

BROBYGGING FOR BEVEGELSESGLEDE –

SLIK KAN
TVERRSEKTORIETT
SAMARBEID SKAPE EN
AKTIV IDENTITET

23.10.2024

LIS P. STRØM

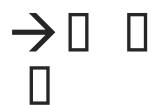


Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

AKTIVITETSALLIANSEN

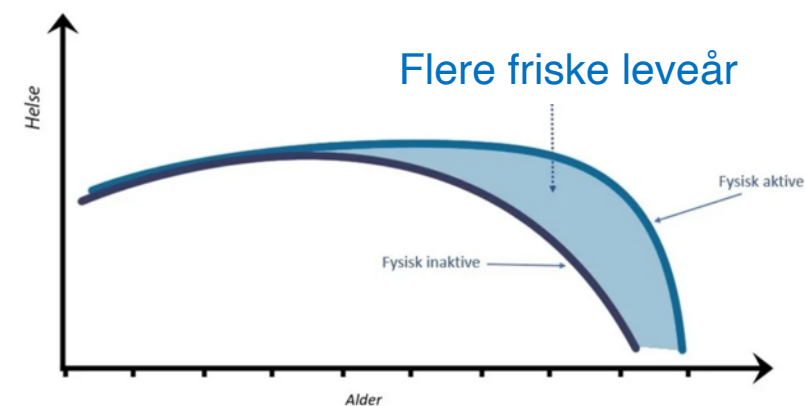
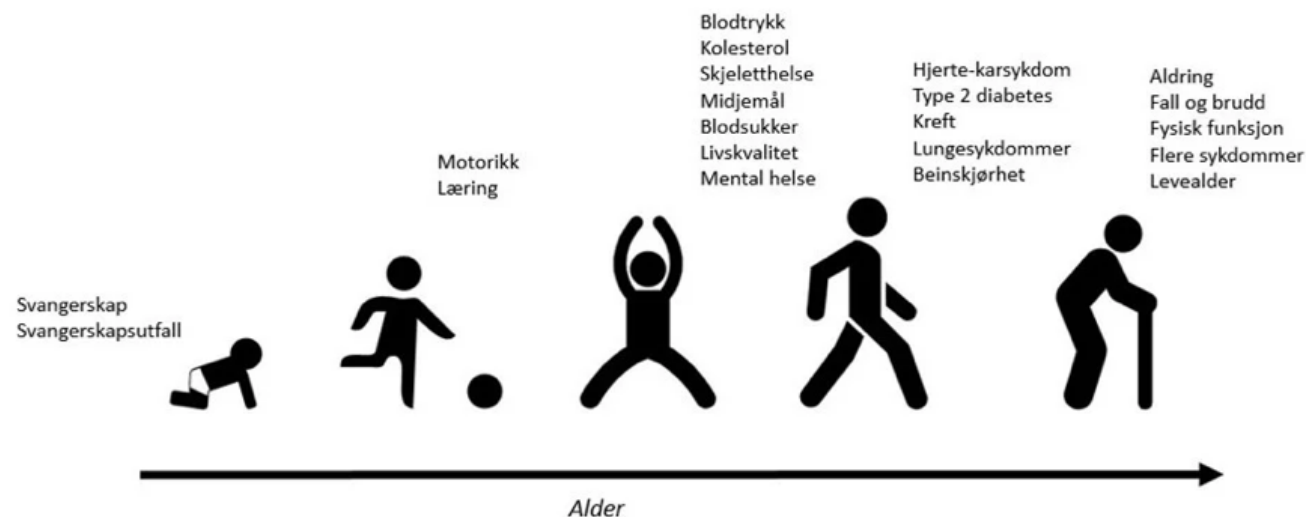


LIVSLANG
BEVEGELSESGLE
DE



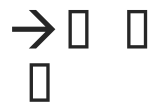
BEDRE
FOLKEHELSE

Fysisk aktivitet har gunstig påvirkning på:



