

# FITNESS SKAL VÆRE FOR ALLE: TRE PROJEKTER NYTÆNKER FITNESSCENTRE

*Det kan være svært at være fysisk aktiv, hvis man har et bevægelseshandicap. Det skal kampagnen 'Fitness for alle' lave om på. Nu er tre projekter valgt, som skal nytænke det traditionelle fitnesscenter. Målet er lige muligheder for sved på panden, øget velvære og mulighed for at deltage i de lokale fællesskaber.*

I Rønne skal Viking Atletik have bygget helt nye rammer til foreningens fitnesscenter, så der bliver plads til drømmen om mere inklusion. I Gladsaxe er fornyelsen af et større boligområde blevet anledning til at genanvende en eksisterende bygning til et nyt, foreningsbaseret fitnesscenter. I Vejle skal Gårsløvhallen udvides og udvikles til centralt mødested, som også giver mulighed for, at lokalområdet beboere med bevægelseshandicap kan deltage i fitnessaktiviteter på lige fod med alle andre. Og for alle de tre steder gælder det, at foreningernes instruktører også skal uddannes i at træne, vejlede og motivere mennesker med bevægelseshandicap.

Sådan lyder idéerne bag de tre projekter, som nu får sparring, rådgivning og økonomisk hjælp til at ændre på deres fysiske og sociale rammer som led i 'Fitness for alle'. Projekterne har vidt forskellige forudsætninger, muligheder og udfordringer, men fælles er visioner om ligeværd og livskvalitet for alle – uanset eventuelle bevægelseshandicaps.

Næste skridt bliver et udviklingsforløb for de valgte projekter og deres rådgivere, og forventningen er, at selve de fysiske ombygningsprojekter er afsluttet i løbet af 2019.

## **Fitness skal være for alle**

Med målet om at vise, hvordan netop de foreningsbaserede fitnesscentre kan gentænkes og omdannes på nye og inkluderende måder, gik et partnerskab bestående af Realdania, Lokale og Anlægsfonden, Danske Handicaporganisationer, DIF, DGI, Parasport Danmark, Bevica Fonden og Bevæg dig for livet – Fitness sammen i foråret 2017.

Parterne har samlet afsat op til 7 mio. kr. i anlægsstøtte til de tre projekter. Dertil kommer sparring, uddannelse og inspiration i et udviklingsforløb for de udvalgte projekter samt et forskningsprojekt, som skal måle på effekten af de nye tiltag.

## **CITATER**

"De foreningsbaserede fitnesscentre har løbende fokus på at tilbyde optimale forhold for træning for alle. Med de tre projekter er første skridt nu taget til at vise, hvordan udfordringen med at skabe tilgængelighed konkret kan gribes an. Og vi håber, at erfaringer og resultater vil sprede sig til andre fitnesscentre landet over.

Ruben Lundtoft, sektionsleder, Bevæg dig for livet - Fitness

"Tilgængelighed handler om adgang til at dyrke motion på lige fod med andre. Det handler ikke kun om at skabe fysisk adgang, men også om muligheden for at være en del af foreningskulturens sociale fællesskaber. Med kampagnen sætter vi fokus på begge problemstillinger."

Thorkild Olesen, Danske Handicaporganisationer

"Det er glædeligt at se, at både kommuner og foreninger i stigende grad sætter fokus på tilgængelighed. De tre projekter kommer til at skabe en meget konkret og synlig forandring lokalt, og vi håber, at andre vil lade sig inspirere af de nye løsninger og initiativer, som projekterne fører med sig."

Marianne Kofoed, direktør i Bevica Fonden

"'Fitness for alle' handler om at nytænke de fysiske rammer, som lige nu er en barriere for, at mennesker med bevægelseshandicap kan sætte turbo på træningen. Men det er mindst lige så vigtigt at skabe tilgængelighed til de lokale fællesskaber og udvikle en inkluderende kultur. Netop det er fællesnævner for de tre projekter, som nu skal arbejde videre."

Per Schulze, programchef i Realdania

"De foreningsbaserede fitnesscentre har potentiale til at spille en endnu stærkere rolle som et af lokalsamfundets mødesteder. Nye funktionelle løsninger kan gøre det muligt for flere mennesker at bruge fitnesscentrene. Uanset eventuelle bevægelseshandicaps, alder og andet, der kan forhindre folk i at gå til fitness. Det bliver spændende at arbejde videre med de tre projekter, så de bliver eksempler på, hvordan fitness virkelig kan blive for alle."

Birgitte Carlsen, udviklingskonsulent, Lokale og Anlægsfonden.

*Sideløbende med projekternes realisering gennemfører Center for tilpasset idræt og bevægelse, SDU, en forskningsindsats, der skal dokumentere effekten af de nye tiltag. Forskningsindsatsen finansieres af Tryk Fonden.*

## Yderligere oplysninger

- Marianne Kofoed, direktør i Bevica Fonden, tlf. 50 60 06 60
- Per Schulze, programchef i Realdania, tlf. 27 29 41 49
- Birgitte Carlsen, udviklingskonsulent, Lokale og Anlægsfonden, tlf. 32 83 03 50
- Ruben Lundtoft, sektionsleder, Bevæg dig for livet – Fitness, tlf. 29 40 68 60
- Thorkild Olesen, Danske Handicaporganisationer, tlf. 23 40 92 00
- Kontaktperson for Gårslevhallen, Vejle: Arne Rahbek, formand for Gårslevhallen, tlf. 27 88 04 06.
- Kontaktperson for projektet på Kellersvej i Gladsaxe: Michael Jensen, Sundhedskonsulent i Gladsaxe Kommune, tlf. 39 57 56 71.
- Kontaktperson Viking Atletik i Rønne: Claus Clausen, formand for Viking Atletik, tlf. 23 71 35 35.

