

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

15.11.19

GLOBAL RECOMMENDATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY (2010)

FOR ADULTS AND OLDER ADULTS

MINUTES PER WEEK

75 or **150**

More is better and provides additional health benefits

Vigorous Intensity

Moderate Intensity

Something is better than nothing

or
a combination of both



HOW MUCH PHYSICAL ACTIVITY IS NEEDED FOR GOOD HEALTH?

FOR CHILDREN

AIM FOR AT LEAST

60

Minutes everyday

FOR OLDER ADULTS with poor mobility

PERFORM PHYSICAL ACTIVITY

to enhance balance and prevent falls on

3 or more days per week



EVERYONE

PERFORM MUSCLE-STRENGTHENING ACTIVITIES

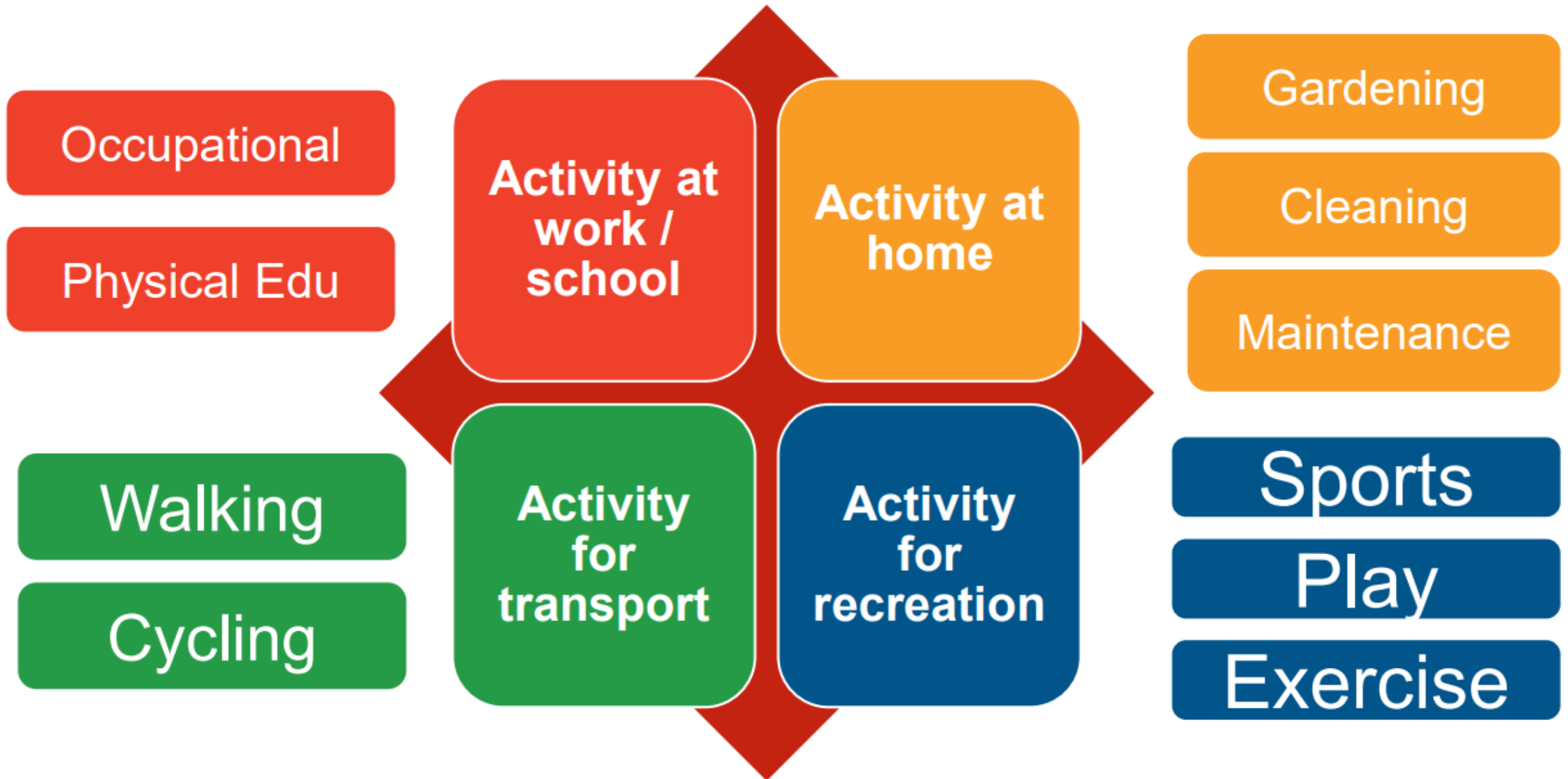
Involving major muscle groups, on

2 or more days a week

Start small and increase gradually

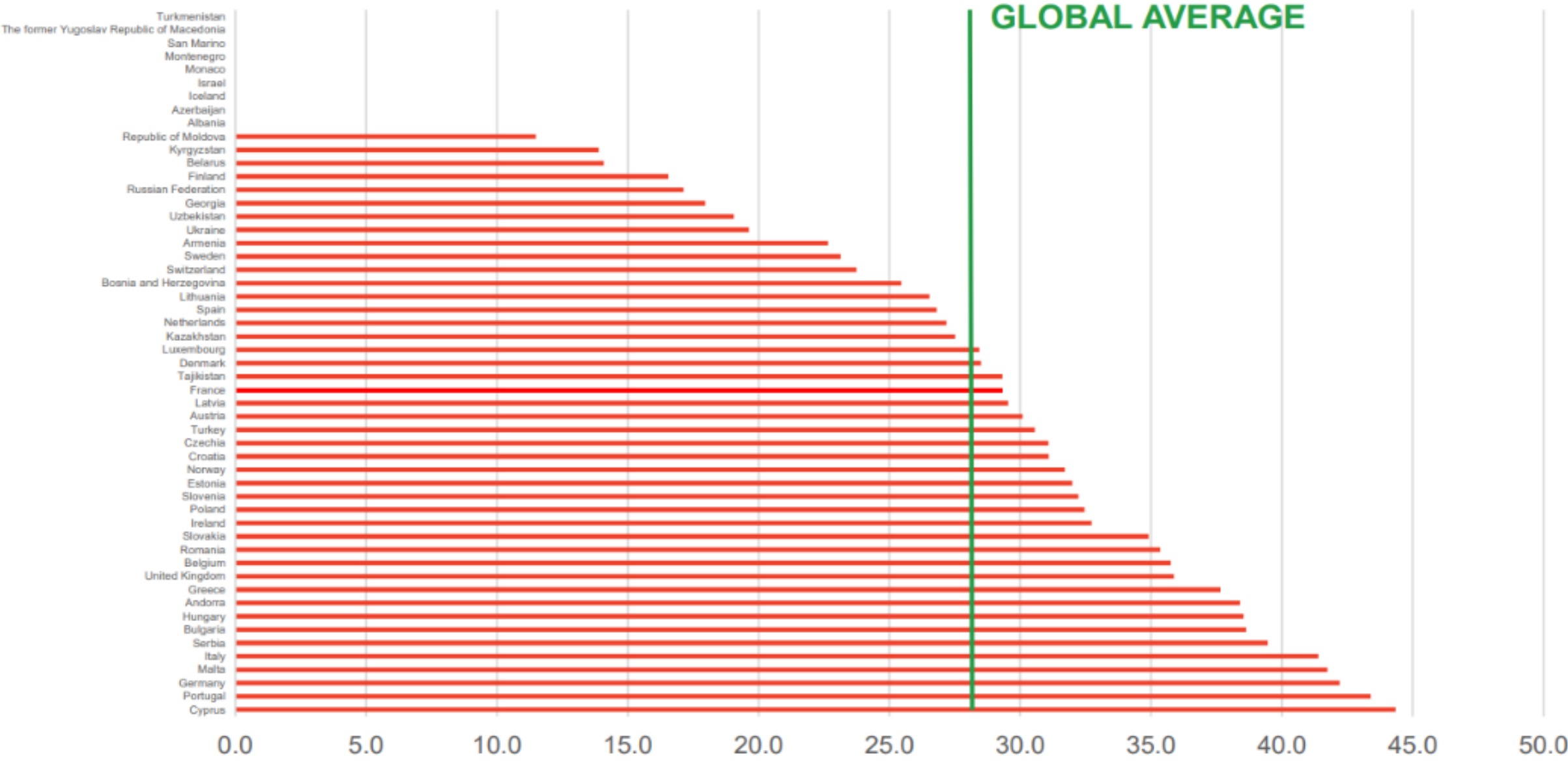


WHAT DO WE MEAN BY PHYSICAL ACTIVITY?



