

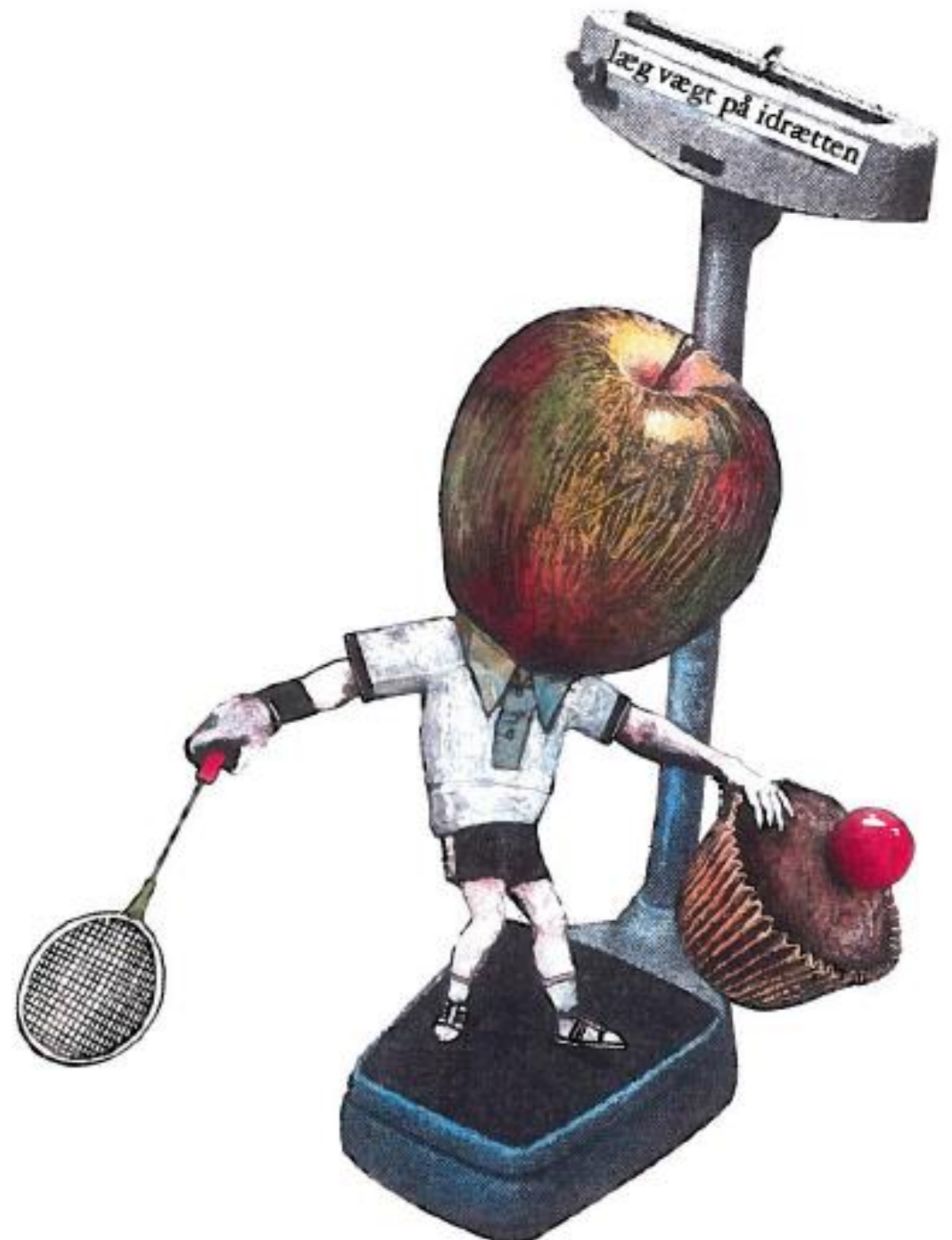
# KL Temadag

22.11.19

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"*

