



**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet

Bevæg dig!



Bevæg dig for livet

Byrådet besluttede i 2018 at Kolding kommune skulle være Bevæg dig for livet visionskommune i perioden 2019-2023. At være Bevæg dig for livet visionskommune betyder at Kolding stempler ind i at blive en del af verdens mest idrætsaktive nation, hvor den fælles vision er at:

75 procent af befolkningen skal dyrke idræt, og at 50 procent af befolkningen skal dyrke idræt i en forening i 2025

En "Bevæg dig for livet" visionskommune er en kommune, der bevidst i hele **kommunens virke**, arbejder på at få flest mulige borgere til at være idrætslige aktive, via indsatser på **alle forvaltningsområder**. Der er således tale om en **bred indsats, som involverer hele kommunen, ved "spilleren på midten"**.

Målsætning for visionsaftalen i Kolding Kommune

Sundhedsprofilundersøgelsen "Hvordan har du det?" fra 2017 fra Region Syddanmark viser, at 66,3 procent af Kolding Kommunens borgere er fysisk aktive, da de lever op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet. For at underbygge målsætningen om, at 75 procent af danskerne i 2025 skal være fysisk aktive har visionsaftalen i Kolding nedenstående målsætning som ramme:

At hæve antallet af fysisk aktive til 70 procent i 2023, hvilket betyder, at cirka 6.500 flere borgere skal leve op til anbefalingerne.

Alle skal have mulighed for at deltage i meningsfulde fællesskaber, og derfor ønsker vi at øge antallet af aktivitetsmedlemmer i kommunens foreninger. I 2017 var 42,3 procent af de samlede antal borgere i Kolding Kommune aktive i en forening. For at underbygge målsætningen om, at 50 procent af befolkningen skal være idrætsaktive i en forening, er målsætningen i Kolding:

At hæve antallet af idrætsaktive i forening til 46 procent i 2023, hvilket betyder, at der skal optages minimum 5.000 flere medlemmer.

Efter aftaleperioden arbejdes der fortsat på at nå den overordnede målsætning for 'Bevæg dig for livet', idet der er tale om en fortsat ambitiøs udvikling.



Tlf.: 69 17 16 12
info@bovia.dk
www.bovia.dk



Din nye bolig – mere end en bolig

I Bovia har vi boliger til alle, uanset hvor du er i livet. Vores beboere har indflydelse på dagligdagen og hvad der sker i deres område gennem beboerdemokratiet. I flere af afdelingerne har vi et stærkt fællesskab.

Aktiv fritid - en hjælp til børn og unge

Har du et barn mellem 6-18 år og mangler I hjælp til fritidslivet?

Aktiv Fritid er for alle familier, der er bosat i Kolding Kommune. Vi bygger bro mellem jer og fritidslivet ud fra jeres ønsker og behov. Vi hjælper til alle aktiviteter, der foregår i et organiseret, forpligtende fællesskab. F.eks. kor, spejder, svømning, teater, boldspil, tegning mm.

Til familier

Vi vejleder om fritidstilbud ud fra barnets/ den unges interesser, lokale muligheder og vores kendskab til aktiviteter.

Vi kan kontakte foreningerne, så opstarten kan blive så tryk som mulig.

Der er mulighed for at søge om tilskud til kontingentbetaling samt mulighed for hjælp til anskaffelse af tøj og udstyr.

Økonomisk tilskud

Har du brug for hjælp til at betale for dit barns fritidsaktivitet, kan du søge støtte gennem Aktiv Fritid. Du skal regne med en mindre egenbetaling til aktiviteten. Egenbetalingen aftales i dialog med Aktiv Fritid.

Aktiv Fritid støtter med et tilskud til kontingentbetaling, samt hjælp til anskaffelse af tøj og udstyr for et år ad gangen.

Sådan gør du

- Vil du ansøge om økonomisk tilskud eller mangler du vejledning har du tre muligheder:
- Ring til os på 79 79 22 66
- Skriv til os på aktivfritid@kolding.dk
- Læs mere på hjemmesiden:
www.kolding.dk/borger/kultur-fritid-frivillighed/fritid-og-idraet/aktiv-fritid/

Børn/unge med særlige behov

Har dit barn særlige udfordringer, der betyder, at der er brug for et mere tilpasset fritidstilbud, kan Aktiv Fritid vejlede om dette. Aktiv Fritid har øget kendskab til vores foreningsliv, og vi kender til etablerede tilpassede hold.