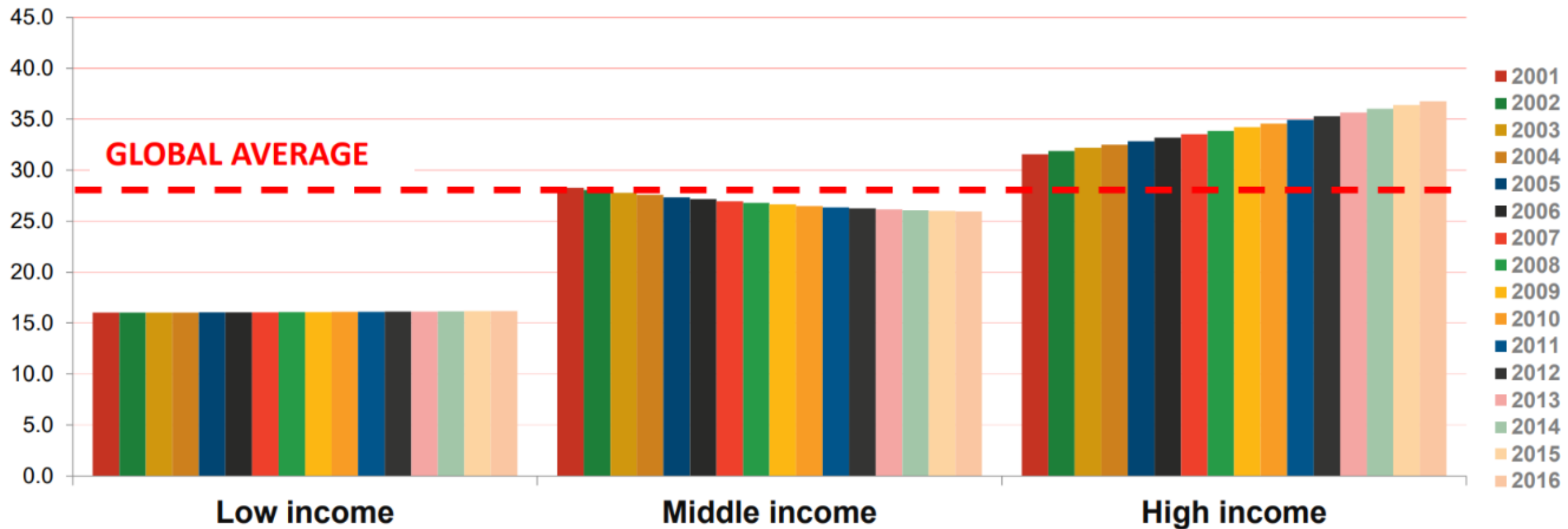
PREVALANCE OF PHYSICAL INACTIVITY:

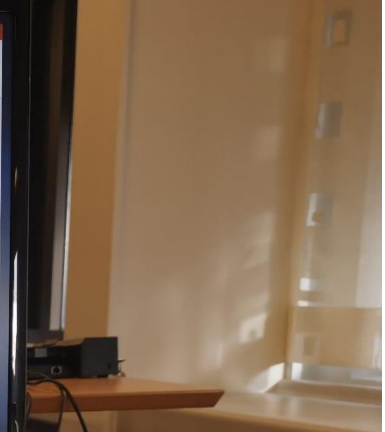
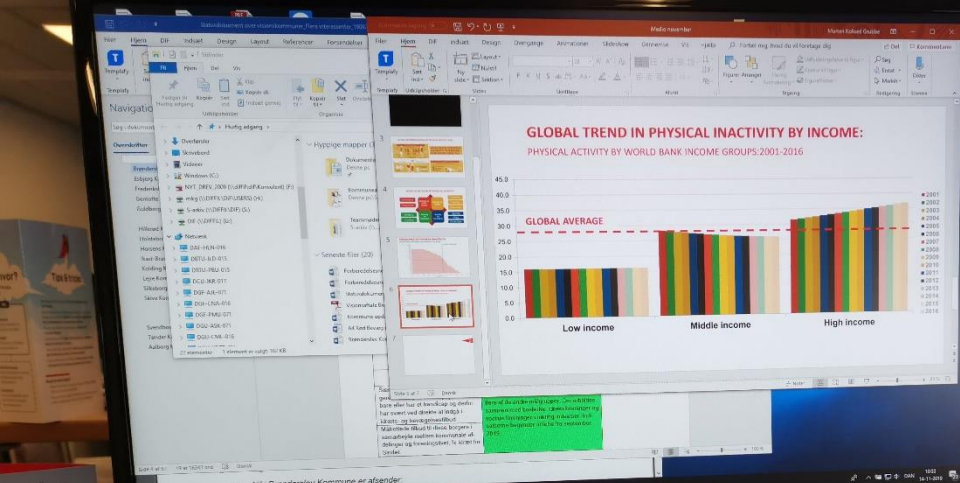
WHO EUROPEAN REGION (Estimates for Year 2016)



