



**En times  
motion  
om dagen**





# Indhold

**3**

- 5 En ambitiøs og nødvendig vision
- 7 Motion er mange ting

**8**

- 9 Bevæg dig – hver dag
- 10 Bevæg dig – med andre
- 11 Bevæg dig – i byen

**12**

- 13 Find lysten
- 14 Gør det enkelt
- 15 Søg samarbejdet

**16**

- 17 Unge
- 18 Forældre
- 19 Seniorer

**20**



# Bevæg dig i Gentofte

Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt har udarbejdet anbefalinger til at skabe mere bevægelse i Gentofte Kommune. Udvalget fik stillet til opgave at bidrage til at styrke Gentofte Kommunes indsats om visionen En Times Motion om Dagen.

En del af opgaven er at levere viden og indsigt om de væsentligste aktører og motiverende faktorer for bevægelse og formulere forslag til projekter, der kan afprøve nye tilgange til at skabe bevægelse.

Anbefalingerne er bygget op om tre pejlemærker og tre principper

- Pejlemærkerne sætter fokus på, **hvad** vi kan gøre for at skabe mere bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler, at pejlemærkerne danner grundlag for de fremtidige politiske prioriteringer i arbejdet om En Times Motion om dagen.
- Principperne fortæller os, **hvordan** vi metodisk kan arbejde med pejlemærkerne. Opgaveudvalget anbefaler, at principperne indgår i små såvel som store tiltag.



Tre pejlemærker sætter retning for arbejdet med bevægelse i Gentofte Kommune, på arbejdspladser og i civilsamfundet.



Tre principper kan anvendes på tværs af pejlemærkerne og bruges til inspiration, uanset om det er foreninger, familier, institutioner eller arbejdspladser, som ønsker at skabe mere bevægelse.



**Find inspiration i opgaveudvalgets**

- Idekatalog
- Viden
- Værktøjer



Pejlemærker



Principper





Opgaveudvalget anbefaler, at Gentofte Kommune sikrer, at der arbejdes opmærksomt med visionen bredt i organisationen. Hvis vi skal motivere og påvirke alle borgere, skal vi også tænke bevægelselementet ind i mange løsninger og tilbud. Ansvaret hviler ikke kun på institutioner og medarbejdere, men også på foreningsliv, organisationer og hver enkelt person i Gentofte Kommune. Visionen gælder for alle uanset alder og udgangspunkt og skal inspirere til, at vi alle tænker bevægelse ind i vores hverdag.



# 69%

af elever i 7.-9. klasse i Gentofte Kommune går i en idrætsforening mindst en gang om ugen.

Kilde 1

## Vi skal have særligt fokus på

Opgaveudvalget har valgt, at der i første omgang skal være fokus på unge, småbørnsforældre og seniorer. I disse tre livsfaser er der et stort antal, som kun bevæger sig lidt. Der er her behov for en særlig opmærksomhed i forhold til at etablere og fastholde gode vaner.

### Unge (12-25 år)

For at grundlægge et liv med gode bevægelsesvaner

De fleste unge har gode erfaringer med bevægelse i den organiserede idræt, men begynder at prioritere anderledes i hverdagen. Opgaveudvalget ser et potentiale i at udforme bevægelsesmiljøer tilpasset unge.

### Småbørnsforældre (30-45 år)

For at give plads til bevægelse i en travl hverdag

Det er i denne aldersgruppe, hvor færrest er aktive. Mange har travlt med at være forældre og få hverdagen til at hænge sammen. Opgaveudvalget ser et potentiale i at tilbyde fleksible og let tilgængelige aktiviteter, som kan passes ind i en travl hverdag.

### Seniorer (60+ år)

For at understøtte en livsfase med fællesskab og overskud

Livsfaseskift er ofte en god anledning til at starte nye vaner. Opgaveudvalget ser således et potentiale i at fokusere på bevægelsestilbud i overgangen fra arbejdsliv til pension og på den måde både forebygge sygdom og understøtte sociale relationer.



# 6%

af danske piger på 15 år lever op til anbefalingen om en times daglig fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet.

Kilde 2



# En ambitiøs og nødvendig vision

Visionen er, at alle i Gentofte Kommune skal bevæge sig en time om dagen.

