



Temahandleplan Fysisk aktivitet 2023-2025

Indhold

Indledning	3
Hvorfor er handling vigtig?	4
Inddeling i spor og fokus	7
Spør 1 – Børn og unge	8
Spør 2 – Aktiv senior	10
Spør 3 – Gode rammer og tilgængelighed	12

Indledning

Alle er fysisk aktive i en eller anden form. Men mange vil kunne opnå en forbedret sundhed og velvære gennem mere fysisk aktivitet. Det vil for mange kunne forebygge sygdom og udsætte de skavanker, som ofte opstår med alderen.

Derfor har Aabenraa Kommunes sundhedspolitik fokus på gode rammer for sundhed, og at borgerne har mulighed for at leve et godt, selvstændigt og aktivt liv. Flest muligt skal opleve en god sundhed og mange gode leveår.

Aabenraa Kommunes mission er, at vi sammen skaber Det Gode Liv. For kommunen handler det om at skabe muligheder for borgerne, som kan bidrage til sundhed og gode leveår. Muligheden for en god sundhed og flest muligt gode leveår hænger i høj grad sammen med den enkeltes niveau af fysisk aktivitet, da fysisk aktivitet har indvirkning på både den fysiske og mentale sundhed – uanset aldersgruppe og hvor man er i livet.

Fysisk aktivitet svarende til Sundhedsstyrelsens anbefalinger¹ er med til at forebygge sygdom, bevare funktionsevnen længst muligt og understøtter muligheden for at leve det gode liv hele livet. Det er en god investering. Både når det gælder den enkeltes muligheder og velvære, men også for samfundsøkonomien. Derfor er det vigtigt med fokus på både borgernes forudsætninger og muligheder for bevægelse og fysisk aktivitet, så flest muligt har mulighed og lyst til fysisk aktivitet.

Borgernes forudsætninger, behov og interesser for fysisk aktivitet er forskellige, og derfor er det afgørende, at indsatser til at fremme fysisk aktivitet også afspejler denne forskellighed, således at man uanset fysiske begrænsninger også har mulighed for fysisk aktivitet.

Borgernes muligheder for at være fysisk aktive i hverdagen er i høj grad bestemt af en række forhold, der går på tværs af de kommunale

opgaver. Det gælder blandt andet infrastrukturen, byplanlægning, adgang til idrætsfaciliteter, tilbud i de lokale idrætsforeninger, hvor mange aktive frivillige er der i kommune, kommunale arbejdspladser fokus på fysisk aktivitet mv. Det er derfor vigtigt, at der samarbejdes på tværs af kommunens forvaltninger om fremme af fysisk aktivitet blandt borgerne.

Til forskel fra de øvrige af Sundhedspolitikens temahandleplaner har temahandleplanen for fysisk aktivitet ikke en indsatsoversigt eller gennemgang af de igangværende indsatser. Derimod er den tiltænkt som rammesættende for en udviklingsindsats på tværs af forvaltningerne med begyndelse i starten af 2023. Udgangspunktet for temahandleplanen er at sporlægge, hvilke områder som Aabenraa Kommune i perioden vil have et særligt fokus på, således at flere borgere har lyst til at bevæge sig i hverdagen og har et aktivt liv i fællesskab med andre.

Hvad er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet omfatter al bevægelse, der øger energiomsætningen, dvs. både ustruktureret aktivitet og mere bevidst, målrettet, regelmæssig fysisk aktivitet.

Temaet om fysisk aktivitet kan derfor omhandle et bredt sammensat indhold af aktiviteter lige fra idræt, sport og hård motion, der giver de gavnlige effekter for kroppen.

Fysisk aktivitet kan også omhandle hverdagsaktiviteter som leg, havearbejde, en rask gåtur, cykling eller at vælge trappen er gavnlige.

¹ Børn mellem 5-17 år anbefales at være fysisk aktiv minimum 60 minutter om dagen. Voksne anbefales at være fysisk aktive minimum 30 minutter om dagen.