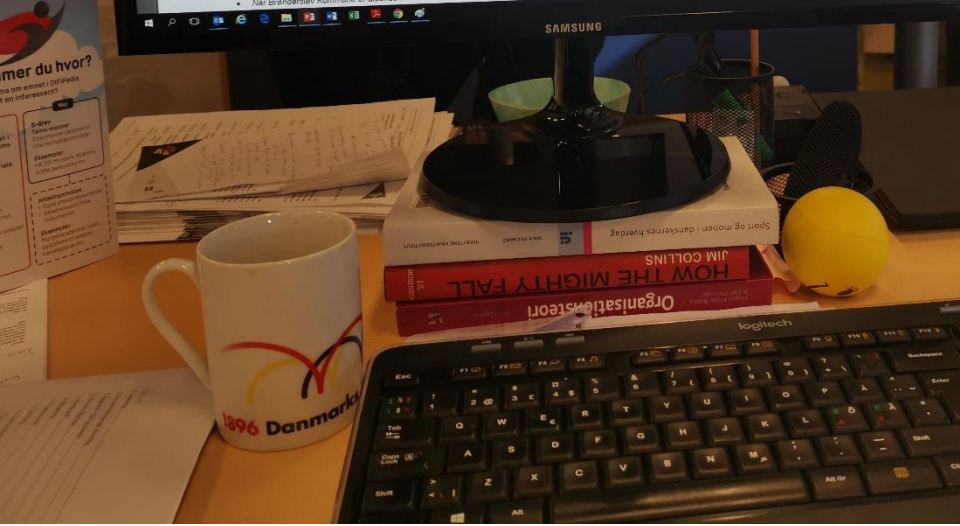
GLOBAL TREND IN PHYSICAL INACTIVITY BY INCOME:

PHYSICAL ACTIVITY BY WORLD BANK INCOME GROUPS:2001-2016





**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

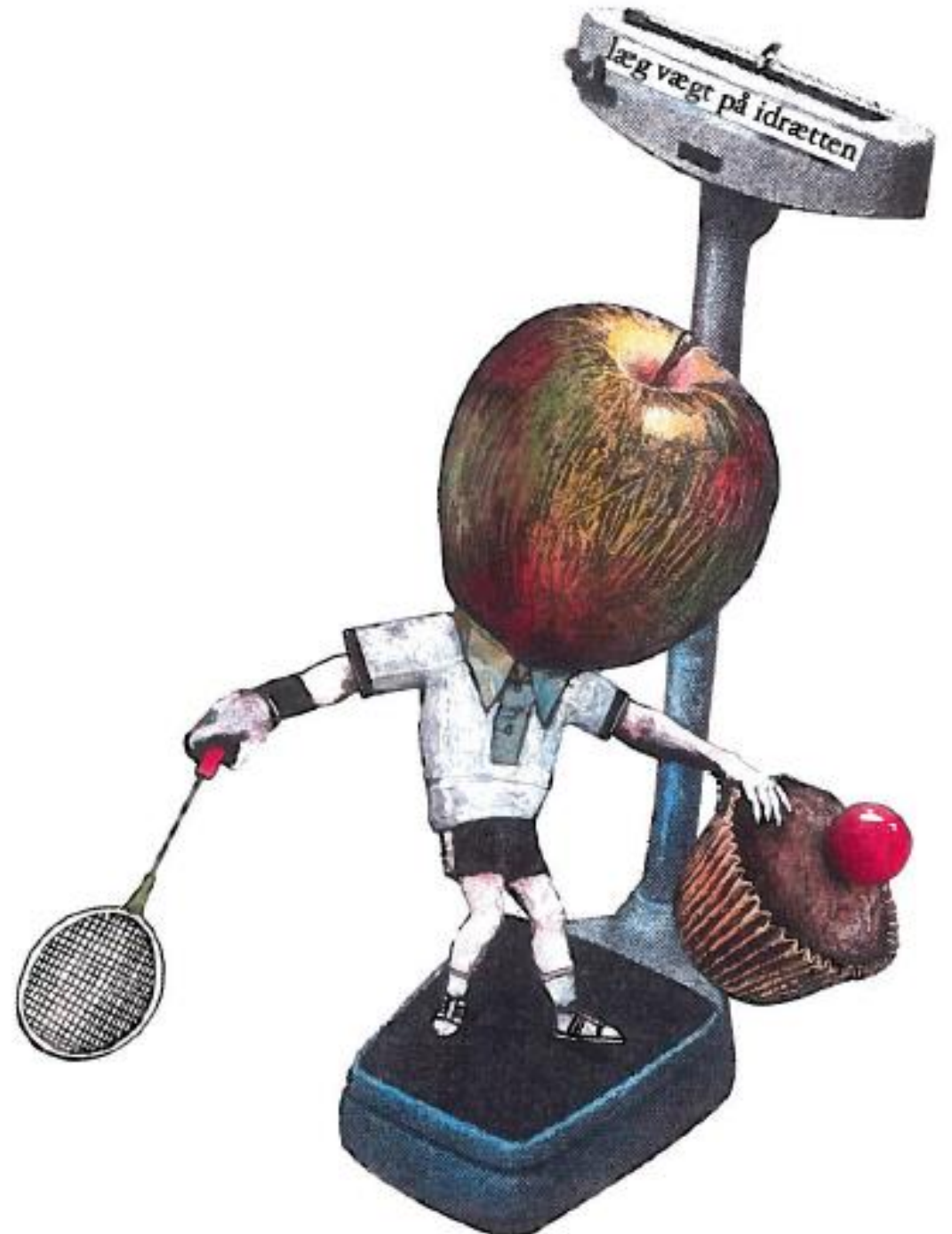




BEVÆG
DIG FOR
LIVET

"I mine øjne spiller fitnesskulturen alt for meget på den dårlige samvittighed og ikke på glæden ved at motionere (...) Fitness er simpelthen ikke sjovt nok."

"Fitness er ikke bare sjovt, det er også sundt og vigtigt for et længere liv med større livskvalitet"



*”Livskvalitet kan ikke gøres op på et regneark,
og kulturpolitik er et holdningsspørgsmål.”*

(Leif Mikkelsen, 1998).

*”Der er behov for at synliggøre og arbejde
tydeligere med idrættens værdi for
samfundet.”*

(DIF’s politiske program 2015-2020)



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



”Vi er kulturformidlere og ikke socialarbejdere. Nuvel, en kulturel indsats har en social betydning, men vort formål er ikke at løse sociale opgaver, det er rent faktisk ”ved idræt og andet kulturelt virke at styrke det frivillige foreningsarbejde for at fremme den folkelige oplysning.”

(Mikkelsen, 1995, 21).