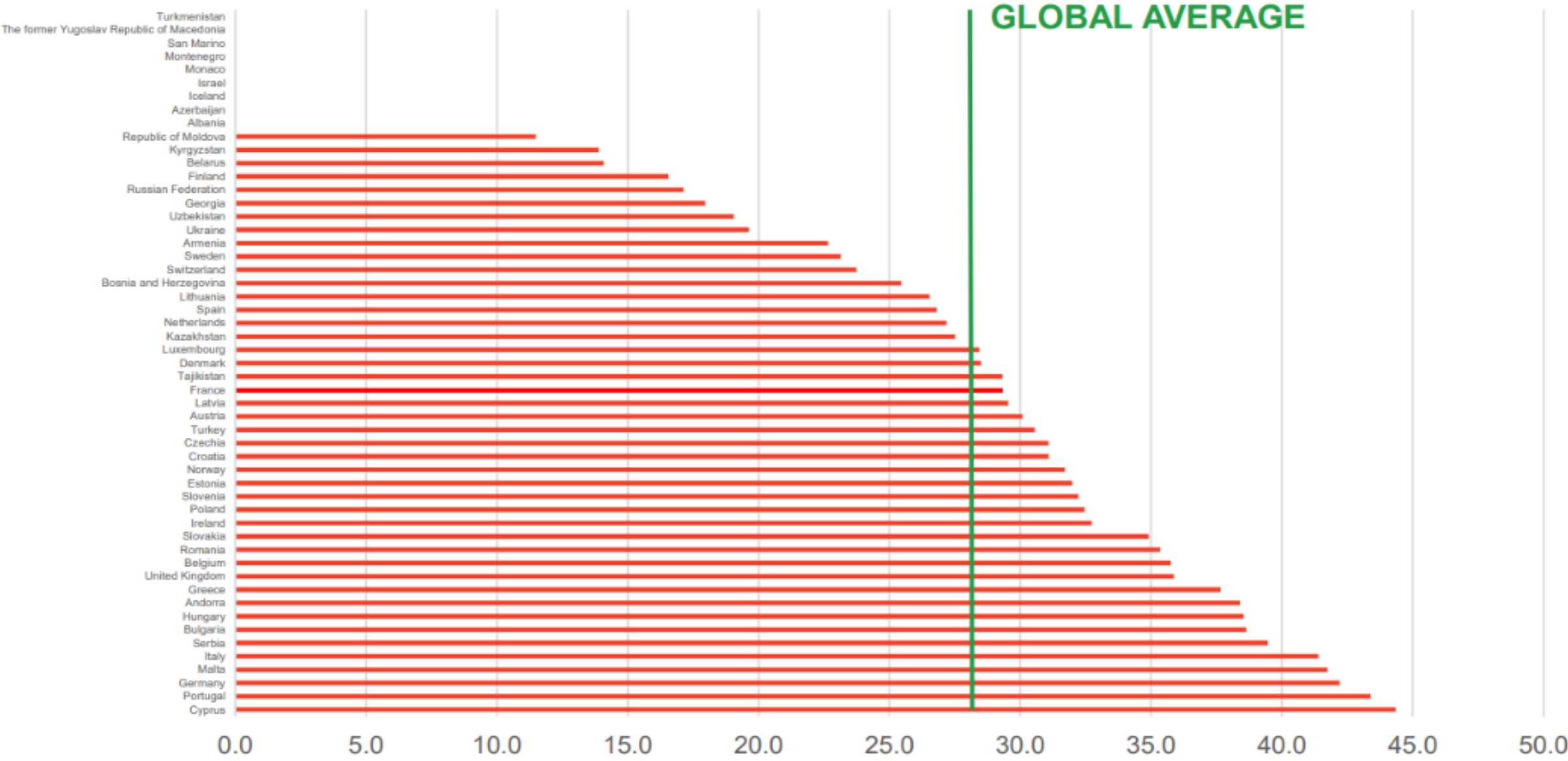


# WHAT DO WE MEAN BY PHYSICAL ACTIVITY?



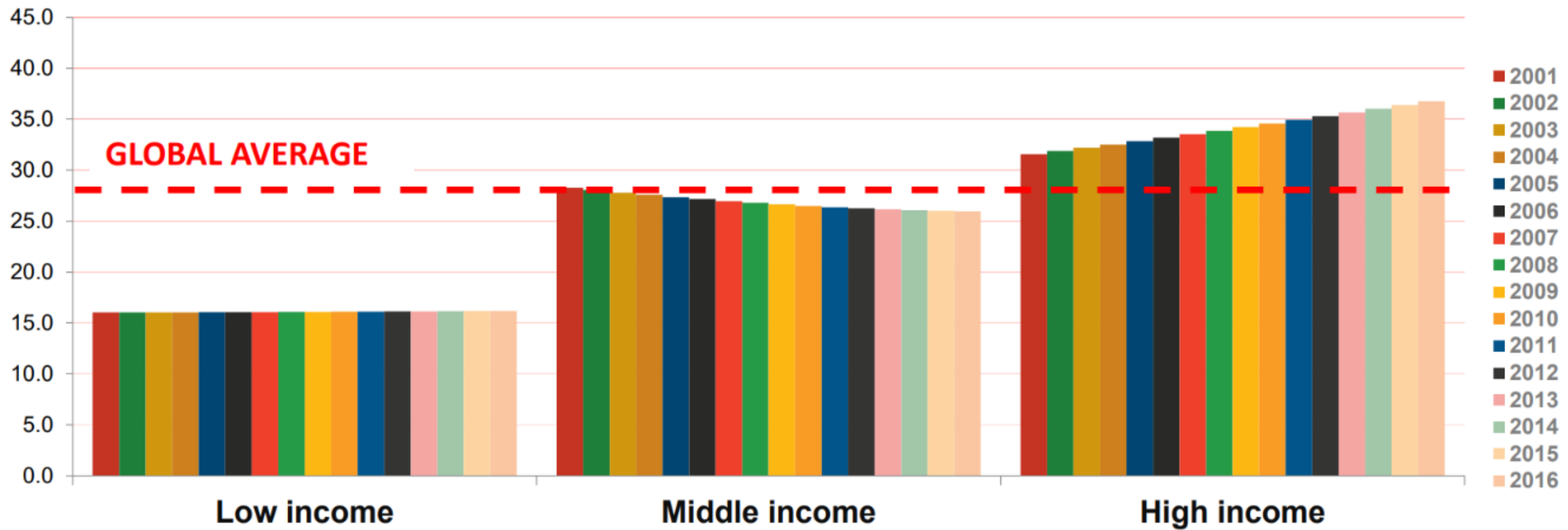
# PREVALANCE OF PHYSICAL INACTIVITY:

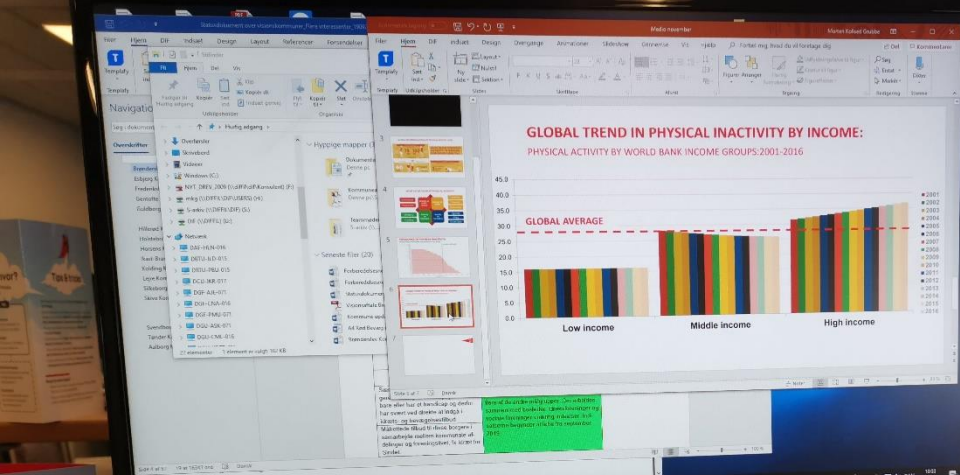
## WHO EUROPEAN REGION (Estimates for Year 2016)



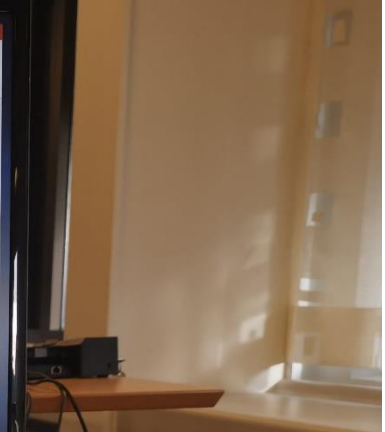
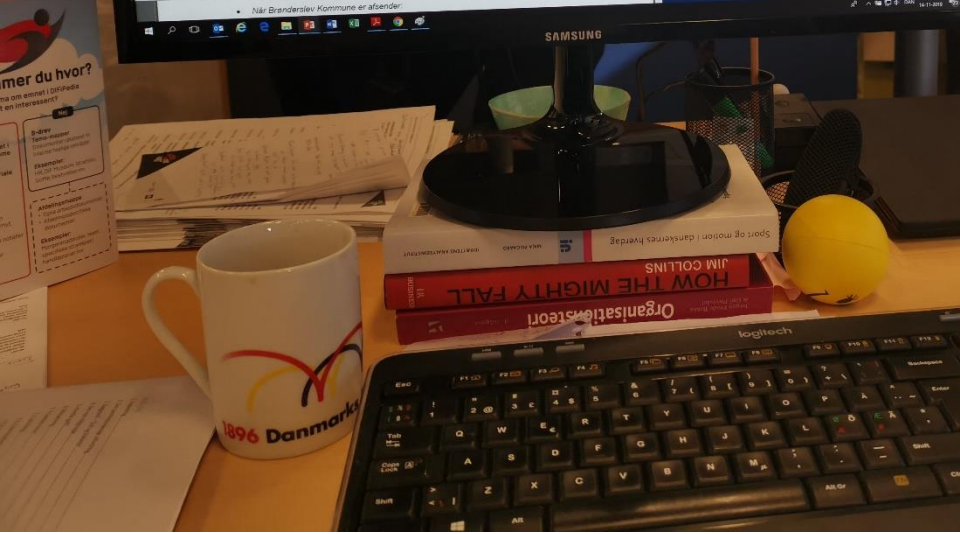
# GLOBAL TREND IN PHYSICAL INACTIVITY BY INCOME:

PHYSICAL ACTIVITY BY WORLD BANK INCOME GROUPS:2001-2016





**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**





BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

*”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



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



# 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

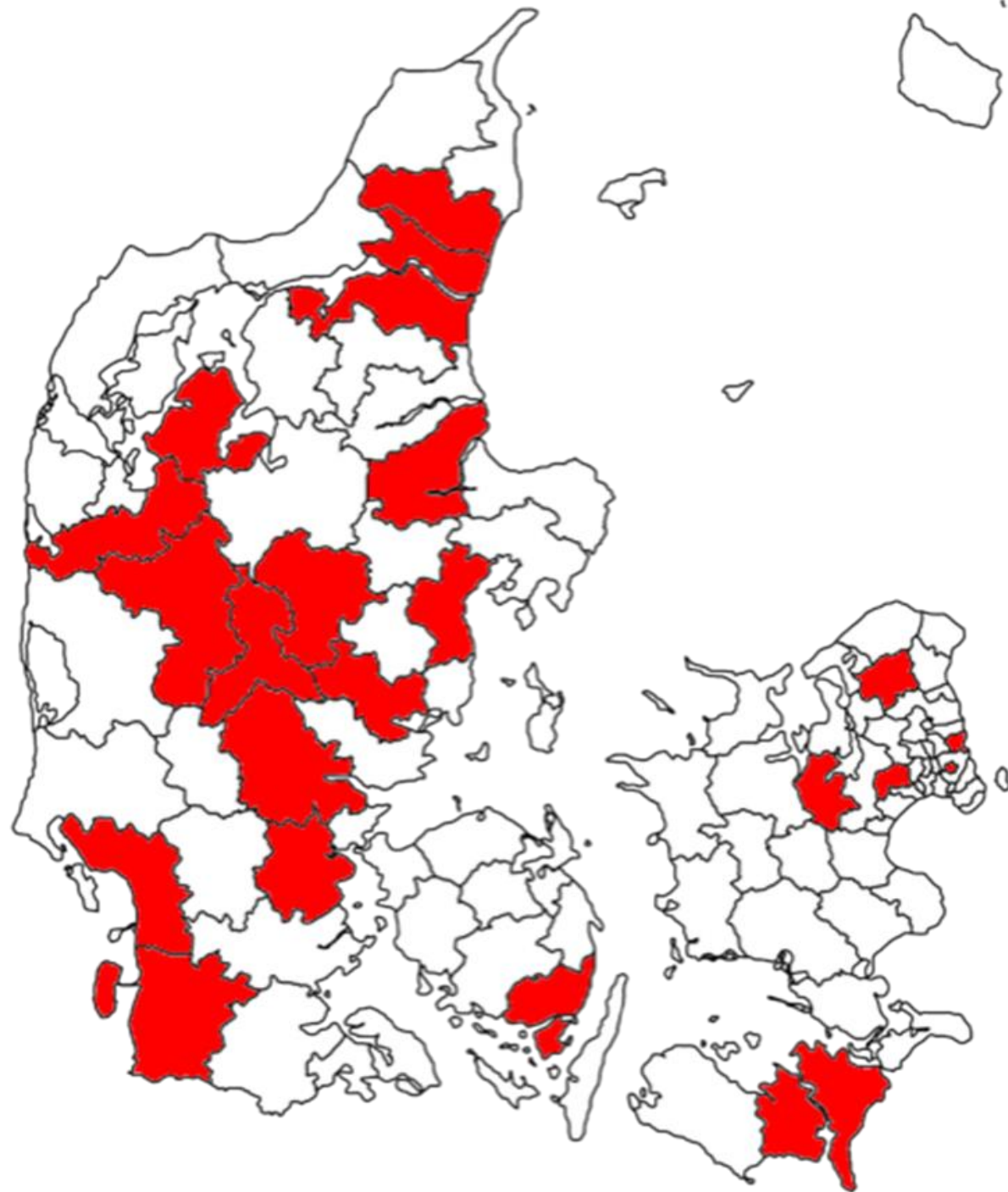
BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

