

Inspiration til aktivt fritids- og foreningsliv

Fælles idrætshus for søsport i Silkeborg Kommune

I Silkeborg har byens klubber med tilhørsforhold til sø og hav valgt at samle de forskellige idrætsforeninger i et Søsportens Hus. Man har samlet foreninger som kajakklub, roklub, windsurferklub, optimistjolle mv. i et fælles hus. Huset tilbyder gode faciliteter for alle og adgang til Silkeborg Sø med et fælles broanlæg.

Der er derved blevet mulighed for at etablere fællesskaber på tværs af de respektive foreninger, som tidligere har fungeret adskilt. Samtidig er der plads til idrætsforeninger, der har aktiviteter, der udelukkende foregår på land eller i nærheden af vand.

Herved gøres det nemmere at undersøge og få øje på nye måder at udfolde friluftslivet. Både unge og gamle har mulighed for nemmere at mødes på tværs af foreninger, og det gøres mere overskueligt med de tilbud, som byen har.

Selve huset og projektet er planlagt som et ikonisk byggeri samtidig med, at det underligger sig det omkringliggende byggeri. Man har arbejdet med, at det arkitektonisk skal virke åbent og inviterende for brugere såvel som for byens borgere.

Frivillig stiggruppe på Langeland

På baggrund af stærke lokale ønsker om en bedre rekreativ infrastruktur på Langeland blev Foreningen Langelands Sti-venner stiftet i februar 2019. Foreningen blev stiftet i forlængelse af to velbesøgte offentlige møder, hvor lokale borgere udvekslede ønsker og behov i forbindelse med etablering af nye stier gennem Langelands natur.

De frivillige ildsjæle i foreningen har efterfølgende udviklet et kort med 29 forslag til vandreture på Langeland, Strynø og Siø. Turene er af meget varierende længde – fra korte, afmærkede ture til 139 udfordrende kilometer Langeland rundt langs kysten. På kortets bagside fortælles om stierne og oplevelser undervejs med fokus på blandt andet fugle, geologi og overnatningsmuligheder for dem, som vil gå langt.

Derudover har ildsjælene arrangeret vandreture, hvor der også sker formidling og snak om den natur, de kommer igennem, for eksempel det nyetablerede vådområde Botofte Skovmose.

SundhedsRuten i Rudersdal Kommune

Baggrund for etablering af SundhedsRuten

Sundhedsruten er en af 9 temaruter, der er at finde på RudersdalRuten. Ruten består af to motionsruter, hvor der er plads til både gang, stavgang og løb. Ruten har fokus på genoptræning og forebyggende træning i hverdagen og består foruden motionsruterne af en sundhedsplads med nye udendørs motionsredsskaber.

Målet med ruten er at skabe bedre rammer for såvel styrkende som forebyggende udendørs aktiviteter for kommunens borgere. Ruten skal fungere sundhedsfremmende ved at skabe en kobling mellem natur og motion.

Sundhedsplads

Den tilknyttede sundhedsplads ligger centralt, hvorfor den er lettilgængelig for alle. På sundhedspladsen er der mulighed for at træne kondition, styrke og bevægelighed og balance på nye udendørs motionsredskaber, balancebom og træningstrin samt nyde naturen og udsigten.

Sundhedspladsen er tilgængelig for alle 24 timer i døgnet, og der er mulighed for at træne på forskellige niveauer. Så der er noget for alle – ung som gammel.

Idéen med at etablere en sundhedsplads har blandt andet taget udgangspunkt i kinesiske folkesundhedsparker, hvor man mødes for at dyrke udendørs motion i grupper i byrummet og naturen. Den nye sundhedsplads skal bidrage til at skabe en ny udekultur med fokus på temaerne motion, trivsel, livskvalitet og natur.