



Innhold

- Innledning
- Formål med planen
- Bakgrunn og prosess
- Føringer for planarbeidet
- Organisert og egenorganisert aktivitet
- Hverdagsaktivitet
- Prioriteringer i planperioden
- Handlingsprogram
- Vedlegg

Innledning

Aktiv hverdag - trygg fremtid er Tvedestrand kommunens visjon, og det er derfor naturlig at denne planen har et særskilt hverdagsfokus.

Tvedestrand kommune skal sikre en helhetlig planlegging og utvikling av anlegg for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. Kommunens rolle er å tilrettelegge de fysiske rammene for aktivitet. Dette innebærer drift og vedlikehold av de kommunale anleggene, tildeling av kulturmidler til den aktive idretten og utarbeide planens handlingsdel, som igjen danner grunnlag for spillemiddelsøknader.

Tvedestrand kommune har gjennom en årrekke hatt fokus på tidlig innsats samt barn & unge, og det finnes mange fritidstilbud og -aktiviteter til denne gruppen allerede, men økt aktivitet både blant barn & unge samt alle andre innbyggere i kommunen er viktig. Lavterskel hverdagsaktivitet kan styrke både mangfold og mestring, felleskap og folkehelse.

Tvedestrand kommune vil legge til rette for at flest mulig deltar i hverdagsaktivitet på regelmessig basis.

Formål med planen

Hensikten med planen er å ha en politisk vedtatt og oppdatert, langsiktig plan for utviklingen av idretts- og friluftsanlegg i kommunen, samt å oppfylle kravet om at anlegg for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv, som det søkes spillemidler til, må være innarbeidet i en kommunal plan.

Planen skal være et styringsredskap for å nå kommunens mål for idrett og fysisk aktivitet. Den skal kunne brukes av politikere, kommunens administrasjon, berørte organisasjoner og innbyggere.

Bakgrunn og prosess

Eksisterende kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv gjelder ut 2019. Det ble derfor satt i gang et arbeid for å få revidert planen og Kommunestyret vedtok 3. september planprogrammet for kommunedelplanen med oppstart av planarbeidet.

Det ble nedsatt en administrativ arbeidsgruppe til å utarbeide et planforslag, med etterfølgende 6 ukers høring høsten 2019. Planen (inkl. handlingsprogram) skal opp til politisk behandling desember 2019.

Planarbeidet er utført administrativt gjennom en arbeidsgruppe med representanter fra Idrettsrådet, og Frivilligsentralen. I tillegg har rådgivere fra enhet for plan, miljø og eiendom med ansvarsområder innen friluftsliv, fysisk aktivitet samt anlegg og spillemidler deltatt i gruppen.. Planen er ført i pennen av kommunens kulturrådgiver.

Arbeidsgruppen har gjennomført flere møter underveis og medlemmene har alle vært aktive i utarbeidelsen av tekst og innhold. Det ble utarbeidet et spørreskjema for ungdomsskoleelever (8.-10. klasse) og svarene herfra inngår i grunnlagsmaterialet for planutkastet.

For å få en bred medvirkning i planprosessen er det sendt ut brev til idrettslag og andre berørte foreninger, samt annonsert i Tvedestrandsposten og på kommunens nettside inkl. FB-side, der det er bedt om innspill innen gitt frist. I høringsperioden vil det bli tatt direkte kontakt med aktuelle aktører som har hovedfokuset på aktivitet blant barn og unge.

Politisk deltagelse har skjedd gjennom behandling av planprogram og plandokument/ kommunedelplan i kommunestyret før og etter høringsrundene.

Vedtatt fremdriftsplan for planarbeidet er som følger:

- Juni – 18. Kommunestyret vedtar å sende planprogrammet ut på 6 ukers høring.
- Juni -24. Aktuelle instanser tilskrives. Annonsering i aviser og på nettsiden.
- August – 12. Frist for innspill til planprogrammet.
- September – 3. Kommunestyret vedtar planprogrammet.
- Oktober – 1. Frist for spillemiddelsøknader til kommunen.
- Oktober – 15. Kommunestyret vedtar å legge planutkastet ut til 6 ukers offentlig ettersyn.
- November – 26. Frist for innspill og kommentarer til planutkastet.
- Desember - 17. Endelig behandling i kommunestyret.

Føringer

Idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er viktige og sentrale tema innen mange samfunnsområder og det jobbes mye med dette på både nasjonalt, regionalt og lokalt nivå. Nedenfor er det listet opp viktige dokumenter, som danner grunnlag for utarbeidelsen av planforslaget og som fungerer som føringer for det videre arbeid.

Dessuten vil resultater fra bla. Folkehelsepolitisk rapport 2017, kommunal folkehelseoversikt (2016) samt spørreundersøkelsen blant ungdomsskoleelever lokalt (2019) også bli tillagt betydning i planarbeidet.

Lov om folkehelsearbeid 2012. (Folkehelseloven) Overordnet formål med loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Ifølge loven har enhver kommune ansvar for å iverksette nødvendige tiltak for å møte kommunens folkehelseutfordringer. Dette kan blant annet omfatte tiltak knyttet fysiske og sosiale miljøer samt fysisk aktivitet.

Meld. St. nr. 19 (2014-2015) *Folkehelsemelding – Mestring og muligheter*. Regjeringens strategier for å styrke folkehelsearbeidet og legge til rette for sunne helsevalg. Regjeringen vil utvikle en folkehelsepolitikk som skaper muligheter for hver enkelt innbygger til å ta ansvar for egen helse.

Meld.st. 26 2011-2012 *Den norske idrettsmodellen* sammenfatter statens overordnede mål med idrettspolitikken i visjonen *idrett og fysisk aktivitet for alle*. Alle som ønsker det skal ha mulighet til å delta i idrett eller drive egenorganisert fysisk aktivitet. Sentrale målgrupper er barn og ungdom (6-19 år), personer med nedsatt funksjonsevne og inaktive.

Rapport fra Strategiutvalget for idrett 2016. *Statlig idrettspolitik inn i en ny tid*. Ved planlegging av nye idrettsanlegg foreslår strategiutvalget bl.a. å sikre idretts- og aktivitetsmangfoldet – herunder hensynet til mindre idretter, egenorganisert aktivitet, kjønn, alder og universell utforming. Utvalget ønsker å stimulere til nytenkning som i større grad imøtekommer aktivitetstrender og de vil stimulere til at idrettsanlegg og områder for fysisk aktivitet i størst mulig grad plasseres ved skoler.

Aktive austegder II. Regional plan for idrett, friluftsliv, fysisk aktivitet – lokale og regionale kulturarenaer Aust-Agder 2018-2021. Hovedmålet med planen er å gi Aust-Agders befolkning muligheten til å drive med idrett, friluftsliv, fysisk aktivitet og kultur i sitt nærmiljø etter egne ønsker og behov. Planen har fokus på nærfriluftsliv, hverdagsaktivitet og attraktive områder og anlegg i nærhet av boområder, utfartssteder og skoler.

St.meld. nr. 18 (2015-2016) *Friluftsliv – Natur som kilde til livskvalitet*. Friluftsliv skal være en levende og sentral del av norsk kulturarv og identitet, samt en kilde til høyere livskvalitet og bedre helse for alle. Nye

friluftformer og økt bruk av nærfriluftsområder kan skape konflikter. Lovverket for friluftsliv skal forenkles, slik det blir lettere å forholde seg til reglene for ferdsel i utmark.

Regionplan Agder 2020 framhever blant annet økt deltagelse i friluftsliv som et helsefremmende og forebyggende folkehelseiltak for å redusere levekårsproblemer og sosial ulikhet. For å øke livskvaliteten i regionen er det viktig å utløse handlekraften som ligger i frivillig sektor. Her er gode arenaer for ildsjelers engasjement, deltagelse og inkludering.

Tvedestrand's Kommuneplan 2011-2023 har visjonen *Tvedestrand Aktiv hverdag – trygg framtid* med målsetting om blant annet et lokalsamfunn med stor frivillig aktivitet og trygge og utviklende oppvekst og levekår. Flere av kommuneplanens satsingsområder gir føringer for Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2020-2023:

Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2014-2017. Planen har vært kommunens styringsredskap for inneværende periode, og den vil i høy grad danne grunnlag for kommende plan. Planens hovedmål har vært: Fysisk aktivitet for alle.

Utviklingstrekkene som fremkommer på nasjonalt og regionalt plan, kan vi i stor grad finne igjen på lokalt nivå i Tvedestrand, og dette vil bli tatt opp utover i planen.

Organisert og egenorganisert aktivitet

I mange sammenhenger skilles det mellom organisert og egenorganisert idrett og aktivitet. Det er ikke nødvendigvis alltid noe klart skille mellom aktivitetene som finner sted under begrepene organisert og egenorganisert aktivitet. Det handler i høyere grad om måten de gjennomføres på.

Aktivitetene utøves på et bredt spekter av anlegg, baner og arenaer. Ofte blir de selvsamme anlegg benyttet innen både den organiserte og den egenorganiserte aktiviteten.

Ordinære anlegg er anlegg for den organiserte idretten/aktiviteten, samt for egenorganisert fysisk aktivitet, mens det med *nærmiljøanlegg* menes utendørs anlegg for egenorganisert fysisk aktivitet. Dette er anlegg som ligger i tilknytning til bo- og/eller aktivitetsområder. (Kulturdepartementet)

En aktiv hverdag for innbyggere flest er imidlertid viktig uansett aktivitetsform og anleggstype.

Organisert aktivitet

Organisert aktivitet defineres her som en aktivitet som drives og ledes av noen, f.eks. i et idrettslag med trenere, på et treningssenter med faste gruppetimer ledet av instruktører eller fjellturer ledet av turledere fra en friluftslivsorganisasjon. I dette ligger gjerne en grad av tilrettelegging, planlegging og gruppetilhørighet.

Den organiserte aktiviteten er i høy grad tuftet på dugnad og frivillighet, og dugnadsverdien av dette frivillige arbeid ble på regionalt plan (Agder Idrettskrets) vurdert til 916 millioner kroner for 2018. Dugnaden innen Tvedestrand's idretten ble i 2018 estimert til å ha en verdi på hele 32,3 mill. Dette tilsvarer 63 årsverk. (Info: Agder Idrettskrets)

Siden 2017 har Tvedestrand Idrettsråd årlig delt ut Ildsjelprisen innen idrettsmiljøet i kommunen, nettopp for å sette fokus på det utrolig store arbeid som blir lagt ned i klubbene i form av dugnad og frivillig arbeid.

Den organiserte idretten/ aktiviteten gjennomføres ofte på et idretts anlegg – med ikke alltid. I Tvedestrand finnes et bredt spekter av anlegg rundt i kommunen. Lokale lag og foreninger søker og bygger fortløpende anlegg til bruk for medlemmene sine.

Tvedestrand kommune eier og drifter også flere idrettsanlegg og i 2020 ferdigstilles Tvedestrand idrettspark ved ny VGS.

Hovedparten av anleggene, som har blitt etablert via idrettslag i kommunen er definert som ordinære anlegg for spesifikke sportsgrener/ -aktiviteter, og er delfinansiert gjennom spillemiddelordningen.

Tvedestrand Idrettsråd

Tvedestrand Idrettsråd er en av Agders til sammen 27 Idrettsråd. Den organiserte aktiviteten innen idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv har lange tradisjoner i Tvedestrand, og det finnes 16 idrettslag/foreninger, som er medlem i Tvedestrand Idrettsråd (TIR). Fire av disse er såkalte fleridrettslag.

Medlemstallene varierer litt fra år til år, men over halvparten (58%) av kommunens innbyggere er pr. nå medlem i et idrettslag/forening under TIR. I Agder ligger gjennomsnittet på 34%, noe som viser et stort engasjementet i Tvedestrand.

TIR har en samarbeidsavtale med Tvedestrand kommune og rådet samarbeider tett med kommunen i forbindelse med tildeling av kulturmidler og den årlige rullering av idrettsplanens handlingsdel med spillemiddelsøknader. TIR har også hovedansvaret for å fordele hall-tid mellom brukere av hallen.

Det finnes etablerte lag og foreninger innen både idrett, fysisk aktiviteter og friluftsliv, som tilbyr medlemmene sine organiserte tilbud uten at disse organisasjoner er medlem at Tvedestrand Idrettsråd.

Eksempler på det siste er bla.: Tvedestrand og Vegårshei turlag samt Sandøya Idrettslag.

Egenorganisert aktivitet

Egenorganisert aktivitet innebærer at individene i hovedsak selv står for planleggingen og gjennomføringen av aktivitetene. Mye av den egenorganiserte hverdagsaktivitet foregår i nærhet av der folk bor, som f.eks. i boligfeltets ballbinge, på stier og grøntområder i nærmiljøet. Aktivitetene er fleksible og kan enkelt tilpasses den enkelte utøver, og fremstår derfor som med fragmentert og oppstykket enn den tradisjonelle organiserte aktiviteten.

Det finnes ingen samlet oversikt over bruk av f.eks. ballbinger, skatearenaer, turstier eller skiløyper i Tvedestrand, som kan gi indikasjoner på hvor mye dognad eller aktivitet som knyttes til disse anlegg og aktivitetsarenaer. Det er likevel grunn til å tro at også disse aktiviteter generer mye dognad og hverdagsaktivitet, da bruk og slitasje av stier, løyper, ballbinger og andre anlegg forutsetter kontinuerlig tilrettelegging, drift og vedlikehold.

Anlegg til egenorganisert fysisk aktivitet faller også inn under spillemiddelordningen, men da defineres anleggene som nærmiljøanlegg. Disse er da utendørsanlegg, som først og fremst skal være tilgjengelig for barn og ungdom (6-19 år) og dernest for lokalbefolkningen for øvrig. Unntaksvis kan nærmiljøanlegg benyttes til organisert fysisk aktivitet.

I tillegg til at både idrettsklubber og Tvedestrand kommune gjennom tidene har etablert nærmiljøanlegg så har bl.a. en del veforeninger engasjert seg og bygget nærmiljøanlegg i egne boområder.

En del egenorganisert aktivitet faller inn under friluftsliv og foregår i skog og hei, eller på sjøen og i skjærgården. Dette er friluftsområder med tradisjonell liten eller ingen tilrettelegging.

I de senere år har det vært økt fokus på disse aktivitetsområder og fylkeskommunen samarbeider nå med sørlandskommunene om kartlegging av friluftslivsområder. I Tvedestrand har det bl.a. blitt foretatt registrering av antall plasseringer på turstien til Fagerhei og i Sansbukta på Lyngør (2016), og dette kan gi en indikasjon på hvor mange som går tur i disse områdene. Raet nasjonalpark og kyststier er også fokusområder hvor Tvedestrand kommune og fylkeskommunen samarbeider. Etablering av kyststier er et krevende og

langsiktig prosjekt, hvor det i Tvedestrand først og fremst har blitt jobbet med stien på Borøy, som nå er i en avsluttende fase.

Noe friluftsliv foregår nærme byen og fylkeskommunen operer med *Tettstednært friluftsliv* som begrep, som referer til aktivitet i parker og grøntområder i tettsteder og byer, i nærheten av der folk bor og ferdes. Det har inntil flere ganger blitt arrangert ake-/ og friluftsdager på Langjordet vis a vis Solfjellparken, som er et slikt lokalt område for tettstednært friluftsliv i tilknytning til Tvedestrand sentrum.

Aktivitetsråd

I de senere årene har egenorganisert fysisk aktivitet fått økt oppmerksomhet på mange plan, og man har bl.a. diskutert dens betydning og relevans i et folkehelseperspektiv. I fjor etablerte kulturdepartementet et nasjonalt ressurscenter for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet; TVERGA. Senterets primære oppgave er å støtte og veilede ildsjeler, kommuner og nyetablerte aktivitetsråd innen egenorganisert fysisk aktivitet. I flere kommuner har det nå, på initiativ fra TVERGA, blitt etablert aktivitetsråd, som (om enn forsiktig) kan sammenlignes med lokale idrettsråd, og deres rolle i forbindelse med den organiserte idretten.

Det viktigste er imidlertid at det finnes aktiviteter og anlegg som gir mulighet for variert fysisk aktivitet. Jo flere arenaer og tiltak vi har i vårt nærmiljø, jo større er sjansen for at vi bruker de, og oppfyller helsedirektoratets anbefalinger om hverdagsaktivitet.

Hverdagsaktivitet

Hverdagsaktivitet handler om å få inn gode rutiner for fysisk aktivitet i dagliglivets sysler og gjøremål. Mye er gjort dersom man klarer å gjøre fysisk aktivitet til en naturlig del av hverdagen for seg selv og sine nærmeste. Helsedirektoratet bruker begrepet *Aktiv Transport*, om gåing og sykling. De positive gevinstene ved å få flere til å gå og sykle er svært store, og derfor er planlegging og tilrettelegging av stisystemer, sykkelstier, trafiksikkerhet og gode boområder viktig for å øke fysisk aktivitet i befolkningen generelt. Også på regionalt nivå er det stor fokus på hverdagsaktiviteten med en satsing på nærmiljøanlegg nær skoler og bomiljøer samt friluftsanlegg som turstier og turløyper i tilknytning til boligområder og tettere befolkede steder (Aktive austegder II)

Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge daglig er i minst 60 minutters variert fysisk aktivitet. For voksne er det 30 min. som gjelder. Aktiviteten bør være så allsidig og engasjerende som mulig for å kunne utvikle alle sider ved den fysiske formen som utholdenhet, muskelstyrke, bevegelse og motorisk.

I tillegg til stor deltakelse i organisert idrett får barneskoleelever i Tvedestrand regelmessig fysisk aktivitet gjennom undervisningen, og tidligere har samtlige barneskoler i kommunen også gjennomført tiltak innen trivselslederprogrammet. Dette innebærer lek og fysisk aktivitet i storefri, med elever som trivselsledere. Hovedparten av barneskolene har ikke prioritert opplegget videre, og det er per i dag kun Tvedestrand skole som tilbyr trivselslederprogrammet til elevene sine. Tvedestrand skole har dessuten tatt *aktiv trivselslederprogram* i bruk i fag som f.eks. matte og norsk, hvor bevegelse og aktivitet blir en del av undervisningen.

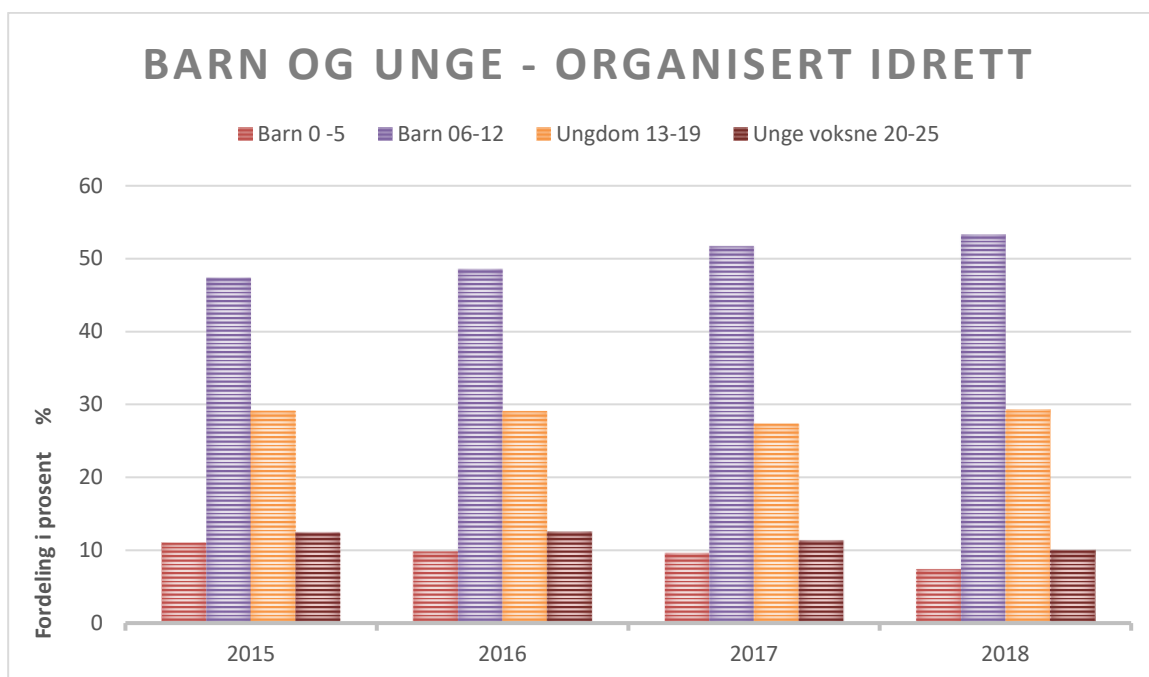
Trivselslederprogrammet fungerer også på ungdomsskolenivå og på Lyngmyr har man gjort noen lokale tilpasninger og gjennomfører nå programmet på 3. året.

Samtidig viser undersøkelser både på lands- og regionalplan at aktivitetsnivået generelt faller hos ungdommer, hvor jentene er mest i ro i løpet av dagen. En del slutter i organisert idrett når de blir

ungdommer, uten at denne form for aktivitet erstattes med egenorganiserte aktiviteter. Den samlede tiden flere ungdommer bruker på fysisk aktivitet reduseres derfor.

Det er imidlertid en tendens til at noen ungdommer begynner med egenorganiserte aktiviteter samtidig med at de forlater den organiserte idretten. Dette viser også en lokal spørreundersøkelse fra Lyngmyr Ungdomsskole, som bekrefter at en del elever fravelger tradisjonelle idrettsaktiviteter til fordel for trening på egen hånd – eller sammen med venner. Tilbakemeldingene viser at 79% av respondentene på Lyngmyr driver med egenorganisert aktivitet på regelmessig basis. Noen ungdommer viderefører egentreningen fra barneskolealder mens andre intensiverer innsatsen til å gjelde flere ulike aktiviteter, mens andre igjen begynner med egenorganiserte aktiviteter for første gang.

Årsakene til endringene kan være delte, men i flere av tilbakemeldingene fra Lyngmyr-elevene oppgis dalende interesse for idretten og mindre fritid som hovedårsaker til nye vaner. En medvirkende årsak til at egenorganisert aktivitet tar seg opp i ungdomstiden kan også være det faktum at elevene blir mer selvstendige og vant med å disponere egen tid i denne perioden. Egenorganisert aktivitet er dessuten fleksibel og kan enkelt tilpasses hverdagen til den enkelte ungdom.



Diagrammet viser fordeling av barn/unge, samt unge voksne, hos idrettslagene i Tvedestrand over en 4-årig periode. Søylene representerer hver især en aldersbestemt medlemsgruppe med 5-7 årskull. Tallene er hentet hos Tvedestrand Idrettsråd (TIR) og gjelder for medlemsorganisasjoner i TIR. Tilsammen utgjør de fire søylene 100% da diagrammet konsentrerer seg om idrettslagenes yngste og unge medlemmer.

Voksne medlemmer over 25 år er klart den største medlemsgruppen hos idrettsklubbene i Tvedestrand og den mest konstante, men gruppen er en oppsamlings-gruppe uten differensiering på alder og derfor gir den lite informasjon rundt f.eks. eldres deltakelse og medlemskap i den organiserte idretten. Medlemsgruppen med voksne over 25 år er utelatt fra figuren, for å tydeliggjøre de endringer som skjer hos de yngre medlemsgruppene.

Størst søkning til den organiserte idretten er det blant barn i skolealder før fylte 13 år. Det er en liten, jevn stigning utover fireårsperioden, som viser at ca. 50 % av alle aktive medlemmer innen 0-25 år befinner seg i gruppen av barn 6-12 år.

Deretter kommer en periode med nedgang i ungdomsgruppen med et absolutt minimumsnivå blant unge voksne innbyggere (20-25 år).

Som nevnt over kan endringer i hverdagen generelt ha betydning for ungdommenes engasjement innen den organiserte idretten. Av alle ungdomsskoleelever, som har svart bekreftende på at de deltok i organisert idrett i barneskole-perioden har så mange som 49% svart at de har sluttet med denne typen aktivitet, nå som de går på ungdomsskolen. Enkelte svar viser at noen ungdommer har sluttet med en aktivitet men fortsatt med annen klubbidrett. Andre forteller at de sluttet i løpet av første året på ungdomsskolen.

Nest etter gruppen med 0-5 åringer er det gruppen av unge voksne (20-25 år) som har færrest medlemmer i idrettsklubbene lokalt. I 2018 var det kun 113 medlemmer totalt i denne kategorien, og dette vil si at bare hvert 10. medlem i tabellen var over 19 år.

Dette er en trend i hele fylket, men ikke noe som, så langt, har fått særskilt fokus. Det er grunn til å tro at livssituasjonen og hverdagsaktivitet også for denne gruppen er preget av store endringer med f.eks. studier, pendling, utflytting, nye arbeids- og boforhold og/eller familieetableringer.

Frafallet kan være av midlertidig karakter, men hvorvidt innbyggere melder seg inn i idrettsklubbene igjen etter fylte 26 år og livssituasjonen evt. har roet seg kan dessverre ikke leses ut av tallene fra idrettsrådet, da alle voksne medlemmer over 25 år er gruppert samlet.

Ved utgangen av 2018 var det 3013 medlemmer i Idrettsrådets klubber totalt. I fjor hadde klubbene 1127 medlemmer i aldersgruppen 0-25 år. I diagrammet skilles det ikke mellom kjønnene, men når man ser nærmere på medlemstallene for det enkelte året (2018) ser man en overvekt av gutter/menn i alle aldersklasser. Det er heller ingen av klubbenes underavdelinger (turn, ski, håndball, friidrett eller lign) som hadde overvekt av jenter/kvinnelige medlemmer i fjor.

2018-tallene viser at Tvedestrand også her følger samme utviklingstrekk for deltakelse som landet i øvrig, med lav deltakelse i organisert idrett blant unge og markant færre kvinnelige medlemmer enn mannlige.

Videre anbefaler Helsedirektoratet at vi *alle* reduserer stillesitting og den tiden vi er i ro ved å være i fysisk aktivitet noen minutter hver time dagen igjennom. Eksempler kan være å ta trappen frem for heis, eller å ta seg en liten beinstrak eller en rolig gåtur.

Den daglige aktiviteten er viktig i et folkehelseperspektiv og Norges befolkning beveger seg generelt for lite i hverdagen. Kun 20% av den voksne befolkningen oppfyller anbefalingene om gjennomsnittlig 30 minutters daglig aktivitet.

I folkehelseundersøkelsen på Agder (2015) svarte mer enn 52 % av innbyggerne i Aust-Agder at de *Aldri* eller *1-3 gange i mnd.* deltok på egenorganisert aktivitet gjennom trening eller mosjon. I undersøkelsen ble respondentene bedt om å inkludere f.eks. gå til jobb eller skole, sykling, turgåing, hagearbeid og trening. At over halvdelen av fylkets innbyggere har en så liten hverdagsaktivitet er bekymringsfullt, og sir noe om de utfordringer dette gir i et folkehelseperspektiv.

Det finnes ingen tilsvarende undersøkelse på lokalt plan, som sir noe spesifikt om egenorganisert aktivitet blant voksne her i Tvedestrand. Men ifølge Helsedirektoratet er det på landsplan den egenorganiserte aktiviteten, som har økt mest blant voksne innbyggere. Det gjelder især aktivitet innen styrketrening, langrenn, jogging, fotturer på fjell og vidde samt fotturer i skog og mark.

Flere medlemmer i arbeidsgruppen tok til orde for at samme tendens med fotturer, styrketrening og jogging kan spores blant voksne innbyggere lokalt i Tvedestrand.

Anleggstyper som turstier, turløyper, lysløyper, park-/ grøntområder, og utmarksarealer har, sammen med treningssentre, vekt- og styrkerom, bidratt mye til den økende andel aktive utøvere på landsplan.

Ifølge Helsedirektoratets rapport har både andelen av aktive voksne i idrettslag samt den tiden folk bruker generelt på fysisk aktivitet i fritiden økt på landsplan de senere år. Medlemstallene hos TIR (2014-18) viser ingen økning blant deres voksen-medlemmer. Dersom befolkningen i Tvedestrand på dette punktet følger trender på landsplan må økningen derfor komme i form av økt egenorganisert aktivitet.

Det blir flere eldre innbyggere og de er mer aktive enn tidligere. Mange ønsker fortsatt å være aktive, og det kan være utfordrende å finne aktiviteter til alle livets faser. I Tvedestrand finnes det et tilrettelagt tilbud om seniortrim på treningsstudio. I regi av Frivilligsentralen finnes det el-sykler for utlån til eldre med ledsager. Frivilligsentralen er også sentral i utviklingen av et tilbud for beboere på Strannasenteret, hvor en stasjonær treningssykel er koplet med tv/skjerm, som viser opptak filmet på sykkelturn i lokalmiljøet. Dette er et populært lavterskeltilbud hos beboere med begrenset muligheter for å ta turen ut i området på egen sykkel.

Prioriteringer i planperioden.

Prioriteringer i planperiode har blitt gjort på bakgrunn av satsinger, trender og funn som er beskrevet i planutkastets foregående avsnitt. Satsinger i planens handlingsprogram er en direkte konsekvens av behov som er avdekket under arbeidet med planforslaget. Dette gjelder både for årets spillemiddelsøknader og for programmets langsiktige del med fremtidige satsingsområder.

I inneværende planperiode (-2019) har både kommunen samt lag/foreninger tilrettelagt for mer bostednært aktivitet. Det har blitt planlagt, omsøkt og bygd nye anlegg i store deler av kommunen de senere år. De fleste av disse har vært nærmiljøanlegg med spillemiddelfinansiering, mens idrettsparken ved ny VGS, som nå er under etablering, i hovedsak består av ordinære anlegg.

Frivilligsentralen og Risøya Folkehøyskole har begge etablert store anlegg (Badepark og idrettshall) uten tilskudd fra spillemiddelordningen.

I kommende planperiode vil Tvedestrand kommune sikre en god utvikling av anlegg som ivaretar interesser innen både den organiserte og den egenorganiserte idretten/ aktiviteten. Kommunen skal gjennom egne prosjekter prioritere et mangfold av anleggstyper og tiltak, og derfor vil det også inngå flere kommunale spillemiddelsøknader i årets handlingsprogram.

Lag og foreninger jobber kontinuerlig med ulike tiltak i nærmiljøene sine, men mye tyder på at det per i dag i Tvedestrand er en god dekning av de tradisjonelle former for nærmiljøanlegg. Vurderingen beror bl.a. på at alle omsøkte søknader i foregående periode ble innvilget og gjennomført, samtidig med at kommunen, så langt i år, ikke har mottatt signaler fra lag eller foreninger, som ønsker å få prosjekter inn i årets handlingsprogram.

Tvedestrand Idrettspark

Tvedestrand kommunes desidert største investering og spillemiddelsøknad knytter seg til Tvedestrand Idrettspark ved ny VGS, som ferdigstilles til skolestart 2020. Tvedestrand videregående skole skal benytte seg av fasilitetene i skoletiden, mens innbyggene i Tvedestrand har anledning til å bruke anleggene utenom skoletid.

Tvedestrand Idrettspark består av både innvendige- og utedørsfasiliteter. Inne finnes det en flerbrukshall med to håndballbaner, som kan deles i flere mindre sal-enheter. Det er tribuner, garderober og kiosk. Dessuten er det etablert klatrehall, saler for styrke-/ basistrening og spinning. Det blir møterom og sosialrom og adkomst til hallområdene direkte utenifra ved fotballbanen og fra skolens kantineområde.

Ute etableres det et friidrettsstadion med rundbane (6 løpebaner og 400 m) Her blir det også områder for lengde-, høyde- og stavhopp, kulestøt og en kastebane for spyd og diskos. Det anlegges 11- fotballbane med lys, kunstgress og undervarme. I tillegg blir det baner for Sandvolleyball og streetbasket samt bordtennisborder og en stor skatepark er allerede på plass og i bruk.

Langt de fleste anlegg er ordinære anlegg uansett om de ligger inne i bygningsmassen eller på uteområdet. Det betyr at de i stor grad er tilrettelagt for organisert idrett. Tvedestrand kommune og Tvedestrand Idrettsråd er allerede i dialog om hvordan anleggene kan benyttes på best mulig måte til gagn for idrettens mange medlemmer. Det kommer til å bli lagt ned et utall av trenings- og dugnadstimer i dette anlegget i mange år fremover fra idrettsmiljøene i kommunen, og det er viktig at det etableres gode rutiner og løsninger for fremtidig bruk av anleggene.

En del av de ordinære anleggene vil også kunne benyttes til egenorganisert aktivitet, og det gjelder især anleggene utenom hus, hvor det også etablere egentlige nærmiljøanlegg.

Tvedestrand Idrettspark gir store muligheter for kommunens innbyggere til å øke hverdagsaktiviteten deres innen et mangfold av anlegg og aktiviteter, uansett om det blir på egen hånd eller i regi av lokale lag og foreninger.

Tvedestrand badepark

Tvedestrand badepark har blitt et fantastisk anlegg for egenorganisert aktivitet i sommermånedene. Frivilligsentralen registrer utlån av vester, padleutstyr, båter med mer og disse tallene gir en indikasjon på omfang og typer av aktivitet som utøves i tilknytning til badeparken.

2019-sesongen hadde 80 åpningsdager, med ca. 60 000 besøkende. Det kommer en del besøkende langveis fra, men anlegget brukes mye av lokale barnefamilier og ungdommer utover sommeren, som en hverdagsaktivitet i nærmiljøet.

Selve baderiggen består av ca. 50 aktivitetselementer og strandertene har i løpet av perioden formidlet over 5000 utlån av padleutstyr og mer enn 25 000 utlån av flytevester. Aktiviteten er et lavterskel tilbud da det er gratis å bruke anlegget, man kan låne nødvendig utstyr på stedet og aktiviteten kan enkelt tilpasses utøverens ferdighetsnivå.

Aktiviteten i -og rundt- badeanlegget gir økt vanntilvenning, økt svømmeferdighet, økt mestringsfølelse, økt inkludering og økt fysisk aktivitet. Noe som igjen gir bedre folkehelse og levekår for de det gjelder. Alt dette gjøres som egenorganisert aktivitet men dessverre er dette aktivitetstilbudet avgrenset til en kort sommersesong.

En del egenorganisert aktivitet krever både faste anlegg og utstyr. Tvedestrand Frivilligsentral driver en utlånssentral for diverse aktivitetsutstyr. Utstyret kan lånes gratis av alle i Tvedestrand, og hittil i år har det blitt registret 2000 utlån av sommer- og vinterutstyr. Det lånes ut til grupper og enkeltpersoner, og til aktiviteter i privat og offentlig regi. Fra høstsesongen 2019 kan Frivilligsentralen også tilby utplassering av en utstyrsvogn på aktuelle aktivitetsarenaer/anlegg, i forbindelse med aktivitetsdager eller lign.

Tjennaparken

Badeanlegget ligger sentralt plassert med Tjennaparken som er et lite grøntanlegg, hvor det er lagt til rette for utlån av utstyr, toalett- og omkledding. Det er kiosk og mulighet for grilling. Området vil bli prioritert i årene fremover, fordi det fungerer bra som en arena for egenorganisert aktivitet for en stor gruppe tilreisende og lokale innbyggere.

I 2018 ble det etablert gangpromenade fra fylkesveien langs Tjenna til parkområdet, og nå ønsker Tvedestrand kommune å sette i gang neste trin i promenade-prosjektet rundt vannet. Tvedestrand kommune søker derfor spillemidler til et nærmiljøanlegg i tilknytning til badeparken. Det dreier seg om et bryggeanlegg

med platting, badetrapp og stupeanlegg på vestsiden av vannet. Anlegget koples på stisystemet innerst i parkanlegget hvor stien går opp til fjærkleivene.

I flere av svarene fra elevundersøkelsen etterlyses det stupeanlegg hvor man kan praktisere aktiviteten *dødsing*, som har vokst seg stor på kort tid. Anlegget vil komplementere badeanlegget i øvrig og gi muligheter for nye og flere aktiviteter.

Egenvektstrening – Lyngmyr

Anlegg for egenvektstrening har vært etterspurt i Tvedestrand en stund, og dette kan henge sammen med at andelen av innbyggere, som driver med egenorganisert aktivitet, over tid har gått opp. Ungdomsskoleelever har nå konkret etterspurt denne typen anlegg i spørreundersøkelsen. Anleggene kalles populært for Tufteparker og finnes i stort omfang i varierende kvalitet og utforming. De tilpasses stedet de settes opp og dekker et stort bruksområde.

Tvedestrand kommune har tidligere etablert en hinderløype i sentrum – ved Tvedestrand barneskole, og nå vil kommunen etablere et anlegg for egenvektstrening ved Lyngmyr Ungdomsskole. Disse to anlegg vil, sammen med bla. badeparken og stupeanlegget i Tjenna, være eksempler på nyere typer av anlegg for egenorganisert trening/ aktivitet.

Både fylkeskommunen og nasjonalt ressurscenter for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet (TVERGA) peker på behovet for nye typer anlegg. De påpeker begge at tilbudet innen de tradisjonelle nærmiljøanlegg med for eksempel ball-løkker og ballbinger i boligfelter har en forholdsvis bra dekningsgrad. På regionalt plan ønsker man seg anlegg for egenorganisert aktivitet som appellerer til jenter og til barn og unge fra etniske minoriteter, mens TVERGA er opptatt av å få etablert anlegg for nye, moderne aktiviteter, som kanskje fordrer andre typer anlegg enn tidligere.

Et anlegg for egenvektstrening på Lyngmyr gir ungdomsskoleelevene muligheten for å bruke det i friminuttene, før/etter skole og til og med i noe undervisning. Videre bruker mange andre barn og unge områdene rundt skolen daglig. Enten de trener på fotballbanene, idrettsanlegget eller inne hallen.

Turstier

I den senere tid har kommunens fokus vært på kyststiprosjektet og etableringen kyststien på Borøy. Kommunene skal fortsette dette arbeid, men det vil også bli nødvendig å jobbe med andre stisystemer i nærmeste fremtid. Har må kommunen samarbeide med lokale aktører for å få registrert og merket flere områder.

De fleste av oss skal daglig til og fra. Vi skal til og fra skole, til og fra jobb, til og fra innkjøp, møter, trening osv. Tilrettelegging av de små stier, stikkveier og løyper er så utrolig viktig for hverdagsaktiviteten og dermed den generelle folkehelsen. Et satsingsområde regionalt er å få merket flere stier i nærmiljøet – spesielt i nærheten av boområder og utfartssteder. Helsedirektoratet tar til orde for at kommuner gjennom lokale gå-strategier kan gjøre det mer attraktivt å gå mer og få flere til å gå. Tvedestrand kommune kommer til å jobbe med en gå-strategi i planperioden, men det første grepet blir å reetablere stisystemene i tilknytning til ny VGS/ Idrettsanlegg. Kommunen vil søke spillemidler til tilrettelegging av tursti.

I forbindelse med etableringen av ny videregående skole og idrettspark har det blitt gjort inngrep i naturen, som igjen har påvirket stisystemer og aktivitets-mønstre i området. Noe av dette vil automatisk rettes opp når skolen står ferdig og tas i bruk, men det vil likevel være grunn til å sette fokus på utvikling av stisystemet i området.

Det er nå lagt til rette for adkomst til skole og idrettsanlegg for myke trafikanter via boligfeltet ved Mjåvann, og dette er en god løsning. Det er imidlertid ikke tatt høyde for en enkel adkomst for brukere fra Bergsmyrområdet, og derfor ønsker Tvedestrand kommune å oppgradere stisystemet som går fra Bergsmyr

og ned innerst i Bydalen. Her må det etableres en gangbru og stien på andre siden frem mot Tvedestrand Idrettspark må oppgraderes.

Tvedestrand videregående skole og idrettspark vil i løpet av kort tid bli en viktig arena for veldig mange av kommunens innbyggere, særlig de unge. Enkel, sikker adkomst blir helt sentral for å få til nye, gode rutiner for å komme seg til skole eller idrettsanlegg på egen hånd. Uten ytterligere tilrettelegging for gående/syklende er sjansen for at foreldre skysser barn og unge til skole og aktivitet stor.

Solfjellpark og Langjordet som tettstednære friluftsområder.

I handlingsprogrammets langsiktige del bør kommunen prioritere Solfjellparken og Langjordet som sentrale tettstednære friluftsområder. Det er allerede i dag gjort mye tilrettelegging i området, og mye har blitt gjort av skigruppa/ TTIL. Området har imidlertid potensiale til mye mer aktivitet, og kommunen bør fremover innta en mer aktivt rolle i utviklingen av dette offentlige område.

Området kan bli vinterens svar på sommerens badepark!

Ny barneskole

Tvedestrand kommune bør allerede nå sette fokus på hvilke anlegg som kan være aktuelle å bygge ved ny barneskole. Gjennom beviste valg kan kommunen påvirke elevenes hverdagsaktivitet og på den måten indirekte påvirke innbyggernes folkehelse. Nærmiljøanlegg av typen pump-track / BMX-sykelbane vil gi økt aktivitet i skoleområdet og flere elever som sykler til og fra området. Basishall vil gi økte muligheter for aktivitet innen turn og gymnastikk, som igjen tiltrekker jenter, som er en målgruppe man ønsker skal bli mer aktive.

Handlingsprogram med spillemiddelsøknader.

Handlingsprogrammet inneholder årets spillemiddelsøknader og rulleres årlig i des. Denne delen av planen er ennå ikke klar og kommer derfor først opp til behandling samtidig med selve plandokumentet.