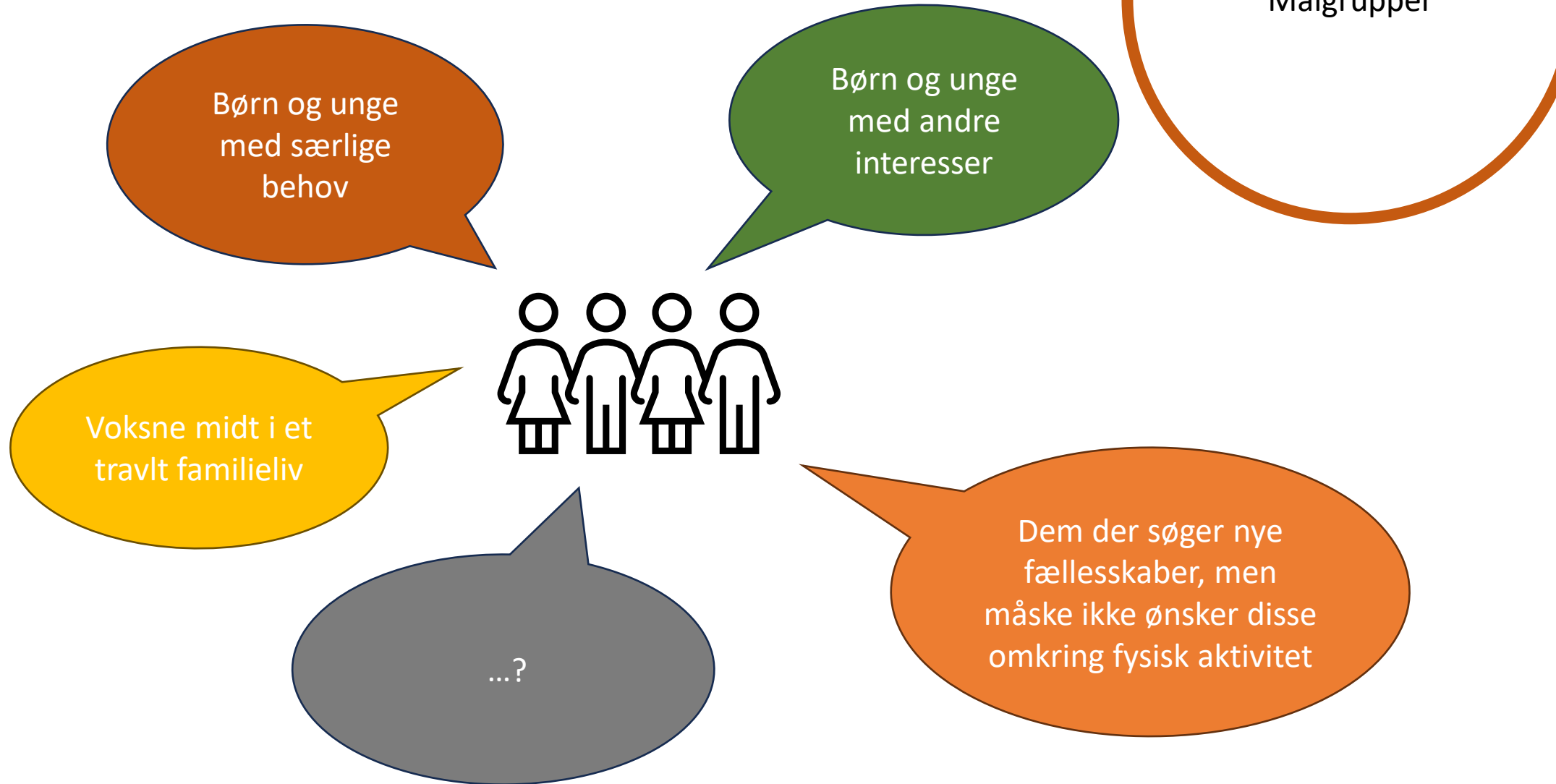
# Nye tilbud i idrætsforeningerne

# Indflyvning: Nye tilbud i idrætsforeningerne

- Hovedspørgsmål: Hvordan får vi de næste med?
- Oplæg
- Tre lokale cases
- Speed-dialoger med samtalekort
- Idébank og mulighed for at snakke med case-foreningerne