Hvorfor er handling vigtig?

Fysisk aktivitet har en positiv indvirkning på både den fysiske og mentale sundhed. Når man er fysisk aktiv påvirkes en lang række biologiske processer, der foregår i kroppen.

Vi ved at regelmæssig fysisk aktivitet efter sundhedsstyrelsens anbefalinger har en betydelig forebyggende effekt for en lang række af sygdomme. Det gælder blandt andet sygdomme, der er hyppigt forekommende i den danske befolkning. Såsom type 2-diabetes og hjertekarsygdomme.

Børn og unges sundhed

Hos små børn styrker bevægelse den motoriske udvikling og de motoriske kompetencer, hvilket styrker barnets forudsætninger for at være fysisk aktiv. Derudover har fysisk aktivitet også positiv betydning for barnets selvfølelse og for barnets deltagelse i sociale sammenhænge.

For større børn og unge medfører fysisk aktivitet bedre kondition, stærkere knogler, mindre fedt i blodet og forbedring af blodtryksniveau samt mindre risiko for forstadier til diabetes.

Derudover kan et fysisk aktivt liv som barn være med til at forebygge sygdomme senere hen i livet. Fysisk aktivitet har desuden en positiv indvirkning på børn og unges trivsel og mentale sundhed, det gælder bl.a. selvværd, selvtillid og samspil med omgivelserne.

Det er vigtigt for trivslen og fastholdelsen af de sunde vaner, at den fysiske aktivitet giver gode oplevelser – særligt når det i de senere ungdomsår ofte er andre interesser, som begynder at trække.

Voksnes sundhed

For de voksne i den erhvervsaktive alder er det vigtigt at fastholde fysisk aktivitet både af hensyn til egen sundhed, og ikke mindst også som rollemodeller og foreningsaktive for børn og unge.

For de voksne seniorer har fysisk aktivitet stor betydning for bevarelsen af et godt helbred og for opretholdelsen af funktionsevnen. Ældre er mere udsatte end andre mennesker for tab af funktionsevne. Det er derfor særlig vigtigt for ældre at vedligeholde kroppens bevægelighed, kondition, balanceevne samt muskel- og knoglestyrke. En fysisk aktiv hverdag styrker livskvaliteten og det fysiske helbred. En fysisk inaktiv hverdag er derimod medvirkende til højere sygelighed og dødelighed samt øget risiko for nedsættelse af funktionsevnen og for faldulykker.

Ud over de positive fysiske effekter kan fysisk aktivitet også have positiv indflydelse på den mentale sundhed. Ud over tilfredsstillelsen ved at gøre noget godt for sig selv, så medfører fysisk aktivitet ofte, at man bliver del af et socialt fællesskab f.eks. i den lokale idrætsforening eller andre fællesskaber. Dette har positive effekter på den mentale sundhed, såfremt det er et velfungerende og godt fællesskab. Det kan de voksne være med til at sikre gennem eksempelvis at være det gode forbillede som deltager, træner og frivillig mv. i Aabenraa Kommunes foreningsliv.

I Sundhedsprofil 2021 kan vi for Aabenraa Kommune se:

Fra 2013 til 2021 er andelen af borgere, der opfylder anbefalingen om tilstrækkelig fysisk aktivitet, faldet fra 26,2 % til 18,1 %.

