



Voksne med udviklingshandicap uddannes til at skabe leg og idræt

30.10.2025 08:50:30 | [Gerlev](#) | Pressemeddelelse

Nyt projekt lærer mennesker med udviklingshandicap at sætte gang i sjove fysiske aktiviteter, der får pulsen op og styrker fællesskabet i dagligdagen. Den første kommune er klar til at deltage. Flere andre er på vej.



SKUMDASK. 'ParaLeg, Idræt & Fællesskaber' uddanner voksne med udviklingshandicap til frivillige instruktører, som kan sætte gang i leg, idræt og andre fælles fysiske aktiviteter, der hvor de bor, arbejder og er i fritiden. Det kan f.eks. være hilse- og fangelege med lette skumrør som arm-forlængere. **Foto: Helle Sindal ParaLeg, Idræt & Fællesskaber**

Mere sjov, samvær og sundhed. Mindre ensomhed og kedsomhed.

Et nyt projekt, 'ParaLeg, Idræt & Fællesskaber', uddanner voksne med udviklingshandicap til frivillige instruktører, som kan sætte gang i leg, idræt og andre fælles fysiske aktiviteter, der hvor de bor, arbejder og er i fritiden.

Ikast-Brande har som den første kommune indgået en samarbejdsaftale om at uddanne instruktører på en række af kommunens bo- og aktivitetscentre.

Et par andre kommuner er lige nu på vej til at indgå aftaler. Der er plads til flere, for målet er at få i alt syv kommuner med.

Harmonerer med kommunens mål

Undersøgelser viser, at borgere med udviklingshandicap er mindre fysisk aktive og har højere risiko for alvorlig sygdom end resten af befolkningen. Mange oplever at være ensomme, og vejen til at deltage i foreningsidræt og andre fællesskaber kan være lang.

Det nytænkende projekt baner vejen for mere sjov, socialt samvær og sundhed i dagligdagen. Med instruktørerne bliver målgruppen selv en aktiv og vigtig del af løsningen – til glæde for både dem selv og andre.

'ParaLeg, Idræt & Fællesskaber' harmonerer med mange af de mål, som kommunen gerne vil nå sammen med borgerne, fremhæver Ulla Wernberg-Møller, socialchef i Ikast-Brande Kommune:

"I Socialafdelingen arbejder vi for at hjælpe borgerne til at få kompetencer og muligheder for at kunne tage styringen i eget liv. Som system vil vi gerne give dem en hånd i ryggen på det rigtige tidspunkt og så give slip igen."

'ParaLeg, Idræt & Fællesskaber' kan skræddersys – ikke kun til de enkelte borgere, så alle kan deltage i aktiviteterne, men også til aktuelle fokusområder i kommunen. I Ikast-Brande Kommune handler det bl.a. om at bruge naturen til nogle af aktiviteterne.

Borgere og personale får samme uddannelse

Gerlev Center for Leg & Bevægelse står i spidsen for initiativet, som laves i tæt samarbejde med Parasport Danmark og LEV. Sammen har de mange års erfaring i at tilpasse lege- og idrætsaktiviteter, så alle kan deltage på deres egen måde. Fokus er på sjov og fællesskab – ikke konkurrence.

"Man kan være instruktør på mange forskellige måder - både ved selv at sætte aktiviteter i gang, men også ved at man har et glimt i øjet og god energi, så andre får lyst til at være med," siger projektkoordinator og underviser Thorleif Høj Nissen, som er en af tilrettelæggerne bag uddannelsen af instruktørerne.

Fagpersonalet på de enkelte bosteder og beskæftigelses- og aktivitetscentre deltager i det samme uddannelsesforløb og får viden, kompetencer og redskaber til at understøtte instruktørerne og implementere aktiviteterne i borgernes dagligdag.

Det kan f.eks. være sjove hilse- og fangelege med lette skumrør fra byggemarkedet som deltagernes forlængede arme og ben.

'ParaLeg, Idræt & Fællesskaber' bliver støttet af VELUX FONDEN med 4,9 millioner kroner, og det løber fra 2025 til 2028.

Tiltaget følges af en forsker, som undersøger, hvordan aktiviteterne påvirker borgernes trivsel, og hvordan metoden kan udbredes til glæde for endnu flere.

Kontakter



Thorleif Høj Nissen
Projektkoordinator og underviser
Gerlev Center for Leg & Bevægelse

[406036](tel:406036)

gerlev.dk

Helle Sindal
Kommunikationsmedarbejder
ParaLeg, Idræt & Fællesskaber

[561962](tel:561962)

erlev.dk

Billeder



LEGEKAMMERATER. Ikast-Brande Kommunes nye samarbejde med ParaLeg, Idræt & Fællesskaber blev markeret med en omgang leg på Torvet foran rådhuset i

Ikast. Fra venstre: Teamleder Alice Dalsgaard Norlyk, Center for Udviklingshandicap Nord, formand for Arbejdsmarkeds-, Psykiatri- og Handicapudvalget Birthe Sørensen, projektkoordinator og underviser Thorleif Høj Nissen fra 'ParaLeg, Idræt & Fællesskaber', faglig leder Bente Larsen, Center for Job, aktivitet og Uddannelse, socialchef i Ikast-Brande Kommune Ulla Wernberg-Møller, udviklingskonsulent i socialafdelingen Sara Markvorsen og projektleder Trine Jandorf fra 'ParaLeg, Idræt & Fællesskaber'.

Foto: Helle Sindal

ParaLeg, Idræt & Fællesskaber

[Download](#)



FOR ALLE. Gerlev Center for Leg & Bevægelse har solid erfaring i at tilpasse lege- og idrætsaktiviteter, så alle deltage på deres egen måde.

Foto: Jo Kyrre Skogstad

Gerlev Center for Leg & Bevægelse

[Download](#)

Links

[ParaLeg, Idræt & Fællesskaber](#)

Om os:

Siden 1938 har Gerlev styrket fællesskaber, aktiv livsstil og trivsel. Som Danmarks første idrætshøjskole er vi pionerer i idræt, leg, bevægelse og fællesskab. Med Gerlev Center for Leg & Bevægelse bringer vi viden, erfaring og forskning i spil over hele Danmark. Vi skaber udviklingsrum, hvor leg, krop og kultur går hånd i hånd med kompetencer, dannelse og livsoplysning. Hos os vokser

mennesker i troen på sig selv, handlekraft og nye kompetencer og bliver en del af stærke fællesskaber.

Del   

[Læs pressemeddelelsen på Via Ritzau](#)