Til foreninger

Brobygning

Aktiv Fritids samarbejde med familierne er afhængig af jer, og derfor vil vi meget gerne samarbejde omkring bedst mulig praksis hos jer. Vi deltager gerne på bestyrelse/trænermøder eller kommer gerne til en træningsaften efter nærmere aftale med jer.

Har I kendskab til medlemmer hos jer, der kan bruge Aktiv Fritids hjælp, er I meget velkomne til at kontakte os.

Nye tiltag

Har I brug for sparring/vejledning i forhold til nye tiltag for børn og unge, er I altid velkomne til at kontakte os. Det kan fx være tiltag i forhold til fastholdelse af nuværende medlemmer, tiltag i forhold til rekruttering af nye medlemmer, hjælp til at søge projektmidler mm.

Kontakt os

Send en mail til os på aktivfritid@kolding.dk, da vi arbejder meget ude af huset. Skriv gerne jeres mobilnummer, så ringer vi Jer op hurtigst muligt.



Grundighed og god service siden 1967

Kvaliteten og den gode service i centrum uanset hvilken gulvtype, det drejer sig om. Vi har erfaring inden for et bredt område, som blandt andet tæller væg til væg-tæpper, trægulve, laminatgulve, epoxy, linoleums- og vinylgulve samt vådrumsbelægning.

Gratis opmåling, rådgivning & levering - kontakt os!

Carl-E. Henriksen
TÆPPER & GULVE
www.cehenriksen.dk

Hjortsvangen 84 · **7323 Give** · Tlf. 7573 1195
Mob. 4412 3425 · blj@cehenriksen.dk
Dons Byvej 27, Almind · **6000 Kolding** · Tlf. 6116 5156
Mob. 6116 5156 · jh@cehenriksen.dk



Parasport

I Kolding Kommune vægter vi højt, at alle mennesker skal have adgang til aktive fællesskaber gennem hele livet – også mennesker med handicap eller andre udfordringer.

Vi ønsker, at idrætten kan bidrage til et sundt liv og en idrætsidentitet for alle.

Parasportrådet

Et øget fokus i kommunen er derfor at få borgere med funktionsnedsættelse og/eller sindslidelser inkluderet i eksisterende idrætsaktiviteter og få udviklet tilpassede idrætsaktiviteter til disse målgrupper.

Derfor er Parasportsrådet blevet nedsat. Rådet arbejder for at forbedre vilkårene for parasport i Kolding Kommune og sikre, at alle kan dyrke idræt og andre fritidsinteresser på lige vilkår.

Det er også en klar rød tråd til kommunens vision "Bevæg dig for Livet" samt til Fritids- og Idrætspoli-

tikken om at skabe aktive fællesskaber gennem hele livet.

For at vi som kommune kan lykkes med den ambition, arbejder vi sammen med en række foreninger, organisationer og andre aktører i en fælles alliance.

Parasport på Kolding.dk

På Kolding Kommunes hjemmeside findes der under fanen "Idræt og Fritid" en beskrivelse af parasporten i Kolding. Her kan du finde informationer om Parasportrådet, fritidstilbud og samarbejdspartnere.

Kontakt Lykke Guldbrandt
Parasportkonsulent
Tlf.: 29 63 73 33
Mail: lykgu@kolding.dk



**ARENA
SYD**

Stedet til det hele!

Event • Fitness • Sport • Svømning • Skydning

www.arenasyd.dk



Mening og mestring

Alle skal have mulighed for at deltage i meningsfulde fællesskaber!

I projektet Mening og mestring, tilbydes der inkluderende holdaktiviteter på særligt tilpassede hold. Holdene er for mennesker med psykisk sårbarhed eller andre udfordringer i livet, og som vil have glæde af at være en del af et meningsfuldt fællesskab. Mening og mestring kan være med til at skabe en bedre hverdag med øget selvværd, sundhed og livskvalitet. Mening og mestring er for borgere alderen 18-29 år, som er udenfor beskæftigelse og uddannelse.