Motionsidræt i centrum

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



DIF

Badminton

Cykling

Floorball

Fodbold

Fitness

Håndbold

Kano og
kajak

Svømning

Løb

Senior

Parasport
og idræt for
sindet

Tennis

Volley

Petanque

Gadeidræt

DGI

Tallene

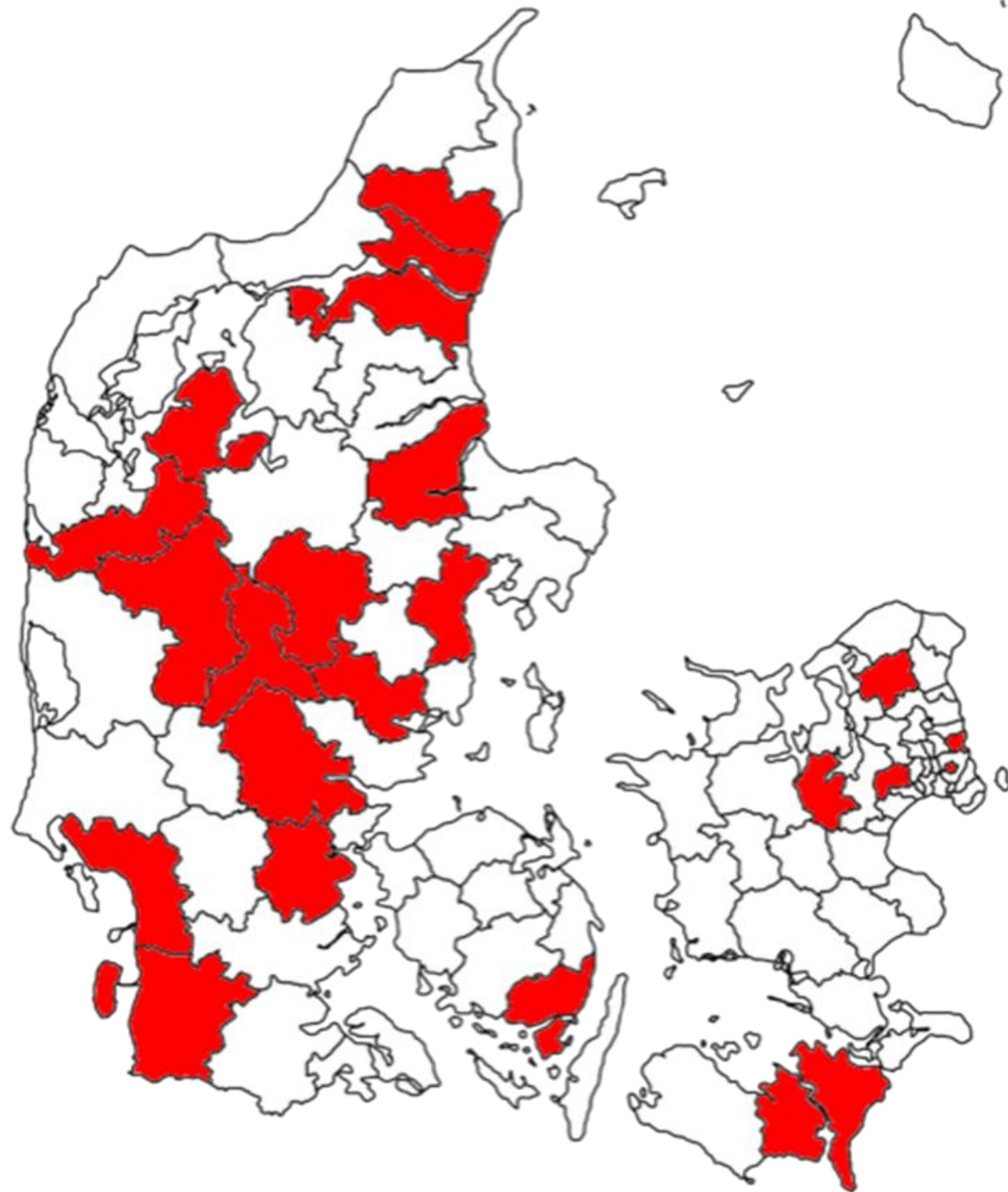
BEVÆG
DIG FOR
LIVET

DIF+ DGI	2018	2017	Udvikling	Pct.	Udvikling (+18)
Badminton	119.912	119.409	503	0,42%	-612
Cykling	44.598	45.264	-666	-1,47%	-537
Fitness	173.197	159.031	14.166	8,91%	13.020
Floorball	10.838	9.779	1.059	10,83%	707
Fodbold	342.292	338.882	3.410	1,01%	4.624
Gang	5.364	6.099	-735	-12,05%	-741
Håndbold	106.320	107.149	-829	-0,77%	161
Kano/Kajak	30.436	29.157	1.279	4,39%	1.134
Løb	42.412	44.660	-2.248	-5,03%	-2.085
Streetsport - gadeidræt	1.336	1.165	171	14,68%	32
Tennis	72.632	70.698	1.934	2,74%	1.900
Volleyball	16.735	17.020	-285	-1,67%	48
Total	966.072	948.313	17.759	1,87%	17.651
Svømning	234.654	228.681	5.973	2,61%	2.290
Total inkl. svømning	1.200.726	1.176.994	23.732	2,02%	19.941

Partnerskaber

- Friluftsrådet
- Ældre Sagen
- DFHO
- Kræftens Bekæmpelse
- Kommuner
- M.fl.





BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Hvad er en visionskommune?

En visionskommune er en kommune, der bevidst i hele kommunens virke arbejder for at få flest muligt mennesker til at være fysisk aktive gennem indsatser på alle forvaltningsområder, der kan spille ind i forhold til målet

5 årig aftale



Implementering

- Lokal projektleder
- Pol. styregruppemøder
- Adm. styregruppemøder



Ambitiøs målsætning

Idrætsdeltagelsen skal stige med min. 10 %

Mål for antallet der skal aktiveres gennem foreningslivet



Fokuserede indsatser

Målgrupper og arenaer identificeres gennem data fra den enkelte kommune.

Eksempler på målgrupper og arenaer:

- Teenagere
- Borgere med ingen eller kort uddannelse
- Seniorer
- Skoler og institutioner
- Idrætsfaciliteter
- Arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner



Hvad kommer vi med?

- Et halvt årsværk i fem år
- Årlig benchmarkundersøgelse
- Understøttelse fra faglige kerneområder
- Etablering af faglige netværk
- Muligheden for at stå først i køen
- Partnerstatus



Erfaringer



”

26.000

besvarelser medfører bedre grundlag for viden



MANDFOLK

På MTB

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



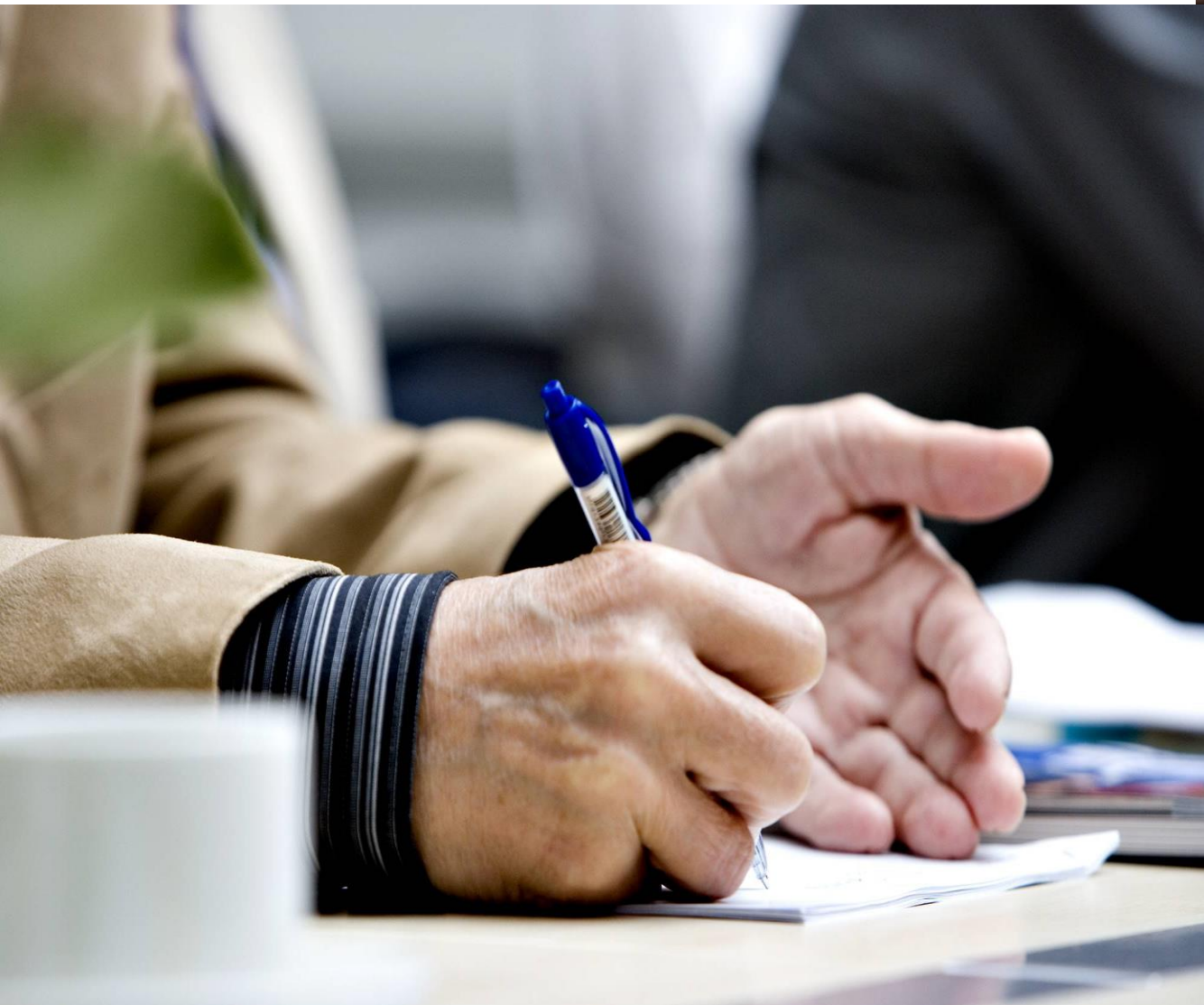
Vejfonden

SKOLEN
FONDEN

DGI



Partnerskaber





Hillerød indfører som første kommune motion i arbejdstiden på alle kommunale arbejdspladser

Senest 1. januar 2020 får alle 5550 medarbejdere i Hillerød Kommune mulighed for en times ugentlig motion i arbejdstiden. Det sker som led i Bevæg dig for livet-samarbejdet.