61,3 % af borgerne opfyldte ikke minimumsanbefalingen for omfanget af fysisk aktivitet

54 % af borgerne dyrkede slet ikke nogen former for idrætsaktiviteter

19,2 % har primært stillesiddende fritidsaktivitet

De vigtigste oplevede barrierer mod at være mere fysisk aktiv i Aabenraa Kommune:

15-24 år

- At jeg ofte er træt og udkørt (39%)
- At jeg prioriterer tid på arbejde og familie (29%)
- Jeg er ikke interesseret i at være (mere) aktiv (21%)
- At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter (18%)
- At jeg mangler nogen at være fysisk aktiv sammen med (17%)

25-39 år

- At jeg prioriterer tid på arbejde og familie (47%)
- At jeg ofte er træt og udkørt (38%)
- At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter (20%)
- Jeg er ikke interesseret i at være (mere) aktiv (19%)
- At det tager for lang tid (18%)

40-59 år

- At jeg prioriterer tid på arbejde og familie (35%)
- At jeg ofte er træt og udkørt (31%)
- Jeg er ikke interesseret i at være (mere) aktiv (21%)
- At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter (16%)
- At jeg har et handicap eller kronisk sygdom (13%)

60+ år

- Jeg er ikke interesseret i at være (mere) aktiv (38%)
- At jeg har et handicap eller kronisk sygdom (16%)
- At jeg prioriterer andre fritidsaktiviteter (16%)
- At jeg ofte er træt og udkørt (13%)
- At jeg prioriterer tid på arbejde og familie (11%)

Inddeling i spor og fokus

Aabenraa Kommunes sundhedspolitik har fokus på, at der skabes gode rammer for fysisk sundhed, og at borgerne har mulighed for en sund livstil. Borgernes sundhedsadfærd ændrer sig ofte over tid, og det ses tit i forbindelse med overgangen til nye omstændigheder, at der er mulighed for at påvirke vores valg og vaner.

Forskningen omkring vaner og adfærd fortæller os, at det særligt i forbindelse med overgange til noget nyt, at vi har en mulighed for at tillægge os nye vaner. Der ses et mønster omkring vanedannelser ved overgangene mellem forskellige livsfaser. Det kan være i forbindelse med overgangen fra dagtilbud til skole, uddannelse til job eller fra erhvervsaktiv til en seniortilværelse.

Temahandleplanen for fysisk aktivitet tager derfor udgangspunkt i de livsovergange og de overgange i livet, hvor det er særligt vigtigt at vi tilegner eller opbygger nye vaner. Herudover har temahandleplanen fokus på, at der skabes gode rammer der muliggør, motiverer og inspirerer til bevægelse og fysisk aktivitet. Det giver her tre spor, som der på de følgende sider kort vil blive udfoldet ift. problemstillingen (det ser vi), fokuspunkter (det vil vi) og hvilke forhold der peges på til at løfte på udfordringen (det gør vi).

De tre spor er hhv. børn og unge, aktiv senior samt gode rammer og tilgængelighed. Tanken er, at rammesætte og have fokus på udviklingen ved de særligt vigtige livsovergange i forbindelse med børne- og ungdomslivet, samt ved overgangen til pension. Herudover skal spor 3 sætte fokus på understøttelsen af aktive borgere gennem skabelse af gode rammer.

Hvert spor vil have nogle fokuspunkter for den udvikling, der skal i gang sættes for at fremme fysisk aktivitet og bevægelse i temahandleplanens løbetid til og med 2025.

Spør 1 – Børn og unge

Det ser vi

Børn og unge er samlet set mindre fysisk aktive i dag end for nogle generationer siden. I takt med at de bliver større, tilbydes de hurtigt mange alternativer til den fysisk leg og transport. Passiv transport og stillesiddende lege med elektroniske medier er blevet en større del af mange børns hverdag.

Fysisk aktive børn oplever generelt at have større selvtillid, og er bedre til at håndtere hverdagens udfordringer end de børn som er fysisk inaktive. Børn, der bruger mere tid på fysisk aktivitet end gennemsnittet, klarer sig også bedre i de boglige fag. Der ses desværre en udvikling, hvor flere børn har motoriske udfordringer. Derfor er det fortsat vigtigt, at børn bruger deres krop gennem hele opvæksten. Det er nemlig med til at støtte kroppens udvikling og de motoriske færdigheder.