"Det giver rum til, at man kan arbejde med sig selv, fordi man netop er i fællesskaber hele tiden, hvor man ikke skal tænke på det. Det er en kæmpe ro, at man kan møde ind i et fællesskab." Citat Borger i Mening og mestring.

Med projektet ønsker vi at gøre vejen til en større livskvalitet kortere og mere farbar, set fra borgerens perspektiv. Det skal være en indsats som giver mening for borgeren.

Her er et uddrag af de hold vi tilbyder:

Svømning	mandag kl. 15.00
Ridning	tirsdag kl. 8.30 og kl. 10.00 (efter niveau)
Kickboksning	tirsdag kl. 15.30
Volleyball	tirsdag kl. 14.30
Svømning	tirsdag kl. 15.30-17.30
Yoga	tirsdag og onsdag kl. 15.00
Bowling	onsdag kl. 16.30
Fodbold	onsdag kl. 18.00
Roning	torsdag kl. 13.30
Loop	torsdag kl. 15.00
Boksning	torsdag kl. 15.30
Skydning	fredag kl. 16.00

*Det er gratis at deltage på holdene.

Vil du gerne vide mere om Mening og mestring eller om de tilpassede holdaktiviteter og kunne du tænke dig at deltage på et af holdene, kan du kontakte projektleder: Anette Hvidtfeldt, 79 79 49 44, anhvi@kolding.dk



Centervej 2 · 6000 Kolding
Tlf.: 28 11 37 20 · fbj@fbj.dk
www.fbj.dk



JØRGEN LUND FREDERIKSEN A/S
TØMRER- & SNEDKERFORRETNING

Essen 37, 6000 Kolding · Tlf. 75 56 67 99 · www.jlf.dk · mail@jlf.dk

Jørgen Lund Frederiksen A/S har igennem mere en 45 år leveret dygtig og professionelt håndværk. Vi varetager alle typer af tømrerarbejde samt større hoved- og totalentreprise. Du er altid velkommen til at kontakte os, og få et uforpligtigende tilbud





Fonden VITA - center for socialt arbejde

**Vi gør en forskel for udsatte
børn, unge og familier**

Troværdighed - Empati - Tillid

Akseltorv 6a, 2. sal · 6000 Kolding · Tlf.: 7552 7044 · kolding@vita-csa.dk · www.vita-csa.dk

Moving Kolding

Ungdomsliv i balance

"Moving Kolding –ungdomsliv i balance" bygger på erfaringer fra Island, hvor man i slutningen af 1990'erne havde massive problemer med en usund ungdomskultur, præget af misbrug og et utrygt natteliv. Gennem en evidensbaseret indsats skabte man en model, hvor der blev lagt vægt på, at børn skal føle sig værdsat i skolen, deltage i organiserede fritidsaktiviteter 3-4 gange ugentligt og bruge mere tid sammen med sine forældre. Islandske unges brug af rusmidler, alkohol og cigaretter er som resultat i dag blandt Europas laveste og har en meget høj foreningsdeltagelse blandt 6-18 årige.

"Moving Kolding" bruger erfaringer fra Island og tilpasse dem en lokal kontekst. Konceptet bygger på en tanke om at nedbryde barrierer mellem skoler og fritidsaktører og skabe en øget tilslutning til fritidsaktiviteter blandt børn og unge.

Det primære formål med projektet er at forbedre børn og unges trivsel og øge livskvaliteten generelt ved at styrke børns sociale fællesskaber gennem en mere aktiv fritid. En øget trivsel blandt børn og unge skal medvirke til at forbedre den fysiske og mentale sund-

hed. På sigt forventes det, at der kan opnås samfundsøkonomisk gevinst gennem et reduceret behov for udgifter til social- og sundhedsindsatser.

Projektet forventes at smitte af på øvrige borgere i Kolding Kommune gennem en mere sammenhængende hverdag for børnefamilier og herved øget livskvalitet for borgerne. Gode fritidsvaner og deltagelse i sociale fællesskaber bliver grundlagt i barndommen, hvorfor projektet på længere sigt forventes at give en mere aktiv og deltagende befolkning generelt.