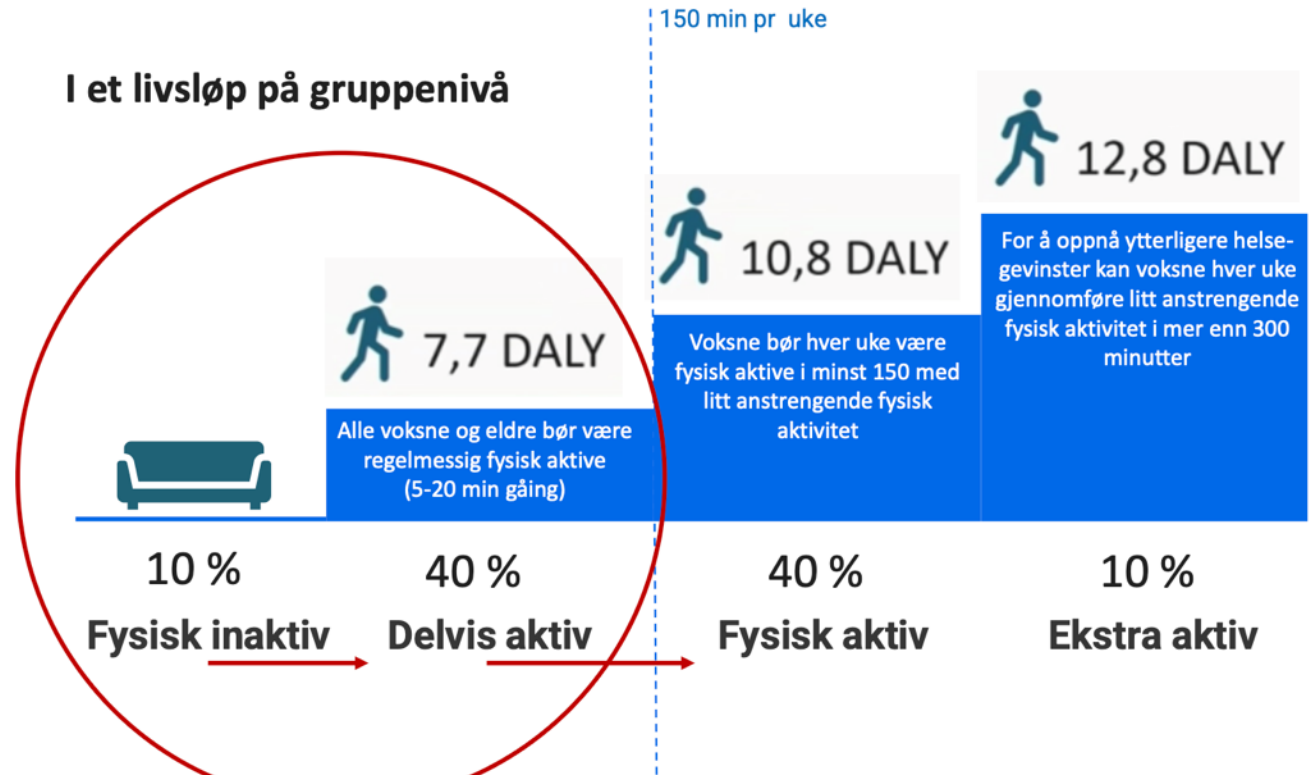
Figur 2: En illustrasjon på hvordan fysisk aktivitet kan påvirke aldringsprosessen, gi økt levealder med god fysisk funksjon blant fysisk aktive sammenlignet med fysisk inaktive. . FHI

LIVSLANG
BEVEGELSESGLE
DE



BEDRE
FOLKEHELSE

I et livsløp på gruppenivå



Helsegevinster av fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2024)

LIVSLANG
BEVEGELSESGLE
DE &
EN AKTIV
IDENTITET

→ □ □
□
BEDRE
FOLKEHELSE



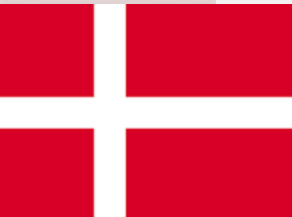


MOTION PÅ RECEPT – EN SVÆR PILLE AT SLUGE?

FORSKNING I DANMARK FRA **2002**
→



Det skal være sjovt at være sund



CENTER FOR HOLDSPIL OG SUNDHED 2012-2024

- Samarbeid mellom Københavns Universitet og mer enn 200 kommuner og lokale idrettsfællesskap
- Utvikling og implementering av mange ulike aktivitetskonsepter med høy grad av brukermedvirkning
- Bred forskningstilnærming; fysiologisk, humanistisk/samfunnsvitenskapelig og tverrfaglig. Over 25 phd'er.
- Støttet av Nordea-fonden med ca. dkk. 100 mill. hittil

VIDENSKAB DK

Motionsfodbold kan afværge diabetes

Nyt studie fra Færøerne afslører, at fodbold kan være med til at forebygge mange livsstilssygdomme blandt midaldrende og ældre prædiabetikere.



Professor ved Syddansk Universitet Peter Krstrup har specialiseret sig i motionsfodboldens effekt på sundheden. (Foto: Peter Krstrup)



Hold Hjernen Frisk

Uddan instruktører til at kunne træne senioren's mentale sundhed.



NORDEA FONDEN

Vi støtter gode liv

KØBENHAVNS UNIVERSITET
DET NATURVIDENSKABELIGE FAKULTET



Implementering af brobygning

fra kommunalt træningsforløb til
idrætsforeninger eller idrætsfællesskaber

Et litteraturreview af international og national forskning sammenholdt med 40 danske kommuners erfaringer med at opbygge og implementere brobygning mellem kommuner, lokale idrætsforeninger og idrætsfællesskaber

KØBENHAVNS UNIVERSITET
CENTER FOR HOLDSPIL OG SUNDHED



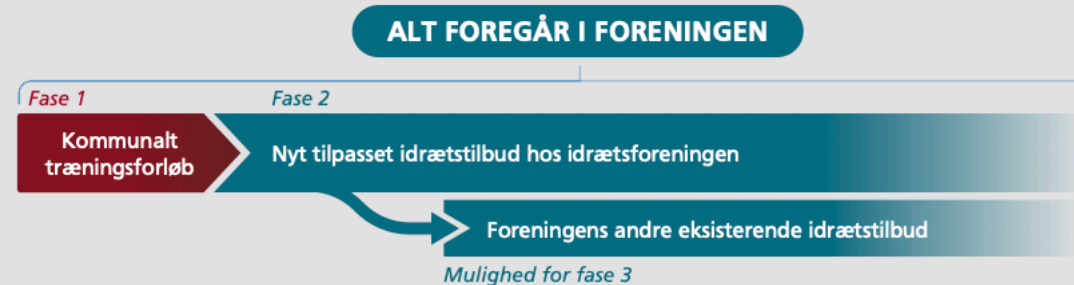
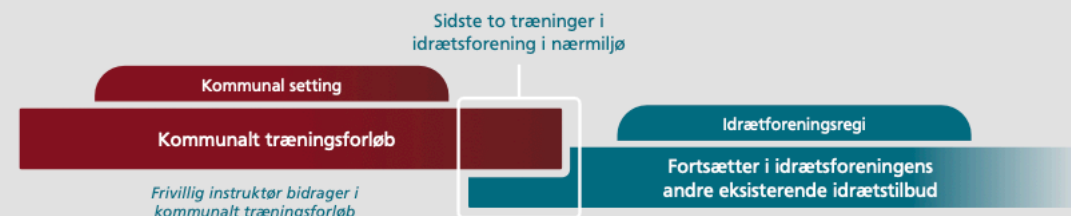


Implementering af brobygning

fra kommunalt træningsforløb til
idrætsforeninger eller idrætsfællesskaber

Et litteratur-review af international og national forskning sammenholdt med 40 danske kommuners erfaringsbaseret empiri vedrørende organisering og implementering af brobygning mellem kommuner, lokale idrætsforeninger og idrætsfællesskaber

ERFARINGER FRA 40 DANSKE KOMMUNER & INTERNASJONAL FORSKNING



Anbefalinger om brobygningsprocessen



Del 1. Fra projektkultur til politisk forankringsfokus

Forskning viser, at national politik og lovgivning er rammesættende for kommunal politik og dermed også for lokale idrætsforeninger. For at understøtte implementering, bør det politiske niveau involveres ved nye indsatser. Ligeledes er det vigtigt at tage sociologisk teori og praksis i betragtning, når der igangsættes nye aktiviteter.

Partnerskaber har betydning for, hvordan der beskrives fælles mål og indsatsens designfase. Det er vigtigt at finde bæredygtige løsninger. Det er en god tilgang, at lade foreningerne være med til at skabe deres kontekst og justere feedback-proces.

Formel partnerskabsaftale

Forskning viser, at det fordrende for et samarbejde er at udarbejde og indgå en formel partnerskabsaftale.

- Afklar og indskriv roller, ansvar og forankringsperspektiver
- Definér klare og tydelige fælles mål for samarbejdet
- Lav en fælles handleplan

Forskning viser, at det skal gøres attraktivt for idrætsforeningerne at deltage i formaliserede partnerskaber med kommunerne. Det kan fx være via økonomisk støtte til indsatser fokuseret på forankring eller lokaleudlejning til nye aktiviteter.

Del 2. Implementering af en brobygning kræver en brobygger

Forskning viser, at samarbejdet i et partnerskab med fordel kan understøttes af en brobygger.

Udvikling af kommunalt personale og frivillige instruktører

- Involver flere medarbejdere og frivillige fra hver sektor
- Brug feedback og tilpasning i praksis

Del 3. Direkte overgang med genkendelighed i nye idrætstilbud

Forskning viser, at der bør være en direkte overgang og genkendelighed mellem hhv. det kommunale

- Skab mulighed for opstart af nye idrætsaktiviteter midtvejs i sæsonen

Der gives anbefalinger til politikere, beslutningstagere og medarbejdere i kommuner, Bevæg dig for livet-konsulenter, DGI- og DIF-konsulenter og foreninger.

Del 4. Fastholdelse af træningsrutiner i hverdagslivet

Organiseringen af træningsforløbet i kommunalt regi har afgørende betydning for, om deltagerne overgår til en idrætsforening eller et idrætsfællesskab. De sociale relationer har betydning for overgangen. Det anbefales, at organiseringen i kommunalt regi skal have til mål at opbygge netværk og fastholde fokus.

Le og lystfyldte træningsforløb og idrætstilbud

Træningsforløb og idrætsaktiviteter, herved skabes en fastholdelse af rutiner

Det anbefales at have fokus på lystfyldte aktiviteter i organiseringen af træningsforløb og idrætstilbud, da det er med til at fastholde deltagerne i aktiviteten. Disse lystfyldte oplevelser kan give deltagerne et mentalt frirum, hvor hverdagens bekymringer glemmes og lysten til at komme igen sikres.

Anbefalingerne tager udgangspunkt i rapportens analyse og diskussion af, hvordan en brobygningsproces fra kommunale træningsforløb til idrætsforeninger og idrætsfællesskaber organiseres og implementeres, og hvordan brobygningen kan understøtte fastholdelse af voksnes træningsrutiner i hverdagslivet.

4 NØKKEL-FAKTORER

Fra projektkultur til POLITISK FORANKRING

- Skriftlig aftale om roller, ansvar og forankringsperspektiver
- Klart definerte tydelige mål for samarbeidet
- Felles handlingsplan
- Det må være attraktivt for idretten å delta i samarbeidet!

Anbefalinger om brobygningsprosessen

Del 1. Fra projektkultur til politisk forankringsfokus

Forskning viser, at national politik og lovgivning er rammesættende for kommunal politik og dermed også for lokale idrætsforeninger. For at understøtte implementering, bør det politiske niveau involveres ved nye indsatser. Ligeledes anbefales det at benytte sociologisk teori og/eller en implementeringsmodel, når der igangsættes brobygningsindsatser.

Partnerskaber har bedre muligheder for succes, når der beskrives fælles mål og visioner, og at der fra indsatsens designfase arbejdes med at sikre holdbare løsninger. Det er eksempelvis en bæredygtig tilgang, at lade foreningerne tilpasse tilbuddet til deres kontekst og justere det undervejs som led i en feedback-proces.

Formel partnerskabsaftale

Forskning viser, at det fordrer for et samarbejde at udarbejde og indgå en formel partnerskabsaftale

- Afklar og indskriv roller, ansvar og forankringsperspektiver
- Definér klare og tydelige fælles mål for samarbejdet
- Lav en fælles handleplan

Forskning viser, at det skal gøres attraktivt for idrætsforeningerne at deltage i formaliserede partnerskaber med kommunerne. Det kan fx være via økonomisk støtte til indsatser fokuseret på forankring eller lokaleudlejning til nye aktiviteter.

Del 2. Implementering af en brobygning kræver en brobygger

Forskning viser, at samarbejdet i et partnerskab med fordel kan understøttes af en brobygger. Brobyggeren kan agere leder og bindeled og brobyggerens funktion er at understøtte fortsat udvikling af idrætstilbud.

- Tydeliggør brobyggerens jobbeskrivelse og tilhørssted

Skab systematiseret vidensdeling og tryghed til hinanden

Forskning viser, at det er vigtigt at have kendskab og tillid til hinandens fagligheder i samarbejdet.

- Indarbejd tid og ressourcer til kompetenceudvikling af kommunalt personale og frivillige instruktører
- Involver flere medarbejdere og frivillige fra hver sektor
- Brug feedback og tilpasning i praksis

Del 3. Direkte overgang med genkendelighed i nye idrætstilbud

Forskning viser, at der bør være en direkte overgang og genkendelighed mellem hhv. det kommunale træningsforløb og det tilbud, der brobygges til.

- Lav obligatoriske foreningsbesøg undervejs i det kommunale træningsforløb

I udvikling af tilbud til nye målgrupper, viser forskning, at det kan være en fordel at involvere hhv. målgruppe og idrætsforeninger/idrætsfællesskaber i design- og udviklingsfasen. Det kan understøtte rekruttering af deltagere samt sikre ejerskab og engagement hos idrætsforening eller idrætsfællesskabet.

- Skab mulighed for opstart af nye idrætsaktiviteter midtvejs i sæsonen

Del 4. Fastholdelse af træningsrutiner i hverdagslivet

Organiseringen af træningsforløbet i kommunalt regi har afgørende betydning for, om deltagerne overgår til en idrætsforening eller et idrætsfællesskab. De sociale relationer har betydning for overgangen, hvorfor det anbefales, at organiseringen i kommunalt regi har til formål at opbygge netværk frem for et individ-orienteret fokus.

- Organiser fællesskabende og lystfyldte træningsforløb kommunalt og i idrætstilbud
- Skab fast struktur i træningsforløb og idrætstilbud: samme tid og sted, herved skabes en hverdagsrutine, der fastholder forandrede træningsrutiner.

- Lav tilpassede kommunale træningsforløb og idrætstilbud til målgruppen

Det anbefales at have fokus på lystfyldte aktiviteter i organiseringen af træningsforløb og idrætstilbud, da det er med til at fastholde deltagerne i aktiviteten. Disse lystfyldte oplevelser kan give deltagerne et mentalt frirum, hvor hverdagens bekymringer glemmes og lysten til at komme igen sikres.

Der gives anbefalinger til politikere, beslutningstagere og medarbejdere i kommuner. Bevæg dig for livet-konsulenter, DIGI- og DIF-konsulenter og foreninger.

Anbefalingerne tager udgangspunkt i rapportens analyse og diskussion af, hvordan en brobygningsproces fra kommunale træningsforløb til idrætsforeninger og idrætsfællesskaber organiseres og implementeres, og hvordan brobygningen kan understøtte fastholdelse af voksnes træningsrutiner i hverdagslivet.

Implementering av brobygging krever en BROBYGGER

- Tydeliggjør brobyggerens jobbeskrivelse og tilhørsted
- Systematisert kunnskapsdeling og tillitt:
- Sett av tid og ressurser til kompetanseutvikling av kommuneansatte og frivillige instruktører
- Hyppig feedback og tilpasninger

Anbefalinger om brobygningsprosessen

Del 1. Fra projektkultur til politisk forankringsfokus

Forskning viser, at national politik og lovgivning er rammesættende for kommunal politik og dermed også for lokale idrætsforeninger. For at understøtte implementering, bør det politiske niveau involveres ved nye indsatser. Ligeledes anbefales det at benytte sociologisk teori og/eller en implementeringsmodel, når der igangsættes brobygningsindsatser.

Partnerskaber har bedre muligheder for succes, når der beskrives fælles mål og visioner, og at der fra indsatsens designfase arbejdes med at sikre holdbare løsninger. Det er eksempelvis en bæredygtig tilgang, at lade foreningerne tilpasse tilbuddet til deres kontekst og justere det undervejs som led i feedback-proces.

Formel partnerskabsaftale

Forskning viser, at det fordrer for et samarbejde at udarbejde og indgå en formel partnerskabsaftale

- Afklar og indskriv roller, ansvar og forankringsperspektiver
- Definér klare og tydelige fælles mål for samarbejdet
- Lav en fælles handleplan

Forskning viser, at det skal gøres attraktivt for idrætsforeningerne at deltage i formaliserede partnerskaber med kommunerne. Det kan fx være via økonomisk støtte til indsatser fokuseret på forankring eller lokaleudlejning til nye aktiviteter.

Del 2. Implementering af en brobygning kræver en brobygger

Forskning viser, at samarbejdet i et partnerskab med fordel kan understøttes af en brobygger. Brobyggeren kan agere leder og bindeled og brobyggerens funktion er at understøtte fortsat udvikling af idrættstilbud.

- Tydeliggør brobyggerens jobbeskrivelse og tilhørssted

Skab systematiseret vidensdeling og tryghed til hinanden

Forskning viser, at det er vigtigt at have kendskab og tillid til hinandens fagligheder i samarbejdet.

- Indarbejd tid og ressourcer til kompetenceudvikling af kommunalt personale og frivillige instruktører
- Involver flere medarbejdere og frivillige fra hver sektor
- Brug feedback og tilpasning i praksis

Del 3. Direkte overgang med genkendelighed i nye idrættstilbud

Forskning viser, at der bør være en direkte overgang og genkendelighed mellem hhv. det kommunale træningsforløb og det tilbud, der brobygges til.

- Lav obligatoriske foreningsbesøg undervejs i det kommunale træningsforløb

I udvikling af tilbud til nye målgrupper, viser forskning, at det kan være en fordel at involvere hhv. målgruppe og idrætsforeninger/idrætsfællesskaber i design- og udviklingsfasen. Det kan understøtte rekruttering af deltagere samt sikre ejerskab og engagement hos idrætsforening eller idrætsfællesskabet.

- Skab mulighed for opstart af nye idrætsaktiviteter midtvejs i sæsonen

Der gives anbefalinger til politikere, beslutningstagere og medarbejdere i kommuner. Bevæg dig for livet-konsulenter, DIGI- og DIF-konsulenter og foreninger.

Del 4. Fastholdelse af træningsrutiner i hverdagslivet

Organiseringen af træningsforløbet i kommunalt regi har afgørende betydning for, om deltagerne overgår til en idrætsforening eller et idrætsfællesskab. De sociale relationer har betydning for overgangen, hvorfor det anbefales, at organiseringen i kommunalt regi har til formål at opbygge netværk frem for et individ-orienteret fokus.

- Organiser fællesskabende og lystfyldte træningsforløb kommunalt og i idrættstilbud

- Skab fast struktur i træningsforløb og idrættstilbud: samme tid og sted, herved skabes en hverdagsrutine, der fastholder forandrede træningsrutiner.

- Lav tilpassede kommunale træningsforløb og idrættstilbud til målgruppen

Det anbefales at have fokus på lystfyldte aktiviteter i organiseringen af træningsforløb og idrættstilbud, da det er med til at fastholde deltagerne i aktiviteten. Disse lystfyldte oplevelser kan give deltagerne et mentalt frirum, hvor hverdagens bekymringer glemmes og lysten til at komme igen sikres.

Anbefalingerne tager udgangspunkt i rapportens analyse og diskussion af, hvordan en brobygningsproces fra kommunale træningsforløb til idrætsforeninger og idrætsfællesskaber organiseres og implementeres, og hvordan brobygningen kan understøtte fastholdelse af voksnes træningsrutiner i hverdagslivet.

Legg til rette for DIREKTE OVERGANG til lokale treningstilbud

- Deltakelse i lokale idrettstilbud som obligatorisk del av kommunale frisklivstiltak
- Legg til rette for oppstart av nye aktiviteter, gjerne midt i en sesong, ved å involvere idretten og potensielle deltakere (brukermedvirkning)

Anbefalinger om brobygningprosessen

Del 1. Fra projektkultur til politisk forankringsfokus

Forskning viser, at national politik og lovgivning er rammesættende for kommunal politik og dermed også for lokale idrætsforeninger. For at understøtte implementering, bør det politiske niveau involveres ved nye indsatser. Ligeledes anbefales det at benytte sociologisk teori og/eller en implementeringsmodel, når der igangsættes brobygningsindsatser.

Partnerskaber har bedre muligheder for succes, når der beskrives fælles mål og visioner, og at der fra indsatsens designfase arbejdes med at sikre holdbare løsninger. Det er eksempelvis en bæredygtig tilgang, at lade foreningerne tilpasse tilbuddet til deres kontekst og justere det undervejs som led i en feedback-proces.

Formel partnerskabsaftale

Forskning viser, at det fordrende for et samarbejde at udarbejde og indgå en formel partnerskabsaftale

- Afklar og indskriv roller, ansvar og forankringsperspektiver
- Definér klare og tydelige fælles mål for samarbejdet
- Lav en fælles handleplan

Forskning viser, at det skal gøres attraktivt for idrætsforeningerne at deltage i formaliserede partnerskaber med kommunerne. Det kan fx være via økonomisk støtte til indsatser fokuseret på forankring eller lokaleudlejning til nye aktiviteter.

Del 2. Implementering af en brobygning kræver en brobygger

Forskning viser, at samarbejdet i et partnerskab med fordel kan understøttes af en brobygger. Brobyggeren kan agere leder og bindeled og brobyggerens funktion er at understøtte fortsat udvikling af idrætstilbud.

- Tydeliggør brobyggerens jobbeskrivelse og tilhørssted

Skab systematiseret vidensdeling og tryghed til hinanden

Forskning viser, at det er vigtigt at have kendskab og tillid til hinandens fagligheder i samarbejdet.

- Indarbejd tid og ressourcer til kompetenceudvikling af kommunalt personale og frivillige instruktører
- Involver flere medarbejdere og frivillige fra hver sektor
- Brug feedback og tilpasning i praksis

Del 3. Direkte overgang med genkendelighed i nye idrætstilbud

Forskning viser, at der bør være en direkte overgang og genkendelighed mellem hhv. det kommunale træningsforløb og det tilbud, der brobygges til.

- Lav obligatoriske foreningsbesøg undervejs i det kommunale træningsforløb

I udvikling af tilbud til nye målgrupper, viser forskning, at det kan være en fordel at involvere hhv. målgruppe og idrætsforeninger/idrætsfællesskaber i design- og udviklingsfasen. Det kan understøtte rekruttering af deltagere samt sikre ejerskab og engagement hos idrætsforening eller idrætsfællesskabet.

- Skab mulighed for opstart af nye idrætsaktiviteter midtvejs i sæsonen

Der gives anbefalinger til politikere, beslutningstagere og medarbejdere i kommuner. Bevæg dig for livet-konsulenter, DIGI- og DIF-konsulenter og foreninger.

Del 4. Fastholdelse af træningsrutiner i hverdagslivet

Organiseringen af træningsforløbet i kommunalt regi har afgørende betydning for, om deltagerne overgår til en idrætsforening eller et idrætsfællesskab. De sociale relationer har betydning for overgangen, hvorfor det anbefales, at organiseringen i kommunalt regi har til formål at opbygge netværk frem for et individ-orienteret fokus.

- Organiser fællesskabende og lystfyldte træningsforløb kommunalt og i idrætstilbud
- Skab fast struktur i træningsforløb og idræts-tilbud: samme tid og sted, herved skabes en hverdagsrutine, der fastholder forandrede træningsrutiner.
- Lav tilpassede kommunale træningsforløb og idræts-tilbud til målgruppen

Det anbefales at have fokus på lystfyldte aktiviteter i organiseringen af træningsforløb og idræts-tilbud, da det er med til at fastholde deltagerne i aktiviteten. Disse lystfyldte oplevelser kan give deltagerne et mentalt frirum, hvor hverdagens bekymringer glemmes og lysten til at komme igen sikres.

Anbefalingerne tager udgangspunkt i rapportens analyse og diskussion af, hvordan en brobygningsproces fra kommunale træningsforløb til idrætsforeninger og idrætsfællesskaber organiseres og implementeres, og hvordan brobygningen kan understøtte fastholdelse af voksnes træningsrutiner i hverdagslivet.

Anbefalinger om brobygningsprocessen

Del 1. Fra projektkultur til politisk forankringsfokus

Forskning viser, at national politik og lovgivning er rammesættende for kommunal politik og dermed også for lokale idrætsforeninger. For at understøtte implementering, bør det politiske niveau involveres ved nye indsatser. Ligeledes anbefales det at benytte sociologisk teori og/eller en implementeringsmodel, når der igangsættes brobygningsindsatser.

Partnerskaber har bedre muligheder for succes, når der beskrives fælles mål og visioner, og at der fra indsatsens designfase arbejdes med at sikre holdbare løsninger. Det er eksempelvis en bæredygtig tilgang, at lade foreningerne tilpasse tilbuddet til deres kontekst og justere det undervejs som led i en feedback-proces.

Formel partnerskabsaftale

Forskning viser, at det fordrende for et samarbejde at udarbejde og indgå en formel partnerskabsaftale

- Afklar og indskriv roller, ansvar og forankringsperspektiver
- Definér klare og tydelige fælles mål for samarbejdet
- Lav en fælles handleplan

Forskning viser, at det skal gøres attraktivt for idrætsforeningerne at deltage i formaliserede partnerskaber med kommunerne. Det kan fx være via økonomisk støtte til indsatser fokuseret på forankring eller lokaleudlejning til nye aktiviteter.

Del 2. Implementering af en brobygning kræver en brobygger

Forskning viser, at samarbejdet i et partnerskab med fordel kan understøttes af en brobygger. Brobyggeren kan agere leder og bindeled og brobyggerens funktion er at understøtte fortsat udvikling af idrætstilbud.

- Tydeliggør brobyggerens jobbeskrivelse og tilhørssted

Skab systematiseret vidensdeling og tryghed til hinanden

Forskning viser, at det er vigtigt at have kendskab og tillid til hinandens fagligheder i samarbejdet.

- Indarbejd tid og ressourcer til kompetenceudvikling af kommunalt personale og frivillige instruktører
- Involver flere medarbejdere og frivillige fra hver sektor
- Brug feedback og tilpasning i praksis

Del 3. Direkte overgang med genkendelighed i nye idrætstilbud

Forskning viser, at der bør være en direkte overgang og genkendelighed mellem hhv. det kommunale træningsforløb og det tilbud, der brobygges til.

- Lav obligatoriske foreningsbesøg undervejs i det kommunale træningsforløb

I udvikling af tilbud til nye målgrupper, viser forskning, at det kan være en fordel at involvere hhv. målgruppe og idrætsforeninger/idrætsfællesskaber i design- og udviklingsfasen. Det kan understøtte rekruttering af deltagere samt sikre ejerskab og engagement hos idrætsforening eller idrætsfællesskabet.

- Skab mulighed for opstart af nye idrætsaktiviteter midtvejs i sæsonen

Der gives anbefalinger til politikere, beslutningstagere og medarbejdere i kommuner. Bevæg dig for livet-konsulenter, DGI- og DIF-konsulenter og foreninger.

Del 4. Fastholdelse af træningsrutiner i hverdagslivet

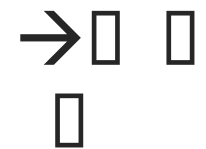
Organiseringen af træningsforløbet i kommunalt regi har afgørende betydning for, om deltagerne overgår til en idrætsforening eller et idrætsfællesskab. De sociale relationer har betydning for overgangen, hvorfor det anbefales, at organiseringen i kommunalt regi har til formål at opbygge netværk frem for et individ-orienteret fokus.

- Organiser fællesskabende og lystfyldte træningsforløb kommunalt og i idrætstilbud
- Skab fast struktur i træningsforløb og idræts-tilbud: samme tid og sted, herved skabes en hverdagsrutine, der fastholder forandrede træningsrutiner.
- Lav tilpassede kommunale træningsforløb og idrætstilbud til målgruppen

Det anbefales at have fokus på lystfyldte aktiviteter i organiseringen af træningsforløb og idrætstilbud, da det er med til at fastholde deltagerne i aktiviteten. Disse lystfyldte oplevelser kan give deltagerne et mentalt frirum, hvor hverdagens bekymringer glemmes og lysten til at komme igen sikres.

Anbefalingerne tager udgangspunkt i rapportens analyse og diskussion af, hvordan en brobygningsproces fra kommunale træningsforløb til idrætsforeninger og idrætsfællesskaber organiseres og implementeres, og hvordan brobygningen kan understøtte fastholdelse af voksnes træningsrutiner i hverdagslivet.

ORGANISERING
for
oppretholdelse
av træningsvaner



LIVSLANG
BEVEGELSESGLEDE

OPPRETTHOLDELSE AV AKTIVITETSVANER → □ LIVSLANG BEVEGELSESGLEDE

VIDENSKAB DK



Motionsfodbold kan afværge diabetes

Nyt studie fra Færøerne afslører, at fodbold kan være med til at forebygge mange livsstilssygdomme blandt midaldrende og ældre prædiabetikere.



Professor ved Syddansk Universitet Peter Krstrup har specialiseret sig i motionsfodboldens effekt på sundheden. (Foto: Peter Krstrup)

- SOSIALE RELASJONER er viktige for varig endring, derfor anbefales det at tiltak i kommunal regi har som mål å BYGGE NETTVERK fremfor et individrettet helsefokus
- Sørg for en fast struktur for opplegget: SAMME TID OG STED - det skaper en HVERDAGSRUTINE som opprettholder aktivitetsvanene og bidrar til å bygge nettverk.
- Tilby STOR BREDDE I TYPEN AKTIVITET, tilpasset målgruppen og i tett dialog med lokale samarbeidspartnere

TILPASNING TIL ULIKE ERFARINGER OG PREFERANSER

VIDENSKAB DK

11

Motionsfodbold kan afværge diabetes

Nyt studie fra Færøerne afslører, at fodbold kan være med til at forebygge mange livsstilssygdomme blandt midaldrende og ældre prædiabetikere.



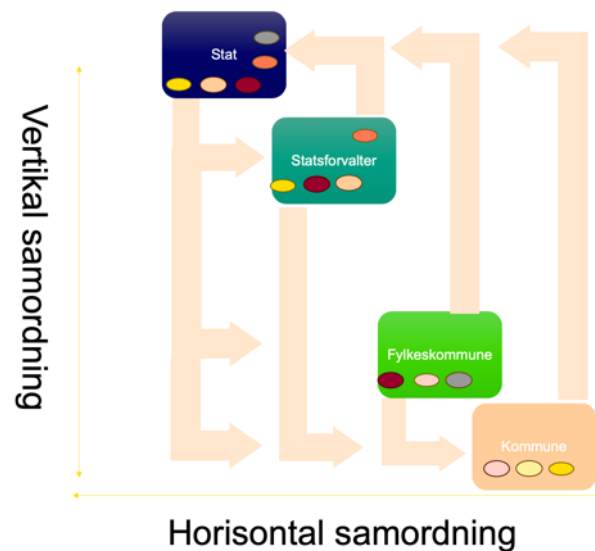
Professor ved Syddansk Universitet Peter Krstrup har specialiseret sig i motionsfodboldens effekt på sundheden. (Foto: Peter Krstrup)







TVERRRSEKTORIEL LE KOORDINERINGS- UTFORDRINGER...



TVERRRSEKTORIET POTENSIALE!

Kunnskapsgrunnlag 2022 - 2034

Leve hele livet - i et aldersvennlig Asker

Hensikten med kunnskapsgrunnlaget er å utrede og belyse temaer og problemstillinger som er aktuelle for temaplanen. Temaplanen skal ta for seg temaer knyttet til ambisjonen om at Asker skal være et aldersvennlig samfunn. Den skal også legge til rette for at Askers innbyggere får en trygg alderdom med gode og likeverdige tjenester, uansett hvor de bor i kommunen.



NORGES IDRETTSFORBUND

60+ pluss

Asker idrettsråd

Aktive
LOKALSAMFUNN

Treningen ga Inger-Lise (82) et sosialt nettverk - i dag var det julebord for en sprek gjeng



17 SAMARBEID FOR Å NÅ MÅLENE

Den Norske Turistforening

BLI MED PÅ FRILUFTSTRIM



BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE

HelseDirektoratet

Aldring og helse
Nasjonalt sentral

Kompetanseheving Skalaer og tester Forskning og utvikling

Aldring Fysisk helse

Sterk og stødig
Treningsserier tilpasset for seniorer

Søk...

HEM

SÆTRE IF GRAABEN

| HÅNDBALL

| FOTBALL

| E-SPORT

| MULTISPORT

| ALLIDRETT

| HÅDET

| 60+ BEDRE FORM

| GRAABENLØPET

SIG - SÆTRE IF GRAABEN

EBENDOM AS

MEDELSKAP

KONTAKT

Graabens solidaritetsfond

60+ BEDRE FORM

60+ BEDRE FORM er et aktivitetstilbud for de over 60 år.

Målet er å inkludere flest mulig i denne aldersgruppen å komme i aktivitet. Det er mange som er sprekke, men det er også mange som trenger mer tilpassning og tilrettelagte aktiviteter. I tillegg er det sosiale, og skape tilhørighet en viktig del av 60+.

Aktiviteter som tilbys er:

- Lavterskelkurs Sætre-området tirsdager kl. 10.30.
- Spinning Sætrehallen torsdager kl. 10.30.
- Petanque Sætre Gård fredager kl. 13.00.
- Trimmen Sætrehallen alle dager.
- Dugnad Idrettsforeningens anlegg torsdager kl. 10.30.



Aktive Fredrikstad

Global Active City



Pilotsatsinger rettet mot inaktive og moderat aktive



De inspirerte oss til å tenke enkelt og gjøre det hyggelig og sosialt.

Anne Skauen, leder for Aktive Fredrikstad



Gågrupper på Trosvik og Lisleby I samarbeid med Fredrikstad skiklubb



**«Jeg blir glad av å være i aktivitet
og det får meg i gang.
Sykling, svømming og det å gå
er gode aktiviteter.
Jeg anbefaler alle eldre å prøve».**

Grethe Eikum (83)



Lislebytrimmen

Aktivitet + sosialt = sant



Morgensvømming med frokost på Kongsten



**Svømmekurs for voksne
på Gressvik
I samarbeid med
Kongstensvømmerne**

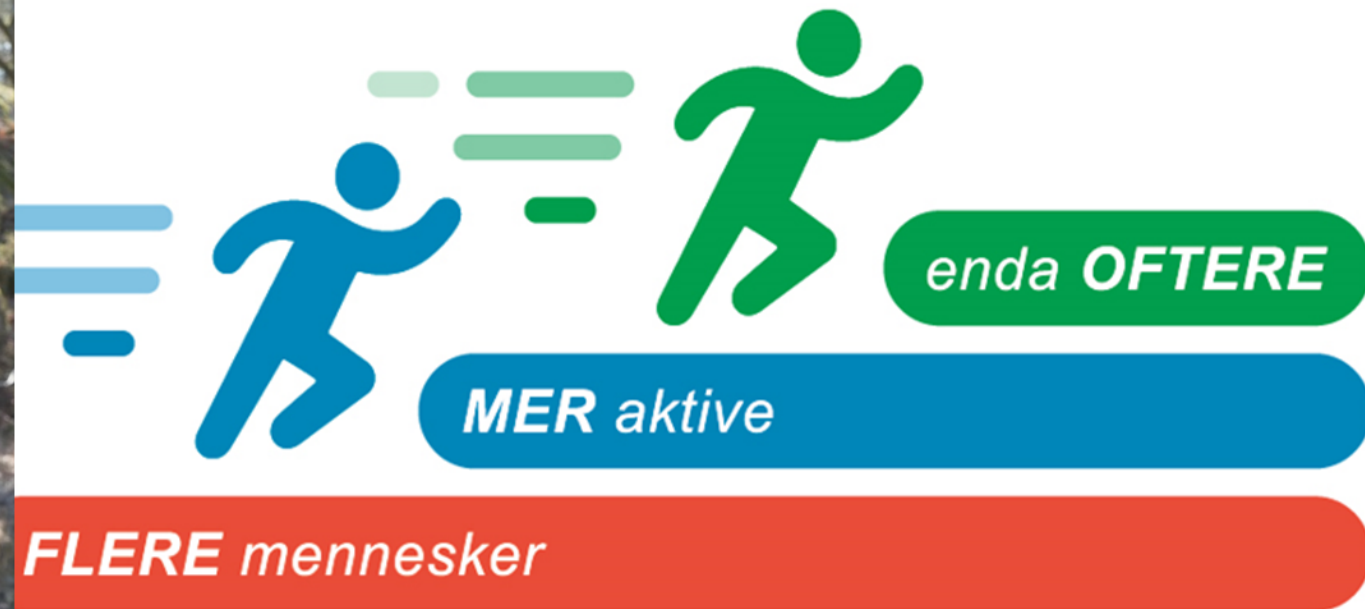


Lær å løpe - kurs på Kongsten I samarbeid med Bedriftsidretten

«Jeg lette i 60 år etter løpsglede
og fant den på felles lavterskel
løpetrening på Kongsten»

Torild Heie Johansen (60)







TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN
INNSPILL ELLER SPØRSMÅL....?

LISPS@NIH.NO