Der er stadig mange unge som mistrives. Her kan bevægelse og aktive fællesskaber være en del af løsningen. Særligt i overgangen fra folkeskolen til ungdomsuddannelse udvikler unges sundhedsvaner sig i en negativ retning, hvor mange unge mellem 15 og 30 år fravælger deres fritidsinteresser fra barndommen.

Socialt udsatte børn er mindre fysisk aktive end andre børn, og færre i denne gruppe deltager i de idrætsaktiviteter, som de gerne vil. Blandt de 15-24 årige svarer 17 %, at de gerne ville være mere aktive, men mangler nogen at være aktive sammen med.²

Det vil vi

Fysisk aktivitet skal være en naturlig del af børn og unges hverdagsliv – i hjemmet, i skolen og i fritiden.

Børn skal have mulighed for at udfolde sig fra en tidlig alder ved at blive stimuleret til at bevæge sig både inde og ude. Kommunens personale og institutioner skal være med til at hjælpe forældre med at løse denne opgave. De unge skal motiveres til at være en del af et aktivt fritidsliv, som vi ved er vigtigt for både deres fysiske og mentale helbred. Kommunen skal understøtte, at der er muligheder for at de unge kan være fysisk aktive sammen med andre. Bevægelse skal også ses som en nødvendig og understøttende del af læring og trivsel i dagtilbud og skoler. Alle børn skal trives og have en sund hverdag, hvor bevægelse er en stadig større del af eksempelvis undervisning og frikvarterer.

For at fremme bevægelse i fritiden er det også vigtigt, at fællesskaber omkring fysisk aktivitet fremmes, og at der fostres en bevægelsesglæde, hvor børn og unge får gode oplevelser med i bagagen omkring at være fysisk aktiv og bruge sin krop.

Mange har besvær med motorikken

Knap hver tredje barn har besvær med motorikken ved skolestart, og godt 6 pct. har besludede vanskeligheder.

Sundhedsplejersker, pædagoger i dagtilbud og kommunens Pædagogisk-Psykologisk Rådgivning (PPR) samarbejder om at opspore børn med motoriske vanskeligheder.

Sammen med forældrene laves en plan for, hvordan børnenes motorik og fysiske aktivitetsniveau kan forbedres.

Sundhedsplejen vurderer barnets motoriske udvikling ved indskolingsundersøgelsen og henviser ved behov til relevant fagperson.

² Danmark i bevægelse 2021

Det gør vi

Udvikling af lokalt samarbejde og bevægelsesglæde

Udvikling af koncept, der skal styrke indsatsen for at skabe gode idrætsmiljøer, som fastholder børn og unge i idræts- og foreningslivet. Et muligt udgangspunkt kan være et fokus på at skabe bevægelsesglæde, hvor børn og unge får gode oplevelser med fysisk aktivitet, som kan være med at forme og understøtte et aktivt og sundt liv - også i voksenlivet.

Som et udviklingsområde kan der tages udgangspunkt i et samarbejde med en eller flere aktører i et geografisk område, hvor der kan gennemføres en målrettet indsats, der kan give nogle erfaringer, som muligvis vil kunne udbredes til andre lokalområder i kommunen. Her kan der tænkes i et samspil mellem idrætten, børnehaven og skoler omkring et bredt idrætsprojekt der inddrager forskellige idrætter i lokalområdet. På den måde vil de børn, der ikke nødvendigvis lige er optaget af boldspil, også blive introduceret til andre aktiviteter, og der skabes synlighed for forskellige muligheder for at være fysisk aktiv i fritiden.

Herudover kan der eksempelvis indgå aktiviteter, der sigter på at integrere børn og unge i udsatte situationer eller med handicap i foreningslivet. Her vil det være vigtigt, at understøtte og udvikle foreningerne i deres arbejde med at inddrage og inkludere flere børn og unge i foreningerne, således at der også kan opnås fremme af lighed i sundhed.