# Målgruppen



# Børn og unge der er udenfor fritidsfællesskaber

Børn og unge med særlige behov er **mindre fysisk aktive** i skoletiden og fritiden og dør med **dårligere mental sundhed** og lavere selvværd (Idrætsmonitor, 2023)

Børn og unge kan opleve at **"slå sig"** på idrætsfællesskaber eller aldrig rigtigt føle sig integreret i dem. Dette kan give en opfattelse af ikke at være "en der har et aktivt liv" langt ind i voksenalderen (Center for forskning i idræt, sundhed og civilsamfund SDU, 2023)

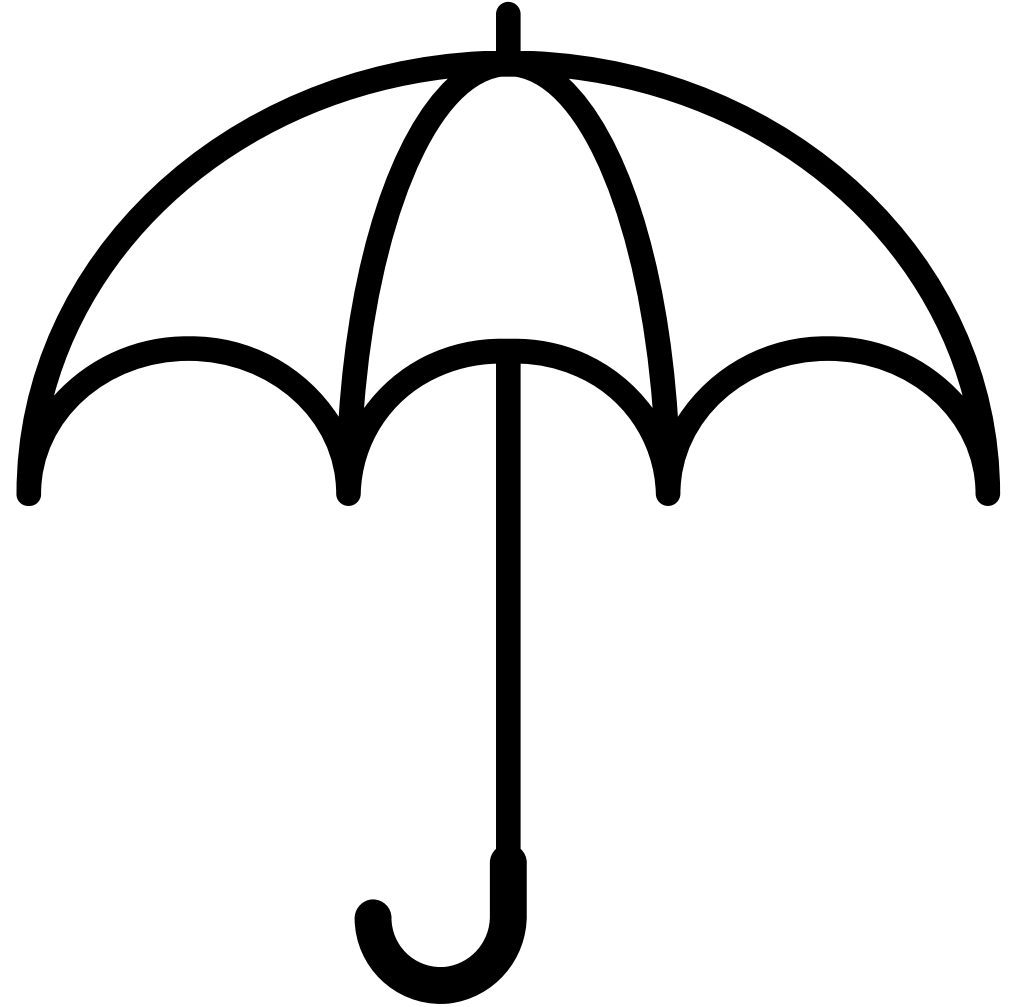
Ensomhed og fysisk aktivitet er **relateret til hinanden** – desto højere grad af ensomhed, desto lavere grad af fysisk aktivitet (Forum for Idræt, 2022)