Gentofte Kommune har i mange år arbejdet for at styrke rammerne for bevægelse i kommunen. Kommunens borgere er blandt nogle af Danmarks mest aktive. Alligevel er der en stor udfordring i at få alle til at bevæge sig ofte nok. Flere skal bevæge sig mere, og vejen dertil er baseret på indsatser på mange niveauer. Vi skal samarbejde bredt, afprøve nyt og tænke innovativt.

Bevægelse hele livet er vigtigt for trivsel. Fysisk aktivitet, idræt og motion skaber stærke fællesskaber og sociale relationer, overskud og energi til hverdagen. Ud over glæden ved at være del af et fællesskab giver et aktivt liv med fysisk aktivitet en stærk krop og bidrager til sundhed – både mentalt og fysisk.

Samfundet er i stigende grad indrettet til inaktivitet. Det er en udfordring, fordi vores krop har behov for og er skabt til fysisk aktivitet. Mangel på bevægelse øger risikoen for en lang række sygdomme og mindsker antallet af gode leveår. Der er derfor gode grunde til at skabe mere bevægelse i hverdagen.

## Vi har alle et ansvar for at træffe de gode valg

Gentofte Kommune kan tilrettelægge strukturelle tiltag, skabe gode rammer for bevægelse, invitere og inspirere til aktiviteter og fællesskaber med idræt og fysisk aktivitet. Men hvert enkelt individ og hver familie har også et ansvar for at skabe og fastholde en hverdag, hvor bevægelse er et fast og naturligt element.

Det kan gøres på et utal af måder, hvad enten det er en tur i skoven eller holdsport. Det, der giver glæde, har vi lettere ved at få gjort. Derfor skal vi alle tage udgangspunkt i vores egne præferencer og livssituation og aktivt tage stilling til, hvordan vi bedst muligt får flettet (mere) fysisk aktivitet ind i vores liv.

## Hvem er vi?

Visionen om En Times Motion om Dagen kan kun løftes, hvis vi arbejder sammen. 'Vi' er borgere, politikere, foreninger, institutioner, oplysningsforbund og arbejdspladser, som alle hver især og sammen har muligheden for at skabe mere bevægelse i hverdagen.



# 25%

af voksne i Gentofte Kommune er ikke regelmæssigt fysisk aktive.

Kilde 3









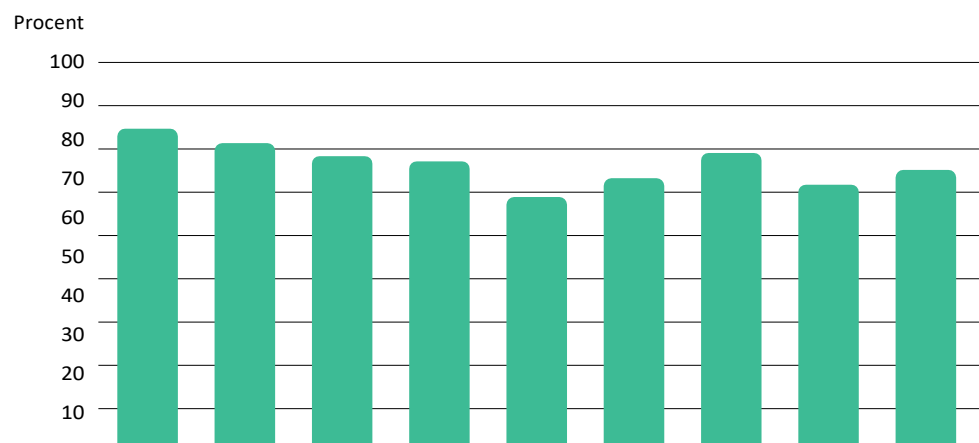
## Hvorfor er motion vigtigt?

Fra det nyfødtes barns første vejtrækning er kroppen et fantastisk instrument til sansning og oplevelse af verden. I de første 18 leveår er mennesket i rivende udvikling og tilegner sig komplekse færdigheder. Først skal der styr på grovmotorik, balance og de grundlæggende færdigheder som at gå, hoppe og kaste. Dernæst udvider aktiviteterne sig til idræt, boldsport og mere specialiserede bevægelser som fx cykling og ketchersport. I puberteten ændrer kroppen sig, og herefter er det vigtigt med aktiviteter, som giver kondition og styrke. De første 18 år danner grundlag for en stærk krop, som skal bære os gennem livet. Det bedste, vi kan gøre for vores krop, er at bruge den – hver dag, hele livet

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn under 18 år er fysisk aktive mindst en time om dagen og voksne mindst 30 minutter om dagen.