Sundskole 2025

Aabenraa Kommunes indsatsprogram SundSkole2020 udløb ved sommerferien 2021. Projektet, der var støttet af A. P. Møllerfonden, strakte sig over perioden 2016 og ind i første halvår af 2021. SundSkole2020 sikrede opfyldelse af Folkeskolelovens krav om bevægelse og tilbud om åben skole aktiviteter. Med etableringen af SundSkole 2025 er den oprindelige SundSkole 2020 transformeret fra en projektfase til en driftsfase.

Bevægelse er fortsat et strategisk fokus i skolerne for 2021-2025 jf. strategien "Folkeskolen i Aabenraa Kommune - sammen om et trygt og fagligt fundament for Det Gode Liv – Strategi for folkeskoleområdet i Aabenraa Kommune 2021 – 2025", som er politisk godkendt, lyder mål fire ud af strategiens seks strategiske mål, at *alle elever skal trives og have en sund skoledag*. Der bliver målt på indsatsen ved, at eleverne i forbindelse med den nationale trivselsmåling også får følgende to lokale Aabenraa-spørgsmål hhv. "hvor bevæger du dig i timerne" og "hvor tit bevæger du dig i frikvarteret". Formålet er blandt at skolerne kan opfylde Folkeskolelovens krav om 45 minutters bevægelse for elever, bidrage til mindskning af ulighed i sundhed og at alle børn har et solidt grundlag for deres læring i skolen, deres uddannelse og deres livsduelighed.

Den enkelte skole arbejder med realisering af strategien og udførelsen af bevægelse i hverdagen. Der er en ambition om, at der skal være progression over tid i hvor meget bevægelse der er i hverdagen. Ambitionerne omkring bevægelse i skolen fastsættes i den enkelte institutionsaftale.

Spør 2 – Aktiv senior

Det ser vi

Befolkningsfremskrivninger fra Danmarks Statistik viser en aldersudviklingen, hvor hver fjerde dansker vil være over 65 år i 2040. Danskere lever heldigvis længere, og det har betydning for behovet og efterspørgslen på velfærdsydelse.

Det betyder, at vi i Aabenraa Kommune i de kommende år eksempelvis kan forvente en stigning i udgifter til behandling, pleje og omsorg. Sund aldring opnås primært gennem fysisk aktivitet og sociale relationer. For nogen er overgangen fra erhvervsaktiv til seniortilværelse også forbundet med et tab af identitet, og det fællesskab man måske tidligere havde på arbejdspladsen.

Det vil vi

For at imødekomme udviklingen med en aldrende befolkning, er det nødvendigt, at kommunen tilbyder mulig og aktivitet for borgere. I Aabenraa Kommune vil derfor have meningsfulde, sociale og fysisk aktive fællesskaber for alle.

Der skal være sunde og attraktive muligheder, således at seniorer får lyst til at anvende tilbud for at styrke deres helbred og at forblive selvstændige længst muligt. Seniorer skal opleve, at det er nemt tilgængeligt at være fysisk aktiv, eksempelvis efter et endt træningsforløb, hvor der er behov for vedligeholdende træning.

I Aabenraa Kommune er der fokus på at skabe rammer for en sund aldring, og der fremover være behov for mere fokus på særligt på at vi bliver endnu bedre til at opspore borgere, der er i risikogruppe for en usund aldring. Der er potentiale i at øge og udbrede dette fokus sammen med eksempelvis almen praksis. Vi skal være bedre til at skabe brobygning mellem kommunale tilbud og foreningslivet. Dette gælder eksempelvis i forbindelse med afslutning af genoptrænings-, rehabiliterings eller forebyggelsesindsatser, således borgerne motiveres til at fortsætte træningen på egen hånd. Det er også vigtigt at vi gennem samarbejde med kultur- og fritidslivet i Aabenraa Kommune skaber rammerne for, at seniorer oplever at det som let og tilgængeligt at være en del af foreningslivet.