## FAKTA

### Om projekterne

- **Gårslevhallen, Vejle**  
Gårslevhallen er en traditionel, frivilligt drevet hal, som nu skal udvides, opgraderes og styrkes som et mødested, hvor man ikke kun kommer for at få sved på panden, men også for at mødes med venner og familie. I området ligger fire institutioner for mennesker med både fysiske og psykiske handicaps, og der er derfor potentiale til at inddrage en ny og stor brugergruppe i hallens udvikling, der blandt andet involverer en ny fitnessafdeling. Gårslevhallens vision ligger godt i tråd med Vejle Kommunes vedvarende fokus på at forbedre inklusion mellem almenidrætten og handicapidrætten. Projektejer er Foreningen Gårslevhallen i samarbejde med Vejle Kommune og DH Vejle – Danske

Handicaporganisationer.

Kontaktperson: Arne Rahbek, formand for Gårslevhallen, tlf. 27 88 04 06.

- **Kellersvej, Gladsaxe**

Gladsaxe Kommune har igangsat en gennemgribende fornyelse af et større boligområde for borgere med handicap. Visionen er at skabe grobund for 'omvendt' integration, hvor det ikke kun er områdets beboere med handicap, som skal integreres i området uden for Kellersvej, men også borgerne 'udenfor', som skal få lyst til at bruge Kellersvej-området til aktiviteter på lige fod med områdets beboere. Fornyelsen af boligområdet giver mulighed for at frigive en tidligere driftsbygning og stille den til rådighed for et nyetableret, foreningsbaseret fitnesscenter. Projektejer er Gladsaxe Kommune i samarbejde med lokalafdeling af Dansk Handicap Forbund og en kommende, nystiftet fitnessforening. Projektet afventer endelig godkendelse i Gladsaxe Byråd.

Kontaktperson: Michael Jensen, Sundhedskonsulent i Gladsaxe Kommune, tlf. 39 57 56 71.

- **Viking Atletik, Rønne**

Med godt 900 brugere og syv fitnessinstruktører er der god gang i idrætsforeningen Viking Atletiks fitnesscenter. Siden foreningen blev startet for omkring syv år siden, har foreningen bag haft fokus på at udvikle nye, inkluderende træningstilbud og arrangementer for lokalområdet og løbende inddrage nye brugergrupper. Nu ønsker Viking Atletik også at sætte særskilt fokus på at engagere mennesker med bevægelseshandicap. Foreningen vil derfor opføre nye, fysiske rammer til fitnesscentret, og samtidig bygge videre på foreningens tradition for inklusion af mennesker med særlige behov. Projektejer er Viking Atletik, i samarbejde med og DH Bornholm – Danske Handicaporganisationer, Bornholms Regionskommune, Handicapidræt Bornholm og Parasport Danmark – Bornholm.

Kontaktperson: Claus Clausen, formand for Viking Atletik, tlf. 23 71 35 35.

### **Om kampagnen Fitness for alle – et opgør med fysiske, mentale og sociale barrierer**

'Fitness for alle' er en kampagne, der skal skabe nytænkende tiltag, som gør fitness tilgængelig for mennesker med bevægelseshandicap.

Gennem forsøgsprojekter, forskning, læring, inspiration og formidling skal kampagnen skabe øget interesse for og ny viden om, hvordan man kan nedbryde både fysiske og sociale barrierer, så der skabes lige muligheder for fitness for alle. Målet er øget psykisk sundhed og velvære for alle – til gavn for den enkelte og til gavn for samfundet.

Når kampagnens partnerskab har valgt at sætte fokus på netop dette emne, er det fordi, mange fitnesscentre er indrettet på en måde, som gør det svært at komme indenfor og få sved på panden, hvis man fx sidder i kørestol. Men kampagnen skal også gøre op med mentale og sociale barrierer: Mennesker med handicap ønsker ikke at blive udstillet eller sygeliggjort, og instruktører og andre brugere af fitnesscentret kan føles sig usikre på, om eller hvordan de skal hjælpe.

Derfor skal 'Fitness for alle' både være med til at udvikle nye og funktionelle fysiske løsninger, som gør det lettere at komme indenfor og bruge centrene træningsfaciliteter og klæder fitnessinstruktører på til at møde og motivere mennesker med handicap.

Realdania, Lokale og Anlægsfonden, Danske Handicaporganisationer, DIF, DGI, Parasport Danmark, Bevica Fonden og Bevæg dig for livet – Fitness udgør tilsammen partnerskabet bag kampagnen.

TrygFonden støtter kampagnens forskningsindsats, der gennemføres af Center for tilpasset idræt og bevægelse på Syddansk Universitet. BARK Rådgivning er sekretariat for partnerskabet og står for den daglige udvikling og gennemførelse af kampagnen.