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
<b>Total</b>	<b>966.072</b>	<b>948.313</b>	<b>17.759</b>	<b>1,87%</b>	<b>17.651</b>
Svømning	234.654	228.681	5.973	2,61%	2.290
<b>Total inkl. svømning</b>	<b>1.200.726</b>	<b>1.176.994</b>	<b>23.732</b>	<b>2,02%</b>	<b>19.941</b>

# 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



# 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

”

26.000

besvarelser medfører bedre grundlag for viden



# Bevæg dig for Livet Lejre

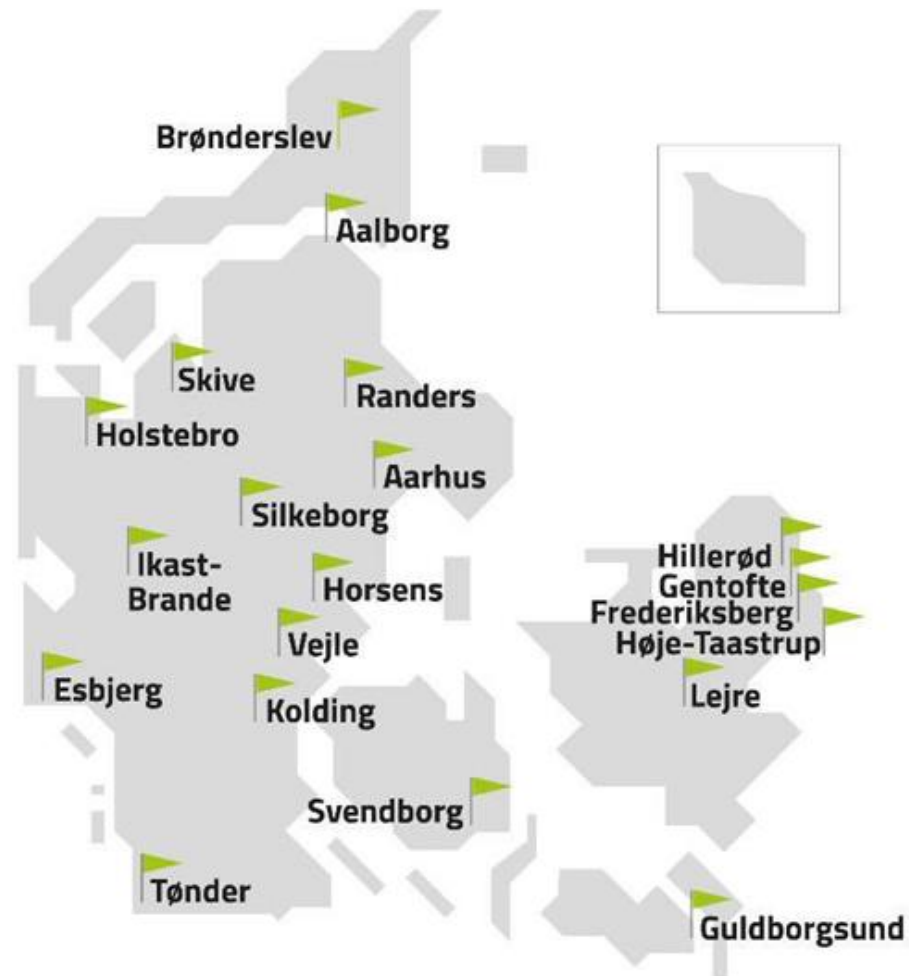