Det gør vi

Kommunens opsporing på området sker blandt andet gennem de forebyggende hjemmebesøg, hvor seniorer med lavt fysisk aktivitetsniveau eller nedsat fysisk funktionsevne, bliver henvist til mulige tilbud og aktiviteter. Det kan eksempelvis være kommunens aktivitetscentre, hvor der er mulighed for forskellige former for aktivitet og bevægelse.

Herudover er det vigtigt med samarbejde med kommunens fritids- og foreningsliv omkring målgruppen. Dette gælder eksempelvis samarbejdet mellem Social & Sundhed samt Børn & Kultur vedr. Aktiv 60+, hvor der er fokus på at skabe gode rammer og overgange efter endt kommunalt tilbud, når borger netop er gået på pension, eller kunne bruge mere fællesskab i hverdagen. Selve brobygningen tager udgangspunkt i at hjælpe borgere videre fra et forløb i Sundhedscenteret eller Træning og Forebyggelse til et relevant tilbud, der matcher borgerens funktionsniveau og muligheder.

Dette skal medvirke til at seniorer har mulighed for og motiveres til at have aktive og indholdsrige liv med deltagelse i fritids- og foreningsaktiviteter. Dette skal modvirke uønsket social isolation, og sikre flest muligt gode leveår.

Gå-fællesskaber

Gang er en sund og lettilgængelig måde at være aktiv på. Når man går styrkes og vedligeholdes kroppen. Men det er for mange mennesker lidt nemmere at komme af sted, og holde fast i den gode vane, hvis man har nogen at gøre det sammen med.

Derfor har Aabenraa Kommune fokus på at rekruttere frivillige gå-værter, som står for et gå-hold, der ca. en gang i ugen går en tur på faste tidspunkter.

Gå-holdene er geografisk bredt fordelt i kommunen, og der er muligheder for alle, der har lyst – der er også rollatorvenlige ture.

Per september 2022 er der 32 aktive gå-hold i kommunen.

Spør 3 – Gode rammer og tilgængelighed

Det ser vi

Borgernes muligheder for fysisk aktivitet og bevægelse påvirkes af en række forhold, som går på tværs af forvaltninger. Der skal være både de fysiske rammer til at være aktive i og aktive borgere til at udfylde dem. Adgang til parker og grønne områder, giver gode muligheder for bevægelse og naturoplevelser, ligesom de fungerer som sociale rum og mødesteder for borgerne.

Her har Aabenraa Kommune en naturlig styrke gennem en indbydende og forskelligartet natur, som med fordel kan bringes i spil til at skabe mere fysisk aktivitet blandt borgerne. Her har tilgængelighed en afgørende betydning, og eksempelvis stisystemer er en grundlæggende forudsætning for at borgerne har mulighed for bevægelse i grønne områder eller i bymiljøet.

Det vil vi

Aabenraa Kommune vil fortsat have fokus på at skabe gode rammer for fysisk aktivitet i hverdagen, og at foreningslivet understøttes bedst muligt, således at der også er borgere til at udfylde rammerne.

Aabenraa Kommune har en lang række grønne områder og stisystemer, der med fordel kan gøres mere tilgængelige for borgerne. Der er flere eksempler på steder i kommunen, hvor der er dårlige adgangsveje til grønne områder, eller hvor der mangler forbindelser mellem stisystemer. Derfor ønsker vi at gennemføre en indsats, der fokuserer på at fremhæve de muligheder, der er for fysisk aktivitet i kommunens eksisterende grønne områder, parker og stisystemer. Samtidig ønsker vi, bl.a. gennem borgerinddragelse, at identificere de områder, der med fordel kan udvikles, så der skabes bedre forhold for fysisk aktivitet og bevægelse i hverdagen. Der kan findes god inspiration til udviklingen af aktiverende miljøer gennem det midlertidige byrum, der er blevet skabt ved Nørreport-kvarteret eller parkeringspladsen ved Madevej i Aabenraa.

Det vurderes, at der i de kommende år med fordel kan tages udgangspunkt i at sætte et særligt fokus på sikring af aktivt byliv samt udvikling og inddragelse af landdistrikter samt promovning og motivation til fysisk aktivitet bredt i kommunen. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at der er adgang til udearealer, som indbyder til bevægelse. Her er det vigtigt at kommunen spiller en aktiv rolle i at gå i dialog med andre aktører og lokale råd således at fysisk aktivitet bliver tænkt ind i forskellige sammenhænge.

Herudover er det også vigtigt at synliggøre fysisk aktivitet og de gode tiltag og begivenheder, som eksisterer rundt om i kommunen, og som kan være med til at inspirere og motivere til mere fysisk aktivitet.

Vandreruter og stier

Naturen i Aabenraa Kommune er værd at færdes i. Både til transport, rekreation og til træning.

Stigruppen i Løjt land er et godt eksempel på, hvordan frivillige kræfter kan være med til at gøre bevægelse mere tilgængeligt ved at samle op og opdatere en oversigt over lokale vandreruter og stier.

Der ses derfor et potentiale i, at Aabenraa Kommune arbejder på at fremme mulighed for aktivitet og bevægelse i naturen, bl.a. ved at inddrage de lokale udviklingsråd og andre aktører. Det gælder om at finde de lokale muligheder og potentialer f.eks. i forbindelse med etablering og synliggørelse af stier og vandreruter, som kan motivere til bevægelse.

Det gør vi

Aabenraa Kommune vil arbejde på, at alle borgerne er bevidste om, og har adgang til, trygge og indbydende rekreative områder, legepladser og andre udearealer, som indbyder til bevægelse. Det handler dels om at øge anvendelsen af eksisterende udearealer, og dels om at sikre, at fysisk aktivitet tænkes ind, når der ombygges eller bygges nyt i kommunen.

For at styrke brugen af områderne skal der i 2023 udarbejdes en strategi for at øge anvendelse af både eksisterende og nye offentlige udearealer, hvor adgangen og brugen for fysisk inaktive borgere styrkes. Øget anvendelse kan også omhandle initiativer, der er med til at fremme synligheden af de eksisterende muligheder. Det kan undersøges i hvilket omfang det er muligt at blive en del af platforme eller oversigter, som synliggør de lokale muligheder eksempelvis forbundet med Hærvejen.

Udover at sikre anvendelsen af de eksisterende muligheder, så er det også vigtigt at fysisk aktivitet og bevægelse tænkes ind i de løsninger, tiltag og anlæg, som står overfor at skulle gennemføres her i kommunen – både af kommunen og af andre aktører. Dette kan være initiativer, hvor mulighederne for at etablere stisystemer i forbindelse med anlæg af klimabassiner eller gennem samarbejde med boligforeninger omkring at lave legepladser, der ikke kun aktiverer børn, men også deres forældre.

Aabenraa Kommunen har som stor organisation og arbejdsgiver mulighed for at være med til at promovere og motivere til fysisk aktivitet – både blandt medarbejderne og borgerne. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kommunen medvirker til at promovere og deltage i kampagner og begivenheder, der er med til at sætte fokus på bevægelse og fysisk aktivitet. Det kan også være initiativer, som er med til at motivere til, at medarbejdere, der har mulighed for det, kan indarbejde bevægelse, som en del arbejdsdagen eksempelvis ved at arrangere "walk and talks" frem for et traditionelt møde eller ved at gå en tur i forbindelse med frokostpausen.

Herudover skal Aabenraa Kommunes Mobilitetsplan være med at sætte skub på borgerne får mulighed for at bevæge sig i hverdagen, og på den måde få hverdagen til at hænge bedre sammen. Ambitionen er, at borger skal kunne transportere sig på en sund og aktiv måde — både ung som gammel. Visionen for mobilitetsplanen er, at Aabenraa skal være en kommune, hvor aktiv transport kan og skal være det naturlige valg.