For at opnå den ønskede effekt er der en række sekundære formål, som projektet forventes at understøtte. Ved at aktivere den åbne skole og skabe en mere aktiv undervisningsdag med kvalitet i bevægelsen. Erfaringer fra Island viser desuden, at et løft af kvaliteten og volumen af børns fritidsaktiviteter vil forbedre den sociale trivsel og spille ind på sundhedsadfærd, samt yderligere give øget talentudvikling.

Moving Kolding

Bjarne Henriksen

79 79 75 19

TRÆT AF HØJE ADVOKAT UDGIFTER?

MED ET KLIPPEKORT HOS OS FÅR DU:

- ✓ JURIDISK SAGSBEHANDLING OG OPGAVELØSNING
- ✓ NÆRVÆR, KVALITET OG HURTIG LEVERING
- ✓ ALTID SERVICE OG TELEFONSUPPORT
- ✓ DANSK OG INTERNATIONAL JURA TIL ALLE FAGOMRÅDER
- ✓ FAST PRIS PR. OPGAVE

🏠 Pyramiden, Birkemose Allé 37, 6000 Kolding

☎ +45 81 11 16 62

✉ contact@legalamicus.dk





Kørekort olding

KØREKORTKOLDING.DK

42 40 22 02

**GAMMEL NOK TIL AT
FÅ KØREKORT?**



Super Sund Studieby

Projekt Super Sund Studieby har til formål at fremme den sociale, mentale og fysiske sundhed blandt byens mange studerende på tværs af uddannelsesinstitutionerne. Udgangspunktet for projektets indsatser er de studerendes egne ønsker og behov, da vi tror på at vi sammen og i fællesskab designer livet bedst. Projektet har i samarbejde med de studerende etableret ugentlige aktiviteter med volleyball, yoga, dans, løb/gang, kickboxing, fodbold, padel og saunagus med deltagelse af ca. 200 studerende, men der er arbejdes løbende på at udvide tilbuddet og få flere med.

Langs Kolding Å er der etableret to træningscontainere, som kan benyttes gratis døgnet rundt og hvor flere studerende afholder forskellige fitnesshold.

Visionen er at etablere en forening, som er forankret blandt de studerende på tværs af de 4 videregående uddannelser, som skal være paraply for projektets aktiviteter af studerende for studerende. Idrætsaktiviteter har været omdrejningspunktet for projektet hidtil,

men visionen er fællesskaber i bred forstand. Der kan således også oprettes aktiviteter som eksempelvis madklubber så længe fællesskabet er det grundlæggende element.

Projektet har fokus på at sikre:

- Et attraktivt studiemiljø, som sætter Kolding på landkortet.
- Lokale fællesskaber som gør det tillokkende at blive boende efter endt studietid.
- Fællesskaber som udenlandske studerende kan træde ind i, når de flytter til byen.
- En forbedret trivsel/mental sundhed blandt studerende gennem deltagelse i et fællesskab.
- En positiv indflydelse på studerendes indlæring gennem fysisk aktivitet.
- En positiv indflydelse på studerendes fysiske sundhed gennem øget fysisk aktivitet.