Oplæg på KL-temadag

*"Flere i Bevægelse og i trivsel"* d. 22.  
november 2019

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Visionskommuner i Danmark

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



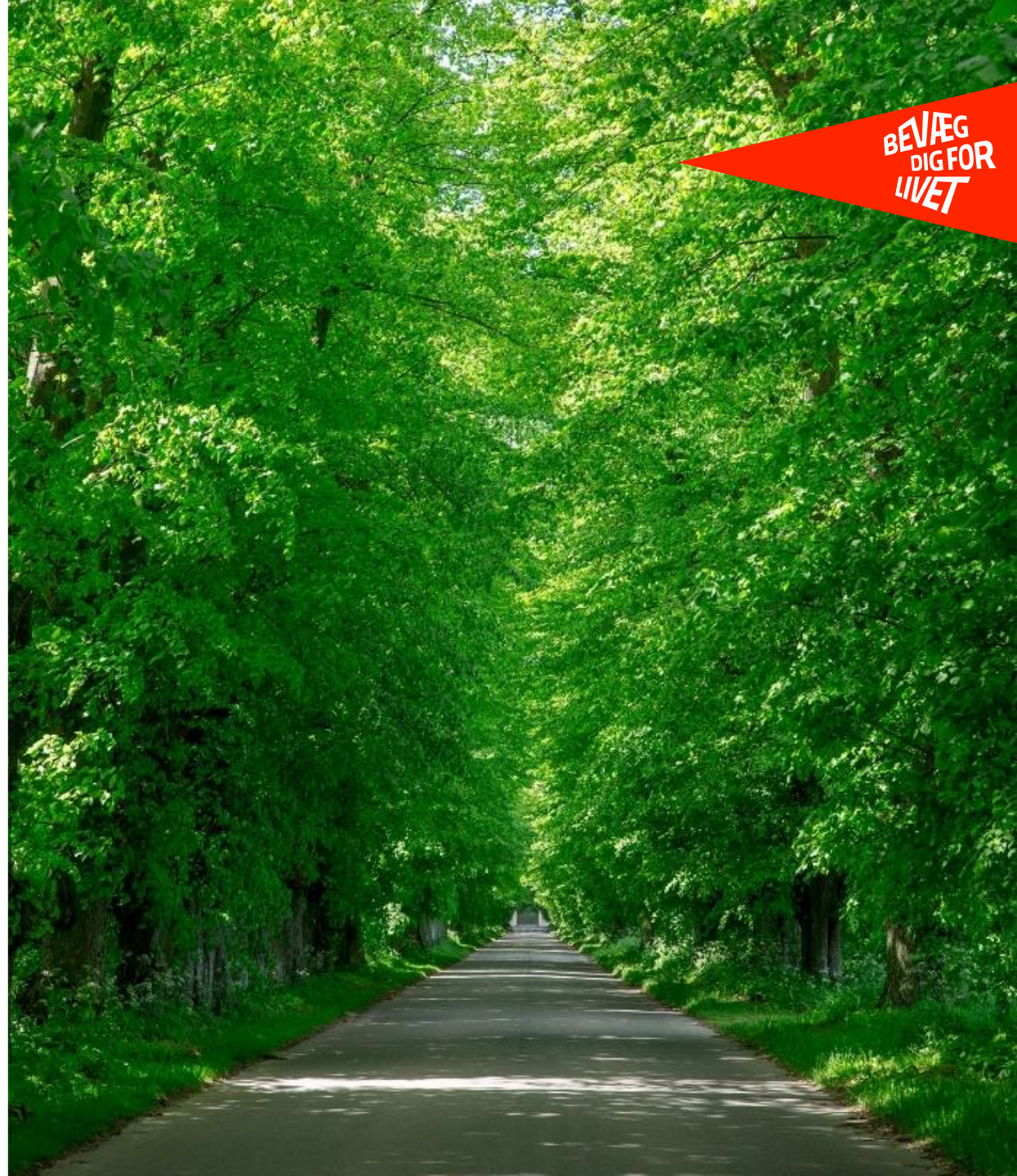
# Vores Sted

Lejre Kommunes vision

Det gode liv på landet

49 landsbyer

Smuk natur med gode muligheder



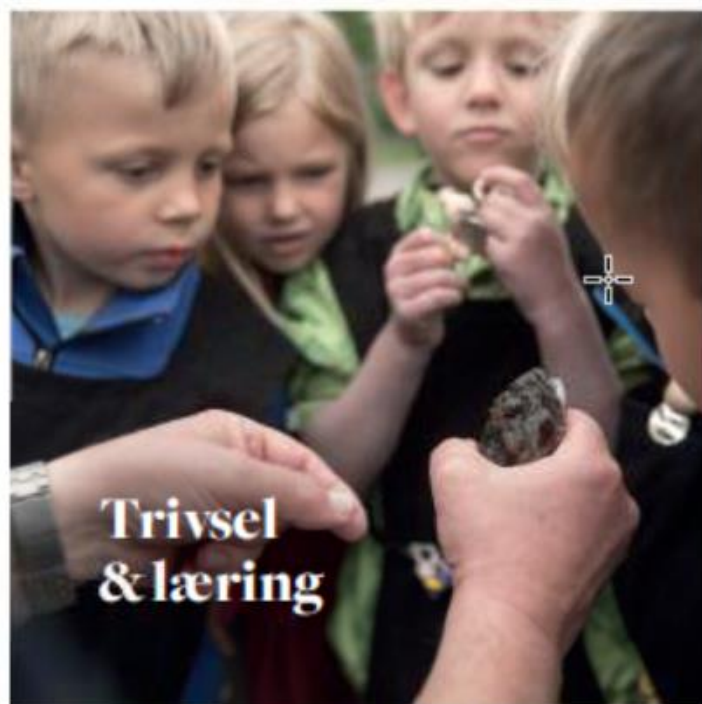




## De fem kerneopgaver

Kerneopgaverne tager udgangspunkt i tre ting:

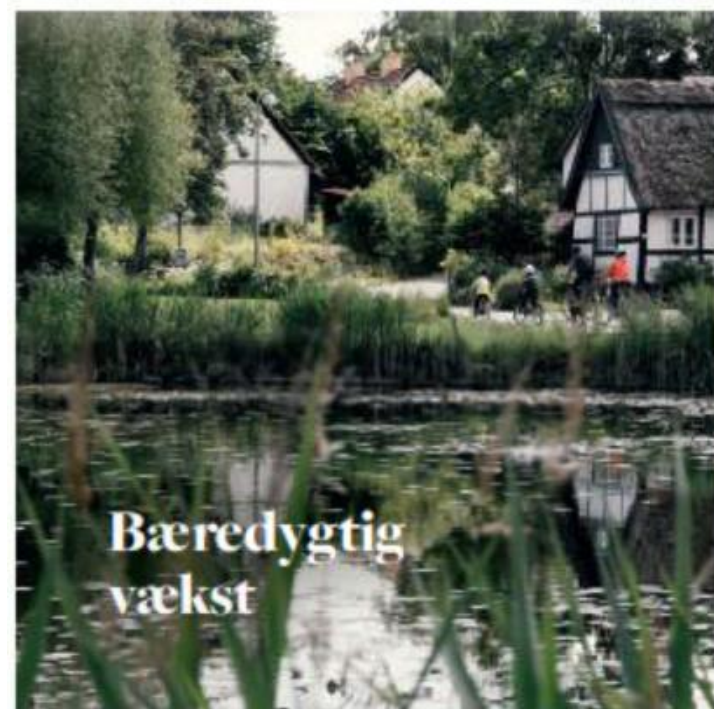
1. En målgruppe: Hvem skal vi lykkes sammen med?
2. Et formål: Hvilken effekt skal vi skabe for – og sammen med – målgruppen?
3. Overvejelser om succeskriterier:  
Hvad er vores tilgang og ambition?  
Hvordan udvikler vi relationerne og samarbejdet om at øge effekten?



**Trivsel  
& læring**



**Fællesskab  
& fritid**



**Bæredygtig  
vækst**



**Aktivt &  
selvstændigt liv**



**Uddannelse  
& beskæftigelse**

## De fire pejlemærker

- udtrykker, hvad der er behov for at gøre mere af på tværs af de fem kerneopgaver
- er nogle retningsgivende værdier og måder at forstå sit eget bidrag til kerneopgaverne og fællesskabet på
- bygger på den præmis, at velfærd er noget, vi skaber sammen.

**Borgernes og  
”stedernes” viden  
og handlekraft i  
centrum**

**Vi kender  
hinanden og  
samarbejder på en  
effektiv måde**

**Løsningerne  
findes i  
fællesskaberne**

**Fællesskabets  
ressourcer er et  
fælles anliggende**

# Udvalgte målgrupper og rammevilkår

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Alle borgere i Lejre

**Børn og unge  
uden for  
fællesskabet**

MÅLRETTEDE  
INDSATSER, TILBUD  
OG AKTIVITETER

**Børnefamilie-  
forældre**

MÅLRETTEDE  
INDSATSER, TILBUD  
OG AKTIVITETER

**Seniorer**

MÅLRETTEDE  
INDSATSER, TILBUD  
OG AKTIVITETER

**Borgere med  
handicap**

MÅLRETTEDE  
INDSATSER, TILBUD  
OG AKTIVITETER

**Borgere der  
skal fastholde  
eller genskabe  
tilknytning til  
arbejdsmarked**

MÅLRETTEDE  
INDSATSER, TILBUD  
OG AKTIVITETER

**Borgere med  
senhjerneskade  
eller psykisk  
sygdom**

MÅLRETTEDE  
INDSATSER, TILBUD  
OG AKTIVITETER

Fra idé til handling

Samskabende partnerskaber og lokale netværk

Mobilisering af frivillige

Naturen og fleksible, multianvendelige faciliteter

Kommunale institutioner

TVÆRGÅENDE  
RAMMEVILKÅR

# Startskud - workshop

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



# Borgernes postkort til BDFL

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

Visionskommune – Bevæg dig for livet  
Workshop den 14. november 2018  
Gode idéer og input på postkort



VISIONSKOMMUNE LEJRE - BEVÆG DIG FOR LIVET  
SKRIV DINE GODE IDEER HER:



**Haltider:**

Skolerne skal have forsteret til kl. 15 (16). Men alle aktiviteter, også skolens skal "skemalægges", så alle kan booke ledige tider!

Navn: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Visionskommune – Bevæg dig for livet  
Workshop den 14. november 2018  
Gode idéer og input på postkort



VISIONSKOMMUNE LEJRE - BEVÆG DIG FOR LIVET  
SKRIV DINE GODE IDEER HER:



**Seniorer**

Tilbyder fælles cykelture i lokalområdet, med vægt på at se og høre fortællinger om de lokale kultursteder (kirker, kunst, gravhøje, landskaber, søer, shelterpladser osv.)

Turene cykles i dagtimerne om hverdage, og målgruppen er seniorer fra 60-80 år. Både kvinder og mænd.

Navn: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Visionskommune – Bevæg dig for livet  
Workshop den 14. november 2018  
Gode idéer og input på postkort



VISIONSKOMMUNE LEJRE - BEVÆG DIG FOR LIVET  
SKRIV DINE GODE IDEER HER:



Dan platform for gå-selv-ture.