I Gentofte Kommune er målet en times motion om dagen for alle. Nyere forskning viser, at 30 minutter ikke er nok for personer, der har 8 timers stillesiddende arbejde. For at få en sundhedsmæssig effekt er det nødvendigt med en times bevægelse.

### Motionsaktivitet i Gentofte



0

10-12	13-15	16-19
	20-29	30-39
	40-49	50-59
	60-69	70+
	År	

Dyrker du normalt idræt eller motion? Kilde 3

En Times Motion om Dagen er en invitation og en nødvendighed. Det er et fælles anliggende, som vi alle skal arbejdede, og som belønnes med mere livsglæde og stærkere sociale fællesskaber.



# 17%

af børn i Gentofte Kommune er ikke regelmæssigt aktive.

Kilde 3



# Motion er mange ting

Motion skal opfattes bredt og dækker over alle de aktiviteter, som udfordrer, stimulerer og holder vores krop i gang. Det er lige fra motorisk træning, leg, bevægelse, fysisk aktivitet til idræt og sport i varierende grad afhængig af livsfaser.

Vi skal alle indrette vores liv med bevægelse som en fast bestanddel, hvad enten vi cykler til arbejde, går lange ture eller spiller fodbold med vennerne.

Uheldigvis er det i dag nemmere at være inaktiv end nogensinde før. Vores hverdage i skolen, på arbejdet og endda i fritiden er indrettet med meget begrænset bevægelse.

Ved at identificere løsningsforslag og fremhæve nogle af de tiltag, der kan gøre en forskel, er målet med visionen, at motivere og gøre det sjovt og uundværligt at bevæge sig hele livet.

Der er stor forskel på typen af aktivitet i forskellige livsfaser. Det er de færreste, der fastholder den samme idræt eller bevægelsesmønster et helt liv. På samme måde har vi også forskellige forudsætninger, fx sætter et liv med fysisk eller psykisk handicap nogle særlige rammer for bevægelse. Visionen skal tilpasses alle målgruppers egne muligheder for fysisk aktivitet.

Der er ligeledes stor variation i præferencer, og hvis alle skal have et liv med fysisk aktivitet, skal vi tage stilling til, hvad der motiverer og giver glæde i forskellige målgrupper og livsfaser.









Tre pejlemærker sætter retning for arbejdet med bevægelse i Gentofte Kommune, på arbejdspladser og i civilsamfundet.

Opgaveudvalget anbefaler, at pejlemærkerne danner grundlag for de fremtidige politiske prioriteringer i arbejdet med En Times Motion om Dagen.



# Bevæg dig – hver dag

Alle i Gentofte Kommune skal inspireres til hverdagsbevægelse.

Gode bevægelsesvaner skal integreres i hverdagsaktiviteter, fremfor at kræve mere tid i en travl kalender. Med enkle ændringer kan vi gøre de aktiviteter, vi allerede har, mere aktive. Fx aktiv transport, motion på arbejdspladsen, bevægelse i skoler og institutioner, rengøring og havearbejde, hundeluftning, lege med børnene mv.

Anbefalede indsatser

- Motivér til løsninger, der skaber motion i og omkring arbejdspladsen
- Styrk samarbejdet om foreningsforløb i skolerne ved en stærk koordinerende struktur
- Udnævn bevægelsesvejledere på hver skole, der understøtter og er med til at sikre en times daglig fysisk aktivitet i skolen
- Stimuler udviklingen af udeskoler for at skabe mere bevægelse i skoledagen
- Nedsæt ungepanel, der skal idégenerere og konsulteres ift. at afprøve initiativer for at skabe mere bevægelse blandt de 12-25 årige
- Inspirér til nye gode bevægelsesvaner i pensionsalderen ved at sætte fokus på vigtighed og effekt af bevægelse fx gennem oplysningskampagner



**Bevæg dig  
– hver dag**

Gode vaner er en del af hverdagen.





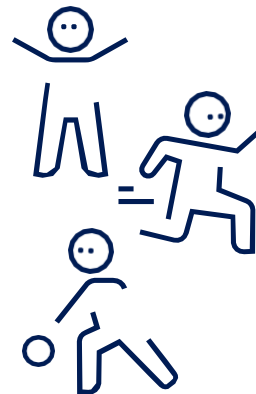
# Bevæg dig – med andre

Alle i Gentofte Kommune skal have adgang til bevægelsesfællesskaber.

Fællesskabet betyder meget for at, vi fastholder vores bevægelsesaktiviteter. Forskellige typer af fællesskaber taler til forskellige borgere. Det er derfor vigtigt at støtte både foreninger og nye fællesskabsformer. For alle aldersgrupper gælder det, at det ofte er en personlig invitation fra en ven, der får os med i et nyt fællesskab. Det er derfor vigtigt, at vi alle tager et ansvar og inviterer vores omgangskreds til bevægelsesfællesskaberne.

Anbefalede indsatser

- Skab en struktureret kobling fra genoptræning til idrætsforening for at fastholde gode bevægelsesvaner
- Gør det nemt at invitere en ven med. Afhold årligt 'Inviter en ven'-ugen, klæd foreningerne på til at modtage nye medlemmer, og gør det fordelagtigt at tiltrække nye medlemmer
- Arbejd med og udvikl fleksible ungemiljøer i idrætsforeningerne blandt andet med afsæt i opgaveudvalgets anbefalede retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne
- Udvid foreningsfællesskabet med gode bevægelsestilbud for forældre, mens børnene dyrker deres fritidsaktiviteter
- Afhold årligt bevægelsevents for seniorer, som inspirerer til at indgå i nye bevægelsesfællesskaber
- Etabler ordning med bevægelsesvenner, som understøtter, at flere seniorer bevæger sig regelmæssigt



## Bevæg dig – med andre

Der er mange former for fællesskab.



# Bevæg dig – i byen

Alle i Gentofte Kommune skal kunne være aktive i byens rum.

Vores omgivelser har indflydelse på vores adfærd og vores valg. Byens indretning kan derfor medvirke til mere bevægelse i hverdagen. Der er allerede en tendens til at flere gerne vil dyrke motion udendørs. Gentofte Kommunes byrum skal i højere grad understøtte hverdagsbevægelse og udendørs idræt. For at fremme en aktiv livsstil i byens rum skal vi synliggøre og løbende forbedre dem.

Anbefalede indsatser

- Indret byen med områder til spontan bevægelse for alle aldre, med kombination af styrketræning, legeplads og sociale opholdssteder
- Brug nudging\* til at skabe mere bevægelse i offentlige og private bygninger
- Skab gode rammer, der motiverer til aktiv transport til skole og arbejde
- Skab synlighed om bevægelsesmuligheder i grønne områder, stisystemer og langs kysten
- Aktiver udendørs træningsanlæg og baner mv. med åbne inspirationsarrangementer (i samarbejde med det organiserede idrætsliv)



## Bevæg dig – i byen

Byen skal invitere til bevægelse.

\* Nudging forstås som et kærligt puf i den rette retning. Det er tiltag, der med afsæt i adfærdsforskning skal få folk til at ændre handlemønstre. Eksempelvis kan man placere træerne i naturlige fodgange af færdsels- og elevator-/rulletrapper længere væk.





Tre principper inspirerer til, hvordan vi kan skabe mere bevægelse.

Vi kan anvende principperne på tværs af pejlemærker, og vi kan bruge dem til inspiration, uanset om det er foreninger, familier, institutioner eller arbejdspladser, som ønsker at skabe mere bevægelse.

Opgaveudvalget anbefaler, at principperne indgår i små såvel som store tiltag.





# Find lysten

Princippet **Find lysten** peger på, at vi alle bliver motiveret af forskellige ting. Derfor er der også stor variation i, hvad der motiverer os til en hverdag med fysisk aktivitet.

For nogle er det fællesskabet og den faste struktur, der fastholder. For andre er fleksibilitet afgørende. Nogle bliver motiveret af konkurrence, andre af leg og sjov, og for nogle er målet med bevægelse en bedre sundhed. For rigtig mange har det stor effekt at blive inviteret af omgangskredsen.

De fleste af os motiveres af en kombination af fire faktorer:

- Ønsket om sundhed og en stærk krop
- Fællesskab og samvær med andre mennesker
- Forbedring af kompetencer
- Oplevelsen af sjov og glæde

Hvordan finder vi lysten? Når vi i Gentofte Kommune planlægger nye tiltag, arbejder vi med de fire motivationsfaktorer, fordi lysten skal drive værket.

Der er stor forskel i vægtningen af motiverende faktorer gennem livets faser

- For mange unge er det især ønsket om at forbedre sit udseende, oplevelsen af at forbedre sin kunnen og at have det sjovt som motiverer,
- I forældre-fasen handler det for flere om at bruge bevægelsen til at forebygge kroppens skavanker og at få plads til 'mig-tid'
- Senere i livet bliver det for mange mere motiverende at bevæge sig for at forbedre sin generelle sundhedstilstand og for at indgå i sociale fællesskaber



**Få mere viden  
om motiver for  
bevægelse i  
værktøjskassen**



# Gør det enkelt

Princippet **Gør det enkelt** anviser vejen fra intention til handling. Stort set alle ved, at det er sundt og godt at bevæge sig. Rigtig mange ønsker også at bevæge sig mere, men alligevel vinder sofaen.

Det er krævende og svært at få nye vaner. Overgangen fra beslutning til handling kan hjælpes på vej af tre pointer inden for adfærdsdesign: Identificér og afmontér barrierer, konkretisér og opdel i små skridt.

Hvordan gør vi det enkelt? Når vi i Gentofte Kommune vil gøre det enkelt, arbejder vi med de tre pointer. Vi tilrettelægger aktiviteter, der er så tilgængelige og attraktive, at det bliver lettere at komme i gang.

- **Identificér og afmontér barrierer**

Vi skal forstå baggrund og kontekst for at afdække barriererne og skabe de rette løsninger. Fx mangel på økonomi, tid, erfaring eller en at følges med.

- **Konkretisér**

Vi skal oversætte En Times Motion om Dagen til konkrete adfærdsmål. Gennem visuel og tydelig kommunikation skal alle se den ønskede handling. Fx alle udkolingsklasser skal have foreningsforløb, eller alle kommunens dagcentre skal prioritere rejse/sætte sig øvelser.

- **Opdel i små skridt**

Vi skal bryde adfærdskæden fra intention til ny adfærd op i mindre handlinger for at skabe overskuelighed. Fx ved tilrettelæggelse af forløb for socialt udsatte med alt fra afklaring, indledende besøg, hjælp til udstyr, pakke taske, følge til aktivitet, understøtte den gode velkomst og gentagelse.



Læs mere om  
adfærdsdesign  
i værktøjerne





# Søg samarbejdet

Princippet **Søg samarbejdet** peger på at samarbejde løfter kvaliteten af et tiltag. Uanset hvilken forandring vi ønsker, at skabe, kan princippet styrke indsatsen fra tilrettelæggelse til forankring.

Det er vigtigt at arbejde sammen med en bred palet af aktører på området. Det kan være lokale foreninger, kommunale aktører, interesseorganisationer eller øvrige relevante aktører. Princippet 'Søg samarbejdet' foldes ud gennem to greb:

- Identificér
- Involver

**Hvordan søger vi samarbejdet?** Når vi i Gentofte Kommune skal skabe nye bevægelsestiltag, arbejder vi ud fra de to greb. Vi er opmærksomme på potentialerne for samarbejde og reflekterer grundigt over hvilke aktører, der bidrager til de bedste løsninger.

- **Identificér**

Vi skal identificere de aktører, som vi har et fælles formål med, og som kan kvalificere og løfte opgaveløsningen.

- **Involver**

Vi skal involvere målgrupper og relevante aktører, da de har indgående viden om barrierer for forandring og motiverende faktorer samt erfaring for, hvordan en aktivitet skal tilrettelægges for at skabe størst værdi.

Opgaveudvalget har identificeret en lang række aktører. Aktørerne er samlet i en bruttoliste, der bør benyttes, når der skal udvikles nye bevægelsestiltag.



Læs mere om  
de relevante  
aktører i værktøjer





Opgaveudvalget har prioriteret tre målgrupper, der kræver særlig opmærksomhed:

- Unge i aldersgruppen 12-25 år, fordi ungdommen er en periode med flere livsfaseskift, og hvor idræt og motion i høj grad fravælges
- Småbørnsforældre mellem 30 og 45 år, fordi de er travlt optaget af familieliv og arbejde
- Seniorer 65 år +, fordi et aktivt liv giver store gevinster i forhold til sundhed og social trivsel

Disse tre målgrupper har været rammen for opgaveudvalgets arbejde, eftersom de repræsenterer et stort antal borgere, som lever en hverdag uden tilstrækkelig fysisk aktivitet.

Det er her vigtigt at understrege, at en times motion om dagen er en vision, der skal ses med udgangspunkt i hver enkeltes egne præferencer og livssituation, således at vi med pejlemærker og principper kan skabe mere bevægelse for alle i Gentofte Kommune.

På de følgende sider gives eksempler på, hvordan arbejdet med de prioriterede målgrupper, principper og pejlemærker kan kobles i praksis. Her illustrerer vi, hvordan principperne fungerer som metoder til at skabe forandring, og hvordan de enkelte anbefalede indsatser især knyttes til målgrupperne.

Læs disse sider som eksempler på, hvordan en times motion om dagen kan foldes ud.





# Unge

De fleste unge har gode erfaringer med idræt og bevægelse gennem skole og fritid, men oplever i teenageårene at få andre prioriteter i hverdagen. Bevægelsestiden falder markant gennem ungdommen.

## Find lysten

For mange unge er det især ønsket om at forbedre sit udseende, oplevelsen af at forbedre sine kompetencer og at have det sjovt, der motiverer til bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor, at der tilrettelægges ikke-elitære aktiviteter med høj kvalitet i træningen, hvor krop og kompetencer bliver udviklet og hvor der er plads til sjov og glæde.

## Gør det enkelt

Mange unge oplever en travl hverdag med skole, arbejde, fester mv., som gør det svært at finde tid til bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor, at bevægelse tænkes ind i hverdagens eksisterende aktiviteter på tidspunkter og steder, hvor det er nemt at indgå i aktiviteten.

## Søg samarbejdet

De fleste unge bruger størstedelen af hverdagen i skole eller på ungdomsuddannelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor et tæt samarbejde med uddannelsesinstitutionerne om indsatsen, og at de unge inddrages. Foreninger og fitnesscentre er oplagte parter til afvikling af aktiviteten.

## Anbefalede indsatser målrettet unge

### Pejlemærke 1: Bevæg dig – hver dag

- Styrk samarbejdet med foreningsforløb i skolerne med en stærk koordinerende struktur
- Udnævn bevægelsesvejledere på hver skole, der understøtter og er med til at sikre en times daglig fysisk aktivitet i skolen
- Stimuler udviklingen af udeskoler for at skabe mere bevægelse i skoledagen
- Nedsæt et ungepanel, der skal idégenerere og konsulteres ift. at afprøve initiativer for at skabe mere bevægelse blandt de 12-25 årige

### Pejlemærke 2: Bevæg dig – med andre

- Gør det nemt at invitere en ven med. Afhold årligt 'Invitér en ven'-ugen, klæd foreningerne på til at modtage nye medlemmer, og gøre det fordelagtigt at tiltrække nye medlemmer
- Arbejd med og udvikl fleksible ungemiljøer i idrætsforeningerne blandt andet med afsæt i opgaveudvalgets anbefalede retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne

### Pejlemærke 3: Bevæg dig – i byen

- Indret byen med områder til spontan bevægelse for alle aldre, fx kombination af styrketræning, legeplads og sociale opholdssteder



## Se flere idéer til konkrete indsatser i idébanken



# 85%

af de 10-12 årige i Gentofte Kommune dyrker regelmæssig idræt/motion.

Kilde 3

# 66%

af de 18-24 årige dyrker regelmæssig idræt/motion.

Kilde 3



# Forældre

Forældre med små børn er i en livsfase, hvor tiden er knap, og hvor de i høj grad må tilsidesætte egne behov til fordel for børnene. Det går i al for høj grad ud over bevægelsen.

## Find lysten

For mange forældre er det især ønsket om at forebygge kroppens begyndende skavanker og få plads til 'mig-tid', der motiverer til bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler, at der etableres aktiviteter målrettet forældre, hvor fokus er at styrke kroppen.

## Gør det enkelt

Mange forældre oplever, at familielivet sætter dagsordenen for hverdagen, og har svært ved at være bundet af egne fritidsaktiviteter. Opgaveudvalget anbefaler derfor at skabe mere bevægelse i eksisterende aktiviteter fx på arbejdspladsen, under transport og andre daglige gøremål. Hvis man vil understøtte at forældrene bruger fritid til træning, bør man overveje, hvordan aktiviteten kan gøres fleksibel og let tilgængelig i en presset hverdag.

## Søg samarbejdet

En stor del af forældrene bruger størstedelen af hverdagen på arbejde. Opgaveudvalget anbefaler derfor, at der samarbejdes med lokale virksomheder om den daglige bevægelse. Skoler og institutioner er oplagte kanaler til information, mens foreninger kan bære en aktiv rolle i at skabe aktiviteter for deres medlemsforældre.

## Anbefalede indsatser målrettet forældre

### Pejlemærke 1: Bevæg dig – hver dag

- Motivér til løsninger, der skaber motion i og omkring arbejdspladsen

### Pejlemærke 2: Bevæg dig – med andre

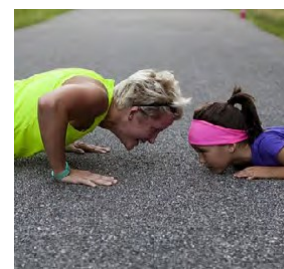
- Udvid foreningsfællesskabet med gode bevægelsestilbud for forældre, mens børnene dyrker deres fritidsaktiviteter

### Pejlemærke 3: Bevæg dig – i byen

- Skab gode rammer, der motiverer til aktiv transport for børn og voksne
- Skab synlighed om bevægelsesmuligheder i grønne områder, stisystemer og langs med kysten
- Indret byen med områder til spontan bevægelse for alle aldre, fx kombination af styrketræning, legeplads og sociale opholdssteder



## Se flere idéer til konkrete indsatser i idébanken



# 30-39

årige er den mindst aktive aldersgruppe.

Kilde 3

# 41%

af de 25-39 årige dyrker ikke regelmæssig motion.

Kilde 3





# Seniorer

Livsfaseskift er ofte en god anledning til at starte nye vaner og relationer. Samtidig er bevægelse i sidste halvdel af livet altafgørende for at kunne klare sig selv længere ind i alderdommen.

## Find lysten

For mange seniorer er det især ønsket om at forbedre sin generelle sundhedstilstand samt at indgå i sociale fællesskaber, der motiverer til bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor, at seniorer tilbydes aktiviteter, hvor fællesskabet er i centrum, og som er tilpasset den enkeltes sundhedsmæssig tilstand, så alle oplever forbedret styrke.

## Gør det enkelt

Mange seniorer oplever enten at mangle en at følges med, eller at kroppen er blevet for dårlig til at kunne deltage i bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor en indsats, der inviterer ikke-aktive seniorer ind i bevægelsesfællesskaber.

## Søg samarbejdet

Der er mange alsidige aktører på seniorområdet. Opgaveudvalget anbefaler at bringe en bred palet af disse aktører i spil i en fælles indsats – både i forhold til at skabe synlighed om en indsats og i forhold til planlægning og afvikling.

## Anbefalede indsatser målrettet seniorer

### Pejlemærke 1: Bevæg dig – hver dag

- Inspirér til nye gode bevægelsesvaner i pensionsalderen ved at sætte fokus på vigtighed og effekt af bevægelse (oplysningskampagne)

### Pejlemærke 2: Bevæg dig – med andre

- Skab en struktureret kobling fra genoptræning til idrætsforening for at fastholde gode bevægelsesvaner
- Gør det nemt at invitere en ven med; Afhold årligt 'Invitér en ven'-ugen, klæd foreningerne på til at modtage nye medlemmer og gør det fordelagtigt at tiltrække nye medlemmer
- Afhold årligt bevægelsevents for seniorer, som inspirerer til at indgå i nye bevægelsesfællesskaber
- Etabler ordning med bevægelsesvenner, som understøtter, at flere seniorer bevæger sig regelmæssigt

### Pejlemærke 3: Bevæg dig – i byen

- Aktiver udendørs træningsanlæg og baner mm. med åbne inspirationsarrangementer (i samarbejde med det organiserede idrætsliv)



## Se flere idéer til konkrete indsatser i idébanken



# 77%

af de 60-75 årige dyrker regelmæssigt motion.

Kilde 3

# 73%

af de ikke-aktive ville gerne dyrke mere motion.

Kilde 3



[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