Super Sund Studieby

Anette Hvidtfeldt
79 79 49 44

Vagn O. Electric
Aut. El-installatør 

HYLKEDALVEJ 3, KOLDING - 75 52 47 55 - WWW.VAGN-O.DK

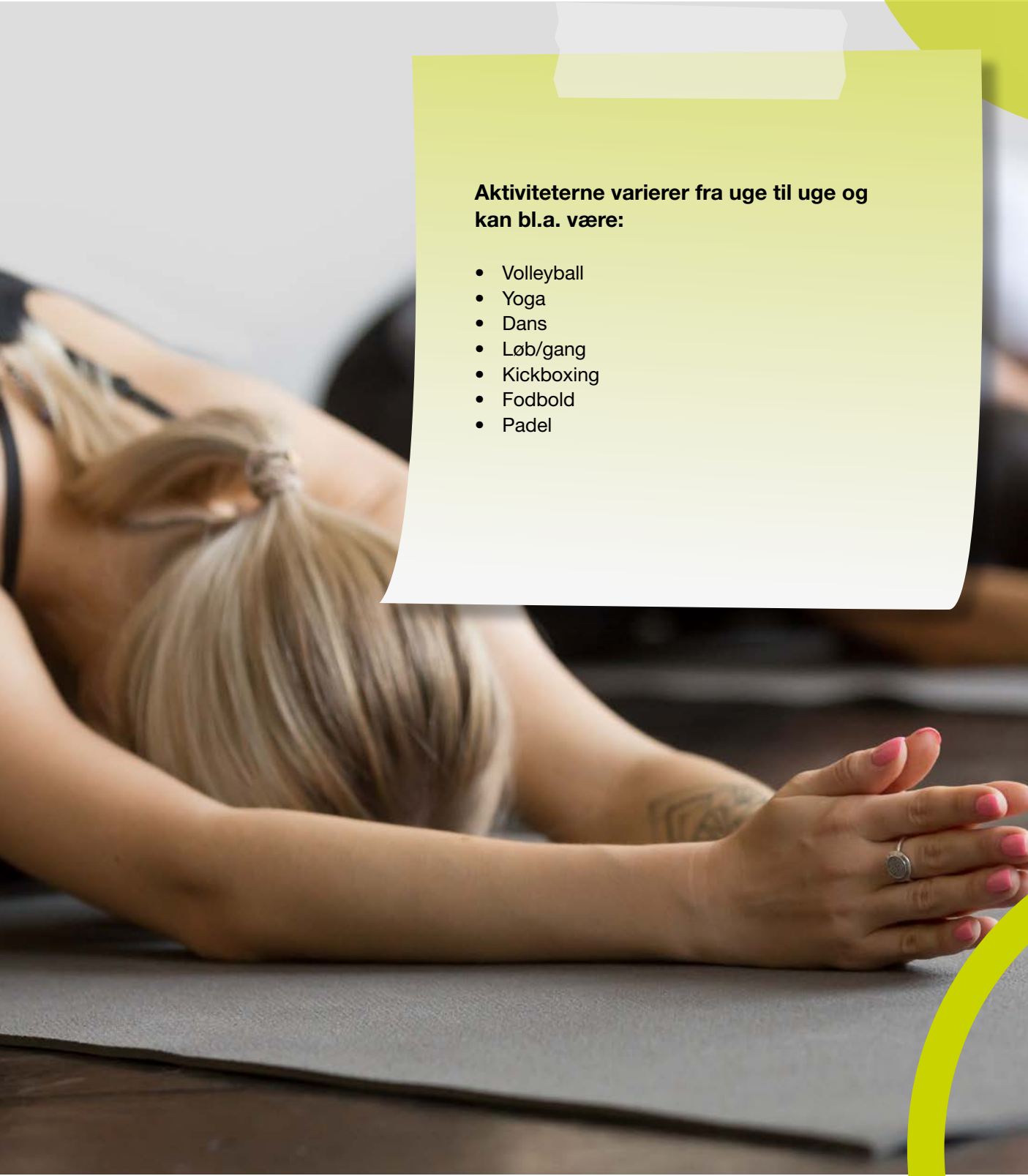
Vedligeholdelse og reparationer af elektriske installationer
Elektriske installationer i intelligente huse
Automation og styring af maskiner
Kraft og lys
El-tjek

TAPS
EL-SERVICE



Ødisvej 28 · Taps
6070 Christiansfeld
vvvautomatik@mail.dk

Tlf. 4080 1010
CVR 27636748
VVV AUTOMATIK



Aktiviteterne varierer fra uge til uge og kan bl.a. være:

- Volleyball
- Yoga
- Dans
- Løb/gang
- Kickboxing
- Fodbold
- Padel



MK

AUT. EL-INSTALLATØR

Morten Kenne ApS
Mosebakken 1 · 6000 kolding
Tlf.: 75 55 88 07 · www.mortenkenne.dk



- FITNESS
- FODBOLD
- HÅNDBOLD
- BADMINTON
- GYMNASTIK
- DANS
- SENIOR IDRÆT
- MOTIONS LØB

TLF.: 7550 0171 | WWW.NBSIF.DK

60+ FRISK

Fællesskaber og aktiviteter for Seniorer i Kolding Kommune

Vi har i Kolding Kommune rigtig mange gode aktiviteter og meningsfulde fællesskaber for seniorerne. Nogle giver sved på panden, alle giver smil på læben og så er der også masser af socialt samvær forbundet med aktiviteterne.

Med 60+FRISK ønsker vi at hjælpe seniorerne ud i lige præcis det tilbud, som de brænder for at deltage i. Aktiviteterne spænder fra stolegymnastik til ironman, hvis man ønsker fysisk aktivitet og dertil rigtig mange kreative, kulturelle og sociale aktiviteter. Vi sætter fokus på ældrestyrken og et aktivt seniorliv.

I Kolding Kommune findes der en bred vifte af foreninger, der tilbyder aktiviteter og idræt for seniorer i dagtimerne – mange af dem med mulighed for en kop kaffe og en snak, som også styrker fællesskabet.

Stolegymnastik

Kolding Kommune har over 50 stolegymnastikhold, der er geografisk fordelt over hele kommunen.

Holdene kører én gang om ugen, og er delt i 3 niveauer afhængigt af deltagernes funktionsniveau. Alle hold er drevet af frivillige – dog kan der også være aktivitetspersonale med på holdene på alle plejehjem. De fleste kommer selv gående hen til gymnastikken og glæder sig til en time med god gymnastik samt et rigtig hyggeligt socialt fællesskab.

Du kan blive frivillig på ét af vores stolegymnastikhold. Vi prioriterer højt, at man er 2-3 frivillige om hvert hold, afhængig af størrelsen på holdet. Har du lyst til at blive frivillig i stolegymnastikken, sørger vi for, at du bliver klædt på til opgaven og får en uddannelse i stolegymnastik.

Selvtræning

Selvtræning foregår på 7 udvalgte steder i Kolding Kommune efter nærmere aftale.

Hvis du af forskellige årsager ikke kan benytte dig af et almindeligt motionscenter, kan du være i målgruppen for selvtræning. Vores træningslokaler ligger i forbindelse med udvalgte aktivitetshuse, haller eller plejehjem i Kolding Kommune.

Du skal dog instrueres af en fysioterapeut, inden du går i gang - og du skriver under på, at du træner på eget ansvar.

Har du brug for en let hånd i fm. selvtræning, er der mulighed for at komme på et tidspunkt, hvor der er en frivillig tilstede.

Det er lidt forskelligt, hvilke redskaber / maskiner der findes på de enkelte selvtræningssteder, men alle steder kan du finde udstyr til konditionstræning, styrketræning af de store muskelgrupper samt balancetræning.

Aktivitetshuse

Aktivitetshusene er rammen om mange forskellige aktiviteter: Kulturelle arrangementer, fællesspisninger, kreative og fysiske udfoldelser, hobbyer, inspirerende foredrag, udflugter og meget mere. Aktivitetshusene drives af en lang række frivillige, og det er også dem, som står for alle de spændende aktiviteter. Du kan også blive en del af det dejlige fællesskab i aktivitetshusene - og få glæde af godt selskab og smittende livsglæde.

Sdr. Stenderup Maskinstation

Sdr. Stenderup Maskinstation A/S har igennem flere år udført græsklipning og snerydning for Kolding kommune, og vi er særdeles glade for samarbejdet. De medarbejdere fra Kolding Kommune som vi er, og har været i berøring med, udfører deres arbejde meget seriøst og professionelt – det er en tryghed for os.



Gl. Ålbovej 1A
6092 Sdr. Stenderup

40 19 11 37
20 26 60 38



Aktivitetskonsulenterne fra de brugerstyrede aktivitetshuse

Tina Løngren Reher, tlf. 79 79 33 55.

Mail: tireh@kolding.dk

Maria Nedobrowsky, tlf. 21 72 86 14.

Mail: marne@kolding.dk

Venner på Tværs

Venner på Tværs er et samarbejde mellem byens forskellige organisationer, hvor en frivillig og en borger mødes i borgerens hjem - for besøgets skyld, til en gåtur eller til aktiviteter ud af huset.

Har du brug for et besøg, en gåtur eller lidt motion derhjemme, så er det muligt at få kontakt til en frivillig mand/kvinde igennem Venner på Tværs.

Du har også mulighed for at melde dig som frivillig til at besøge og hjælpe en (ældre) medborger.

Koordinatoren sørger også for, at du som frivillig er godt klædt på til opgaven, og det kræver ikke særlige forudsætninger at være frivillig.

Hjemmesiden og facebook

På denne hjemmeside har vi samlet alle kontaktoplysninger, en oversigt over alle aktivitetshuse, besøgstjenester, selvtræningssteder, stolegymnastik og alle de øvrige aktiviteter, der er for Kolding Kommunes seniorer: Senioraktiviteter.kolding.dk

Tilmeld dig facebook gruppen: 60+FRISK og se de mange spændende initiativer, arrangementer og aktivitetstilbud, der løbende slås op i gruppen.

Kontakt Lykke Guldbrandt

Projektleder 60+FRISK

Tlf.: 29 63 73 33

Mail: lykgu@kolding.dk



Flere sunde
år til livet på
bostederne i
Plus Sundhed

I Plus Sundhed har vi en ambition om at lægge flere sunde år til livet for vores beboere på vores to socialpsykiatriske bosteder Stentoft og Tjørnehøj gennem en livsstilsindsats.

Vores livsstilsindsats har til formål at skabe bedre mental sundhed og øget trivsel for vores beboere gennem en sundere livsstil.

I Plus Sundhed mener vi, at alle har ret til et sundt liv i trivsel. Uanset de udfordringer der måtte være i ens liv.

WWW.PLUSSUNDHED.DK



Find fællesskaber og gode gå- og vandreruter

Der arrangeres mange gå-tilbud i Kolding Kommune – både privat og i foreningsregi. Her på siden findes et overblik over kontinuerlige gåture. Du er også altid velkommen til at kontakte os.

Vil du gerne være vært for en skøn gåtur? Vi inviterer løbende til gratis gå-værtsuddannelser for nye gå-værter. Her bliver du en del af vores gå-værtsfællesskab, får råd og vejledning, bliver inviteret til arrangementer og selvfølgelig klædt på med gå-værtstøj.

På oplevelseskortet kan du gå på opdagelse og finde inspiration til din næste gåtur i Koldingområdet. Under "Natur" i menuen på oplevelseskortet kan du se de mange forskellige ruter. Når du har valgt en rute i menuen, kan du klikke på den optegnede rute, hvor du kan finde information derom.

Find fællesskaber og gode gå- og vandreruter

Gang er en god motionsform, som ikke kræver meget udstyr, et par gode sko og tøj til vejrforholdene, så er du klar. Du får god motion, frisk luft og du kan gå sammen med andre.

I Kolding Kommune arrangeres mange gå-tilbud både i privat og i foreningsregi. Du har både mulighed for at deltage på de skønne gå-ture eller blive gå-vært, hvis du har en idé til et gå-fællesskab.

Vi inviterer løbende til gratis gå-værtsuddannelser for nye gå-værter. Her bliver du en del af vores gå-værtsfællesskab, får råd og vejledning, bliver inviteret til arrangementer og klædt på til rollen som gå-vært.

På oplevelsekolding.dk kan du gå på opdagelse og finde inspiration til din næste gåtur i Koldingområdet. Under "Natur" i menuen på oplevelseskortet kan du se de mange forskellige ruter. Når du har valgt en rute i menuen, kan du klikke på den optegnede rute, hvor du kan finde information derom.

På vores hjemmeside Gå- og vandreture (kolding.dk) findes et overblik over kontinuerlige gåture. Har du spørgsmål til gåture er du altid velkommen til at kontakte Mie Skrædderdal: mieks@kolding.dk tlf.: 79 79 72 00.

Rigtig god gåtur







**Kolding
Kommune**
en del af trekantområdet

Sammen designer vi livet



Bevæg dig for livet – Kolding Kommune

Anette Hvidtfeldt, Projektleder
Tlf. 79 79 49 44
anhvi@kolding.dk