Navn: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

# Organisering

§17, 4 udvalg

Administrativ styregruppe + ad hoc

Advisory Board - følgegruppe

Netværksorganisering

”Sager der samler” - borgeren som udvikler



# Hvad vil vi i Lejre Kommune?

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



5 år

75 % = 3400 flere aktive generelt

50% = 2500 i foreningsregi



## ”Vores projekt”

- Vedtaget af byrådet – En tværgående opgave – **En tværgående organisering**
- Prioriteret i budget 2020 - 2024
- Bevægelse og fællesskab kan gøre en forskel på tværs af forvaltninger og kerneopgaver





# Gåvæarter med formidling – en oplevelse i naturen

- Nationalparken vil gerne have flere ud i naturen
- BDFL vil gerne have flere aktive
- Der er stor efterspørgsel og ønske om platform for gåture/vandring
- Bibliotekerne vil gerne have bøgerne og læring ud af biblioteket
- Museet vil gerne fortælle
- ”Natureventyr” har produktet
- Skoler og daginstitutioner vil gerne finde muligheder for læring i bevægelse

# You Turn

Livsstilsrelaterede sygdomme

En ildsjæl

En forening

Sundhedsafdelingen

DGI's uddannelse



# Fællesskab og Motion

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



Fællesskab og Motion – projektansøgning



Satspuljeansøgning – Jobcenter, Sundhedscenter, Fritid og Kultur og partnerskab med 10 foreninger



Projektets formål er at give borgere, der deltager i kommunale sundhedstilbud og/eller kommunale beskæftigelsestilbud, en mulighed for at være fysisk aktive eller foreningsaktive i et idrætsforeningstilbud. Tilbuddet er en opfølgning på/supplement til de kommunale tilbud, og skal medvirke til at styrke borgerens sundhed både fysisk og mentalt samt kompetenceudvikle.



## Lejres Idrætsforeninger byder dig velkommen

Lejre Idrætsunion, er meget spændt på de kommende år, hvor der forhåbentligt kommer mange flere aktive borgere i Lejre kommune, til glæde for dem selv, men selvfølgelig også til glæde for vores mange foreninger i kommunen. Der er ca. 50 idrætsforeninger i kommunen, som udbyder mange forskellige aktiviteter for borgere og der er helt sikkert også et tilbud til dig, uanset om du er barn, ung, voksen, eller senior. Hvis ikke det ønskede tilbud er der, så

henvend dig til din lokale idrætsforening, det kan være at de bare venter på at der er nogen der tager et initiativ. "Jeg håber at flere får mulighed for at dyrke de fysiske og sociale fællesskaber til glæde for den generelle sundhed. Vores foreninger og deres mange frivillige vil rigtig gerne byde velkommen til flere aktive i deres forening", siger formand for Lejre Idrætsunion, Lars Dalsgaard

## Der er plads til dig i Lejres foreninger

"Vi vil meget gerne have flere medlemmer i vores klub. Det er super nemt at komme i gang, og vi skal nok tage godt imod dig. Hvis du gerne vil prøve at være med, skal du bare kontakte os, så hjælper vi dig i gang." fortæller kasserer i Hvalse Tennisklub Henning Orsholt. Henning er også aktiv i Hvalse motions-badminton, som har samme imødekomende budskab. I Kirke Hyllinge IF er der ti afdelinger med masser af aktiviteter for alle aldersgrupper, og der er plads til endnu flere. Nye er velkomne og budskabet lyder "det er aldrig for sent at starte. Når du først er kommet i gang, kan du slet ikke lade være. Vi har det nemlig godt sammen, og der er gode sociale arrangementer." Et af de gode og fleksible motions tilbud er håndboldfitness og five-a-side-håndbold. "Du behøver ikke være i god form, have noget bestemt tøj på eller være god til håndbold for at være med. Du kan starte roligt op og være med, når du kan. Men hvis du først er startet, kan du slet ikke lade være med at komme. Det er sjovt, at komme i form på den måde sammen med de andre på holdet." siger Jette Brøndsted fra Kirke Hyllinge og Kirke Sonnerup Håndbold Her i efteråret er der eksempelvis opstart af nyt hold i Saaby hallen i eftermiddagstimerne og her er ledige pladser. "Vi vil prøve at skubbe det i gang i Såby også og håber at mange vil være med. Hvis du vil prøve at være med, kan du ringe til mig på telefonnummer 29666616", siger en af de to initiativtagere Annette Grøn.



## Hvorfor er idræt en god idé?

"Det er vigtigt, at vi holder os i gang hele livet. Med bevægelse og fællesskaber kan vi ikke blot lægge år til livet men også liv til årene. Når vi er aktive i fællesskaber forebygger vi både sygdomme og styrker vores mentale helbred. Jeg mener, det er vigtigt, at vi alle bidrager og skaber sammenhænge på tværs. Det kan både være på tværs af alder, sektorer, foreninger og aktiviteter. De frivillige foreninger bærer et stort ansvar og her er plads til flere. Vi ved, at når man er med til at gøre en forskel for andre, gør man også en stor forskel for sig selv." Kirsten Kornval, ældrerådet i Lejre Kommune



## Maria og Leif fandt nye fællesskaber

Leif har været aktiv hele sit liv både som deltager og instruktør. Han ved, at bevægelse og fællesskaber er godt for krop og sind og kan slet ikke lade være. Derfor var det helt naturligt for ham at opsege mulighederne, da han og hustruen Maria flyttede til Lejre Kommune. "Aktiv Sundhedsdag er et flot arrangement, hvor vi som tilflyttere kan møde foreningslivet. Vi er gået på pension nu og har masser af tid, så dagen her var helt oplagt for os," fortæller Leif. Leif prøvede bordtennis og fik sin sag for, da boldrobotten "spyttede" bolde afsted hurtigt efter hinanden. "Det var sjovt - jeg er helt hooked på det", var den første kommentar fra ham. "Jeg kan godt lide, at der er bolde involveret, og så er fællesskabet bare vigtigt, når jeg skal vælge min aktivitet. Det kunne også være basketball. For mig er det vigtigt, at være aktiv og blive ved. Jeg bliver umulig derhjemme, hvis jeg ikke er aktiv," smiler Leif, og hustruen Maria griner bekræftende. Maria har været med til Zumba i dag og vil gerne starte på holdet. Hun sidder med et telefonnummer til instruktøren, men skynder at tilmelde sig med det samme, så hun er sikker på en plads. "I zumba kan man ikke gøre noget forkert, så det passer godt for mig. Jeg elsker at danse og høre god musik". Maria kommer oprindeligt fra Mexico og har nogle gange haft svært ved at falde ind i nye fællesskaber. "Her blev jeg venligt mødt med det samme og følte mig velkommen," siger Maria.