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Frafald blandt unge



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

TIK TOK



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



DANEMARK
DENMARK

”

61 %

svarer ja til at dyrke
regelmæssig sport og
motion



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

”

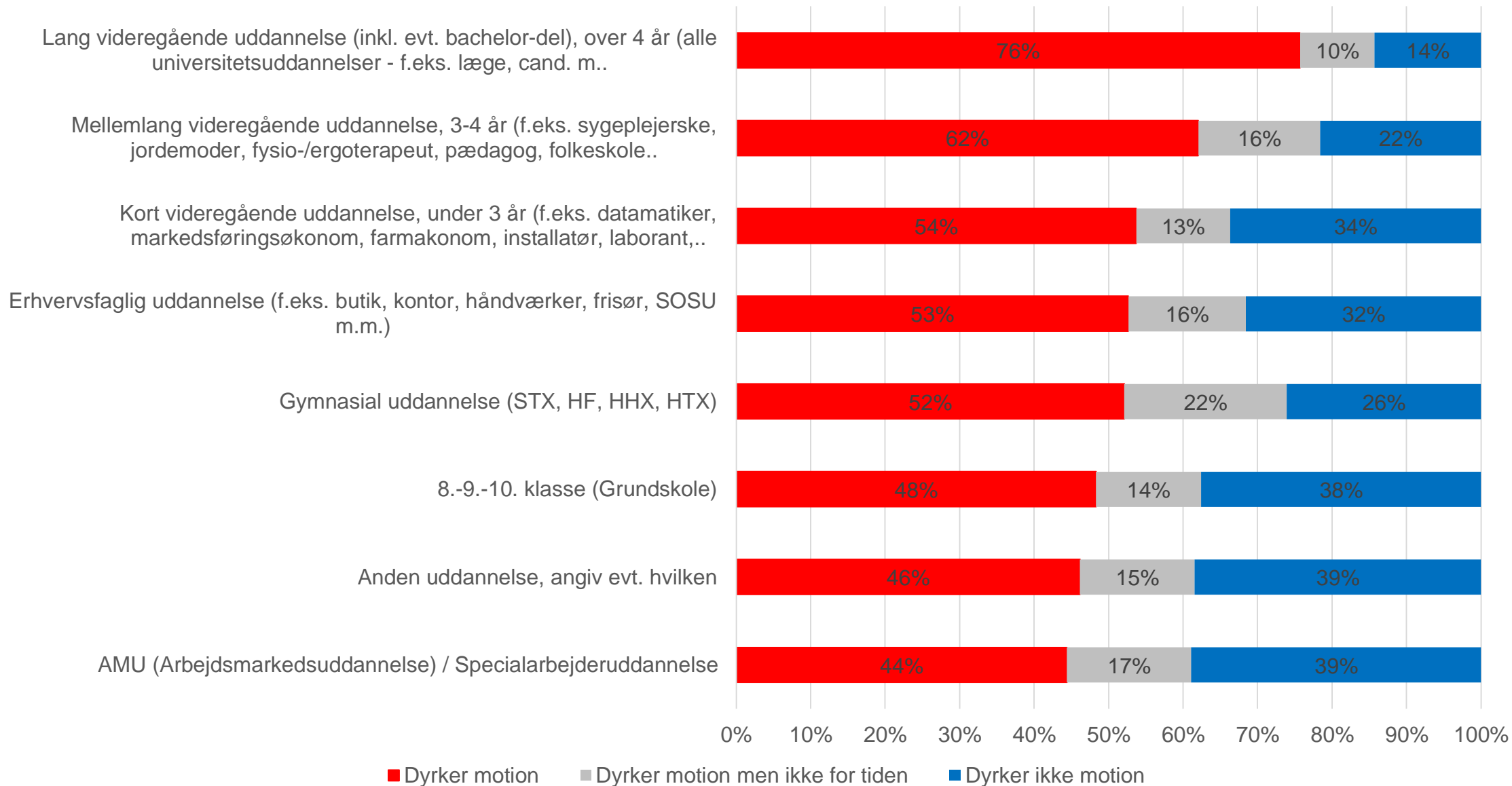
71 %

Vil gerne være mere fysisk aktive



Social ulighed

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Barrierer blandt inaktive

Bruger tiden på arbejde	43%
Bruger tiden på familien	38%
Bruger tiden på anden fritid	34%
Har for dårligt helbred	19%
Er i for dårlig form	18%



Hvis jeg skulle starte på en aktivitet

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

At jeg kan dyrke aktiviteten, når det passer mig	62%
At det ligger tæt på, hvor jeg bor/går på uddannelse/arbejde	33%
At aktiviteten er nem at dyrke/egner sig til nybegyndere	23%
At jeg kan dyrke aktiviteten med personer på samme niveau som mig	21%
At jeg får samvær med andre	21%
At jeg får trænet min krop	21%
At jeg kan dyrke aktiviteten udendørs/i det fri	18%