# Børn og unge der er udenfor fritidsfællesskaber

I aldersgruppen 7-15 år er karakteristika for den der frafalder foreningsidræt, at de er langt **mindre optaget af at konkurrere** og præstere samt går mindre op i at blive bedre til deres sport. Disse resultater indikerer, at idrætstilbud enten skal være bedre til at udbyde aktiviteter uden fokus på præstation og progression, eller have mere fokus på de aktive elementer og **generelt betydningen af andre fritidsinteresser og livsstilsformer, som har et mere kreativt, musisk eller idébaseret/friluftsortorienteret fokus**. Dette kan potentielt fastholde eller tiltrække nye målgrupper (Idrættens Analyseinstitut, 2020)

# Fælles om børn og unge

Deltagelse i fritidslivet som forebyggelse, fordi det er en væsentlig faktor i et børne- og ungeliv med dets potentiale for positive fællesskaber



# Data fra Aktiv Fritid - Fritidspas

Knap 32 % f vores henvendelser er fra børn og unge med særlige behov/udfordringer

Aktuelt henviser Aktiv Fritid ca 20% til anderledes typer af tilbud (dans, spejder, billedkunst mm.)



Logistik er en stor barriere i adgangen til anderledes typer af tilbud

Ved at køre væk fra de lokale tilbud mister man også det helt lokale fællesskab.

Netværk for kommuner med Fritidspas udviser alle stor interesse for flere lokale anderledes tilbud at henvise til.

# Den lokale forening som dynamo i et lokalsamfund

Hvis idrætsforeningen **åbner sig op** mod lokalsamfundet er der et stort potentiale for at udgøre den lokale base for borgerne – også dem der ikke ”plejer” at komme i hallen.

Derfor har vi en ambition om at understøtte flere lokale fællesskaber, i kraft af **nye typer af tilbud**, der kan rumme **nye typer af deltagere**.





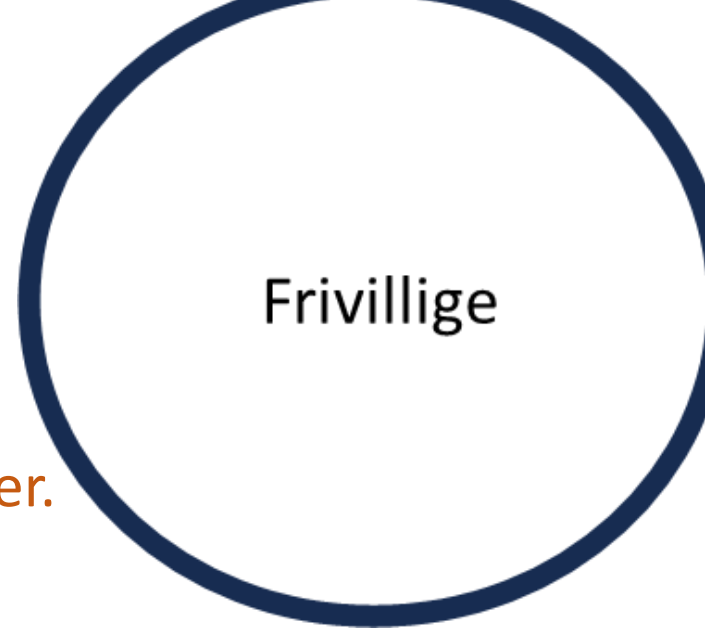
# Diversitet i foreningsfrivillige

Nye typer af tilbud kan tiltrække andre typer af frivillige, og hvad kan det:

”At være en del af foreningslivet skaber værdi, glæde og muligheder. Derfor skal vi skabe mulighederne for, at alle som vil deltage, kan deltage”

”Flere medlemmer vil opleve foreningen som vedkommende og givende. Det kan bidrage med flere potentielle medlemmer og aktive frivillige”

”Mangfoldighed i foreningslivet har en samfundsmæssig gevinst. [...] Mangfoldighed i foreningen er med til at skabe rummelighed, øge lighed og fremme sameksistens i samfundet”



Center for frivilligt socialt arbejde, 2015, pjece:  
*Hvorfor arbejde med mangfoldighed og inklusion i jeres forening?*

# Erfaringer fra andre steder

## Beder-Malling idrætsforening og i Tilst →

- Bedsteforældre krea-tumleholde i Beder-Malling-Idrætsforening
- Samarbejde med Coding-pirates i Tilst
- Den Kreative klub i samarbejde med Det boligsociale hus
- Magickort og brætspil for voksne i BMI, og med events for børn i ferier
- Start Event-præget

## Aktiviteter

Her er du: Idræt og motion > Find arrangementer > Den kreative klub - Fritidstilbud i Tilst

### Den kreative klub - Fritidstilbud i Tilst

HVORNÅR	7. nov kl. 14:30 - 12. dec 2024 kl. 16:30
HVOR	Det boligsociale Hus Tilst, haurumsvej 31a, 8381 Tilst, Danmark
HVEM	Udøvere, 5 - 9 år
NUMMER	202409008700



Kan du lide at være kreativ, og har du lyst til at være det sammen med andre?

I efteråret har du mulighed for at blive en del af vores nye kreative fritidstilbud, når vi i løbet af seks undervisningsgange skal arbejde med blandt andet grafik, collage og maleri.

På holdet underviser grafisk kunstner Anne

Katrine Graah Rasmussen, der også tidligere har lavet familieworkshops i Tilst.

Hvor og hvornår:

Seks torsdage fra den 7. november til den 12. december.

Alle dage kl. 14:30 - 16:30 i Det boligsociale hus, Harumsvej 31A, 8381 Tilst

Hvem: Holdet er for børn i 0. 1. 2. eller 3. klasse

# Tre typer af nye tilbud i idrætsforeninger

- HA85 (Hvinningdal Aktivitetsforening)
- Sorring-Toustrup IF
- Gødvad GIF







Morten Dixen Olseth, HA85 formand





- Flerstrengt idrætsforening – 16 afdelinger
- 1.600 medlemmer + 120 frivillige

### *3 eksempler på opstart af nye aktiviteter i HA85*



**Høvdungebold**



**Børneyoga**



**Madklubben**







## Organisation

### Hovedbestyrelse

Formand, kasserer og tre bestyrelsesmedlemmer.

*Varetager alle opgaver som kan gå på tværs af alle afdelinger.*

*Økonomi*

*Sponsorer*

*Administration*

*Børneattester*

*Myndigheder*

*Medlemssystem (Conventus)*

*Holdoprettelser*

*Halbooking*

*Rekvisitindkøb*

*Tøjbestilling*

Fodbold

Håndbold

Badminton

Esport

Floorball

Puls & Power

Grand Prix

Senior Gym

Kvindedans

Styrke

Mini/Maxi

Tumletid

Skater

Høvdingebold

Madklub

Yoga

*Træning, turneringer, stævner – alt det de kom for!*





**Høvdungebold**



**Børneyoga**



**Madklubben**

- I alle tre tilfælde var det uopfordrede henvendelser der satte gang i opstarten af aktiviteten.

Efter et afklarende møde satte vi køreplanen i gang.

- *Havde ikke nødvendigvis selv tænkt at de skulle involveres*
- *De blev betrygget i at de ikke skulle stå alene med opgaven*
- *De var glade for modtagelsen og den hurtige igangsætning*





## Vi kommunikerer hele tiden at...

- Her er du velkommen med din idé
- Her er det NEMT at være frivillig
- Du vil opleve opbakning
- Man er aldrig alene med opgaven
- I løbet af den første uge, har du mødt 5 andre frivillige som vil hjælpe dig.

**”Når du siger ja, siger vi samtidig ja til at sikre dig en god indkøring”**







# Køreplan for nye aktiviteter

## Henvendelse

Via E-mail,  
Facebook-besked  
Eller telefon



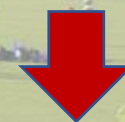
## Møde

Formand/bestyrelse.  
Rundvisning.  
Forventnings-  
afstemning



## Velkomst

E-mail med  
opsamling på møde.



+ præsentation af  
den nye frivillige  
overfor velkomst-  
gruppe.



# Velkomst

## Velkomstgruppe

Halbooking (Tine Luise)

Nøglebrikker (Lise)

Børneattest (Frank)

Tøjpakke (Christina)

Rekvisitter (Inge)

Medlemssystem (Anders)

Markedsføring (Morten)

Webside (Erik)

Kurser (Morten)

Budget (Frank)

Søgning af midler (Morten)

Til: Inge Steffensen

Cc: [booking@ha85.dk](mailto:booking@ha85.dk), [noegler@ha85.dk](mailto:noegler@ha85.dk), [boerneattest@ha85.dk](mailto:boerneattest@ha85.dk), [toj@ha85.dk](mailto:toj@ha85.dk),  
[kasserer@ha85.dk](mailto:kasserer@ha85.dk), [bestyrelsen@ha85.dk](mailto:bestyrelsen@ha85.dk)

Emne: Velkommen til HA85

Kære Inge, tak for mødet i går – vi glæder os til at komme i gang sammen med dig!

Kære Tine Luise, Lise, Frank, Christina og Jeppe  
Byd velkommen til Inge, som er ny og starter Høvdingebold op i HA85.

**Halbooking** @Tine Luise vil du se om du kan finde ledige haltider, enten tirsdage eller onsdage og aftale videre med Inge.

**Nøglebrik** @Lise vil du oprette nøglebrik til klubhus og halområde og udveksle med Inge.

**Børneattest** @Frank, jeg sender dig alle kontaktoplysninger, så du kan indhente børneattest.

**Tøj** @Christina, Inge skal have fuld træner-pakke. Vil du vende størrelser med Inge og bestille hos Sport 24.

**Conventus** @Anders kan du oprette Inge i Conventus og være standby med oprettelse af hold, når vi er klar med halbooking og opstarts tidspunkt.

Jeg forbereder en presstekst til avisen og Facebook-markedsføring.  
Inge, jeg fortalte dig om muligheden for trænerkurser. Det sender jeg en separat mail omkring.

Er der noget du er i tvivl om, så tøv ikke med at tage fat i mig.

Bedste hilsner  
Morten Dixen Olseth  
HA85, formand





## Erfaringer

1. Nedbryd forestillingen om at det er besværligt  
- *Kommunikér at "her er det nemt at være frivillig"*
2. Styrk organisationen med tværgående roller  
- *Gerne personer uden for bestyrelsen*
3. Lav en køreplan for modtagelse af nye idéer (hvem gør hvad)  
- *Byd velkommen og præsenter velkomst-gruppen*







## Erfaringer

### 4. Fortæl jeres gode historier

- Lad de nye frivillige fortælle om deres oplevelse
- *Mini-interview el. portræt i klubblad, webside eller Facebook*

**PORTRÆT AF EN FRIVILLIG I HA85**

**Navn:** Lærke Hofgaard Møller

**Hvad laver du til dagligt?**  
Jeg er uddannet fysioterapeut og arbejder til daglig med ambulans genoptræning.

**Hvilken opgave har du i HA85?**  
Jeg startede som fodboldtræner for forældre-barn holdet i 2021. Jeg er fulgt med min søn og hans venner og venner op, så er nu træner for U6-mix.

I efteråret 2022 startede jeg op som håndboldtræner for det nuværende U7-mix.

**Hvor længe har du været frivillig i HA85?**  
Det har jeg siden 2021.

**Hvorfor valgte du at engagere dig i foreningen i sin tid - og hvorfor er du fortsat så længe som du har?**  
Jeg startede fordi der manglede trænere til både fodbold og håndbold.

**Var der en idrætsforening der spillede en rolle for dig som barn?**

Jeg er fortsat, fordi jeg synes det er sjovt og givende, at se hvordan børnene udvikler sig og give dem nogle gode sportsoplevelser. Samtidig er det virkelig hyggeligt, at lære sine børns venner, venner og klassekammerater bedre at kende.

Jeg har virkelig mange gode minder fra HOG: sammenholdet, venskaber, klubånden, den gode stemning i omklædningsrummet, hele søndage i hallen med håndboldkampe og meget mere.

**Navn:** Sune Lund Byrgesen

**Hvad laver du til dagligt?**  
Afdelingschef hos AFRY. Rådgivende ingeniør virksomhed. Min store passion er bæredygtighed og natur, så "vild-med-vilje" har sat sig dybt i mig. Haven er blevet nultiltil med kun hjemmehørende planter og blomstereng. Derudover tilbringer meget mine aftener med at spille padel, og skal i år deltage i Lunar-ligaen.

**Hvor længe har du været frivillig i HA85?**  
Dette må være mit 3 år i klubben.

**Hvorfor besluttede du dig for at involvere dig i foreningen fra starten, og hvorfor har du fortsat så længe?**  
Jeg træner U6 mix og U8 drenge i håndbold. U6 mix er gået hen og blevet voldsomt populært med utrolig stor tilslutning. Det giver mig glæde, at så mange børn og forældre synes undervisningen er sjov.

tiviteter der fremmer fællesskab, sjov, lidt udfordring til hjernen, sanglege og dygtiggørelse i sporten. Vi havde 4 hold med til vores lokale stævne, så der var run på.

U8 drenge er et mindre hold, men virkelig talentfulde. De spiller A-rækken og har endnu ikke tabt en kamp. Når håndbold går på pause. Træner jeg samme U8 drenge hold i fodbold sammen med Nikolaj og Kim.

synes foreningslivet kan noget helt særligt. Dette er et sted hvor man kan give børn og unge sundt værdier og rammer. Og så elsker jeg bare idrættens og leg.

**Var der en sportsforening, der spillede en betydelig rolle i din barndom?**  
Der er mange foreninger som har været vigtig i min barndom. Særligt Ikast Svømmeklub. Da jeg svømmede på højt plan var jeg også hjælpetræner. Det blev springbrættet til træner, livred-der, underviser hos DGI og DIF indenfor svømning, hvor jeg har været underviser i 15 år. Dertil har jeg været med til at udarbejde svømmingens grunduddannelse 2 gange.

**BYGMA**  
NYE FOR AMATØRER

**SPORT 24**  
www.sport24.dk

Frivillig i HA85 - HA85 - Hvin x +

ha85.dk/frivillig-i-ha85/

HA85 - Hvinningdal Aktivitetsforening af...

Forside | Afdelinger | Frivillig i HA85 | Sponsor | Om HA85

**Navn:** Andreas Mønsted

**Hvad laver du til dagligt?**  
Jeg er uddannet ingeniør, og arbejder til dagligt som afdelingsleder i Phillips Mediside, som er en medicovirksomhed, med europæisk udviklingsafdeling i Struer og Virum.

**Hvad er din rolle i HA85?**  
Jeg er fodboldtræner for årgang 2018, sammen med 3 andre. Derudover er jeg i år begyndt at spille senior/Farfodbold hver onsdag.

**Hvor længe har du været frivillig i HA85?**  
Jeg begyndte som træner for forældre børn og har fulgt børnene de sidste 3 år.

**Hvorfor besluttede du dig for at involvere dig i foreningen fra starten, og hvorfor har du fortsat så længe?**  
I de sidste 20 år har jeg været engageret i AFS Interkultur, som er en frivillig forening med udvekslingsstudenter, men jeg ville gerne være mere aktiv i den forening der er tæt på mig.

**Navn:** Christina Floor

**Hvad laver du til dagligt?**  
Jeg arbejder som erhvervspartner i Jyske Bank i et af bankens erhvervscentre i Silkeborg. Her har jeg den daglige dialog og sparring med kunderne omkring deres virksomhed. Desuden er jeg valgt som tillidsrepræsentant i vores afdeling, hvilket jeg sætter en stor ære i. Det er en kæmpe tillid der bliver vist gensidigt fra mine kollegaer og samtidig fra ledelsen.

For mig er mine kollegaers trivsel nøgleordet for en god arbejdsplads og jeg forsøger at være bindeled til ledelse. Jeg er løvemor - også for mine kollegaer

**Hvilken opgave har du i HA85?**  
Jeg underviser på Puls & Power (Mix gym/styrke), som er et hold for voksne. Det er et fællesskab af kvinder og mænd i alderen ca. 30 til 75 år.

Sideløbende hjælper jeg håndboldafdelingen





**Høvdingebold**



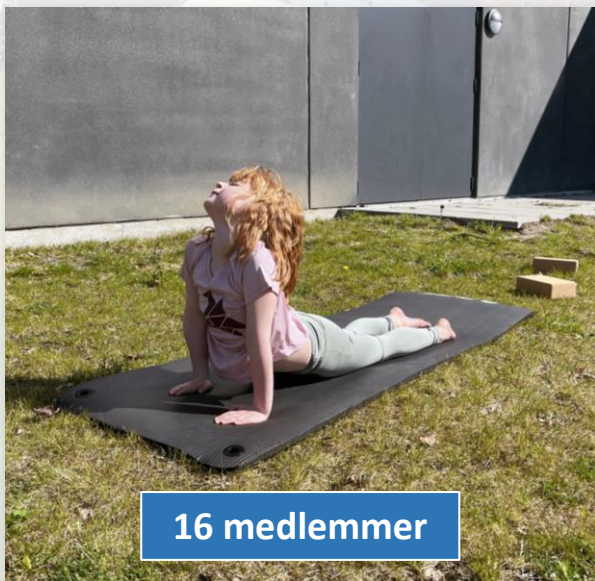
**Børneyoga**



**Madklubben**



**60 medlemmer**



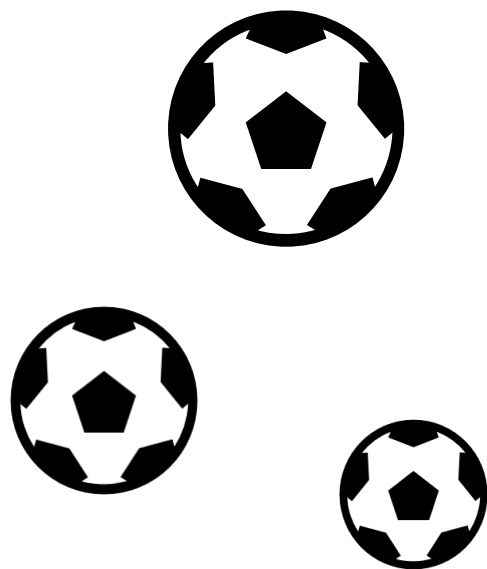
**16 medlemmer**



**25 medlemmer**

[www.ha85.dk](http://www.ha85.dk)

# Sorring-Toustrup IF



## HYGGEHOLDDET

16. Marts 2021

IDE

1

April 2021

OPSTART

2

Sæson 2022

BEGYNDENDE  
KLUB -  
SAMARBEJDE

3

Sæson 2023

FLERE ÅRGANGE

4

Sæson 2024

DET STORE  
SPÆND

5

Sæson 2025

NYE TRÆNERE

6



# Sorring-Toustrup IF

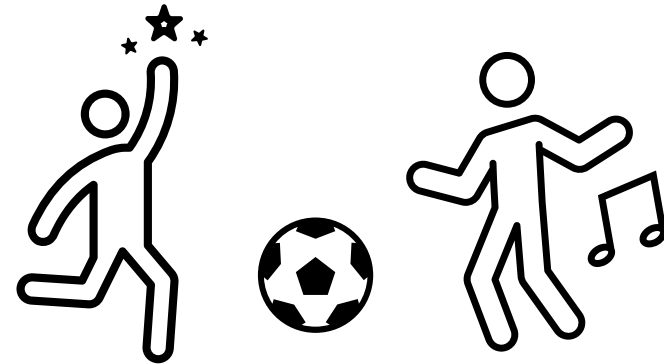


Hyggeholdet 🏆

## Om

Fokus er at fodbold skal være SJOVT og for alle uanset træningsniveau og talent. Desuden forventes en positiv og anerkendende kommunikation, og at der udvises træningsparathed.

Træningen vil både foregå med og uden bold og i stor udstrækning tage udgangspunkt i leg.



# Brætspilsklub i GIF

---

Silkeborg, November 2024



# Baggrund

---

- 2 forældre med egne børn der ikke fandt gnisten i traditionel foreningsidræt
- Vi kunne se at der var flere
- Ønsket om at skabe et fællesskab og introducere foreningslivet for en anden målgruppe.

# Opstart

- Kontakte den lokale forening GIF
  - Tilladelse til at bruge deres lokaler
  - Oprettet under Håndbold foreningen.
- Aftale strukturen, mødetider, hyppighed, aldersgruppe etc.
- Spil (egne, genbrug, gaver)
- ”Reklame” på Facebook
- Invitere venner med.





# Erfaringer

- Tiltrækning af en ny målgruppe. Både deltagere, men også frivillige.
- Stor interesse. (Særligt fra de mange forældre der har et barn der ikke kan se fidusen i traditionelle foreningstilbud).
- Fællesskab og ”holdånd”.
- Deltagerne bidrager (f.eks. med egne spil, snacks etc.).
- Vinde, tabe, samarbejde, tage hensyn, tage plads, lave fejl, udvikle strategier, regulere følelser.



# (Gode) råd

---

- Etabler en rutine.
- Mulighed for bevægelsepause efter ca. 30 min.
- Snacks (tyggegummi, saltstænger)
- En drikkedunk
- Del gerne op i (mindre) grupper
- Tænk over ventetid i spil (hellere 2 grupper af 3 end én på 6).
- Samarbejdsspil
- Kendte spil
- Enkeltmands spil
- Rollespil

Men vigtigst: everything goes – (gåde-LUDO).

# Samtalekort

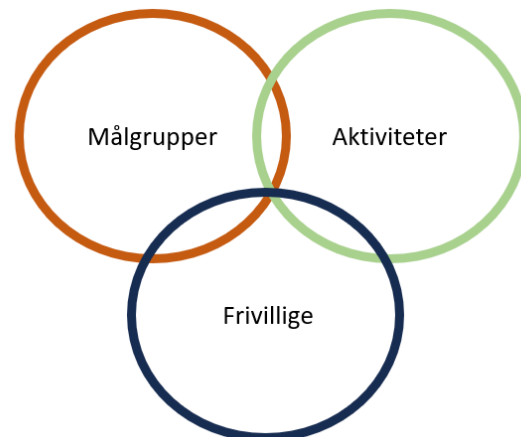
Samtaler ud fra samtalekort (gå sammen to og to)

Inden vi slutter:

1. Idebank – aktiviteter
2. Mulighed for at snakke med case-foreninger

# Inspiration til dialog i din forening

1. Er der en eller flere konkrete aktiviteter du overvejer selv at starte op i din lokale forening?
2. Er der en særlig målgruppe du har tænkt på at igangsætte noget for – og evt. hvilken?
3. Hvad ser du som barrierer ift. at opstarte anderledes typer af aktiviteter i en idrætsforening?
4. Hvordan kunne du forestille dig at bruge de lokale idrætsfaciliteter til nye aktiviteter – fx mødelokaler mm.?
5. Hvad kan nye typer af tilbud bidrage med til din lokale idrætsforening?
6. Har I i din forening snakket om nye typer af tilbud – og evt. hvilke?
7. Hvilken type af støtte og hjælp har du brug for, hvis du skulle opstarte et nyt tilbud?
8. Er der andre relevante aktører som du synes er oplagte at samarbejde med i dit lokalområde, hvis nye tilbud skal udvikles? (fx skole, kirke mm.)



# Kontaktoplysninger

Sofie Husted Kirkegaard

Idræts- og fritidskonsulent, Silkeborg Kommune

Telefon: 24 82 05 31

[Sofiehusted.kirkegaard@silkeborg.dk](mailto:Sofiehusted.kirkegaard@silkeborg.dk)



Tak for nu