## Kulturkalender

### MUSIK

- PLACIDO DOMINGO 50 ÅRS JUBILÆUMSKONCERT-OPERA 6. og 13. oktober, Hvalse Bio
- HØJSKOLEANGAFTEN 7. oktober, Østet Fri- og efterskole
- GLOSTRUP TRIOEN + ALICE CARRERI 12. oktober, Hos Olsen
- MAD OG JAZZ I DOMUS FELIX 25. oktober, Domus Felix
- MIG OG BONDEN 26. oktober, Ejby og Omegns Forsamlingshus
- Fableger Dream Jazz 27. oktober, Allerslev Kirke
- "Me and Maria" 30. oktober, Sørløse Kirke
- RUNDVISNING OM 2. VERDENSKRIG 3. og 6. oktober, Egholm Slots Museum
- EFTERÅRSFEST - SJØV PÅ TADRE MØLLE 12. - 20. oktober, Tadre Mølle - Museum og Naturcenter

### SPORT/MOTION

- FLY-HIGH TIL-TOPS PÅ LEDREBORG 1. - 27. oktober, Ledreborg Slot & Park

### FILM

Se Hvalse Bios hjemmeside

### FOREDRAG

- CAFÉMØDER/KURSUSFORLØB OM DEMENS 1. - 31 oktober, Hvalse Hallerne
- AFTENTUR TIL EGHOLM'S RUIN 1. oktober, Egholm Slots Museum
- HER BLEV DANMARK FØDT! TISSØ, SJÆLLAND 1. oktober, Lejre Museum
- SIMI JAN - PÅ JOB I VERDENS BRÆNDPUNKTER 8. oktober, Hvalse Kulturhus
- DANEFÆ OG DETEKTORARKÆOLOGI 8. oktober, Lejre Museum
- FOREDRAG m. LEONORA CHRISTINA SKOV 9. oktober, Hvalse kirke
- UD OG STJÆLEHESTE. 9. oktober, Hvalse Bio
- STRESSET ELLER "BARE" I OVERGANGSALDER? 21. oktober, Sonnerupgaard
- KVINDER P 40+ FYSISK OG PSYKISK I DEN 3. ALDER 21. oktober, Center for Alternativ Sundhedsuddannelse
- SUNDHEDSMYTER 22. oktober, Domus Felix

### BØRN

- FREDERIK 2. og 3. oktober, Hvalse Kulturhus
- BLIV DETEKTORFORSRØRER FOR EN DAG! (4. - 9. KLASSE) 15. - 17. oktober, Lejre Museum
- BYGGEEVENT MED LEGO 17. oktober, Kirke Hyllinge Bibliotek
- HALLOWEEN PÅ RYEGAARD 27. oktober, Ryegaard Gods

### Øvrige arrangementer

- FÆN GLAD(ERE) BABY 2. oktober, Kirke Hyllinge Bibliotek
- CLOSERHAGNING MED ØSTED VALGHENIGHED 20. oktober, Hos Olsens
- PRØV AT FILTE TROLDE OG NISSER MED LEJRE LOKALGRUPPE 30. oktober, Gøvninge Baboerhus
- GAMMEL LÆGEKUNST RUSTER IKKE 30. oktober, Lejre Bibliotek
- HASSELMUS I SKOVEN 16. oktober, Naturstyrelsens parkeringsplads

Se flere arrangementer for perioden og mere om de enkelte tilbud på [www.oplevlejre.dk](http://www.oplevlejre.dk). Udgivelse i samarbejde mellem Lejre kommune og Lejre Lokalevis. Optagelse af arrangementer sker via [www.oplevlejre.dk](http://www.oplevlejre.dk). Kontakt: [oplev@lejre.dk](mailto:oplev@lejre.dk)

# Indsatser i Bevæg dig for livet - Senior

## Nyetableret indsatser

- Motionsfodbold
- Fodboldfitness
- Håndboldfitness
- Tennisforløb
- Naturtræning og Hold hjernen frisk
- Cykelgruppe
- Løbe/gå-gruppe

## Øvrige indsatser:

- DRONTEN på plejecentre
- Skubberne
- Kulturpedalerne



# Gadeidræt

- "Vores Skaterpark" i Lejre
- Byfornyelsesprojekt Hvalsø
- Rasmus på 13 fra Kirke Hyllinge
- En slidt rampe i Ejby
  
- Temamøde
  - DGI
  - GAME
  - Alle interessenter
  
- **Netværk BDFL Gadeidræt**



# Bevægelse og fællesskab for alle og med alle

Vi kan og vil samarbejde med alle, hvad end de har en eksisterende indsats det kan give mening at tænke bevægelse og fællesskab omkring, eller vi sammen skal tænke helt nye tanker!



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

# Spørgsmål?

## Kontaktoplysninger

Rikke Hjulmand

Bevæg dig for livet - Projektleder

[Rihj@lejre.dk](mailto:Rihj@lejre.dk)

Tlf. 20 37 17 82



BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET