

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

TrygFonden

NORDEA
FONDEN

DGI



Dagsorden

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

1. Hvad er "Bevæg dig for livet"?
2. Go active
3. DGI Østjyllands rolle i "Bevæg dig for livet"
4. Evt.



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Bevæg dig for livet skal gøre
Danmark til verdens mest
idrætsaktive nation

2010-2015

Bevæg dig for livet

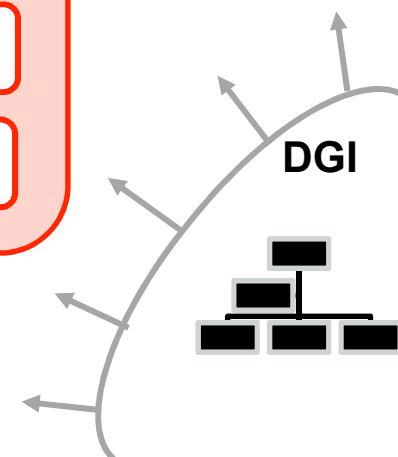
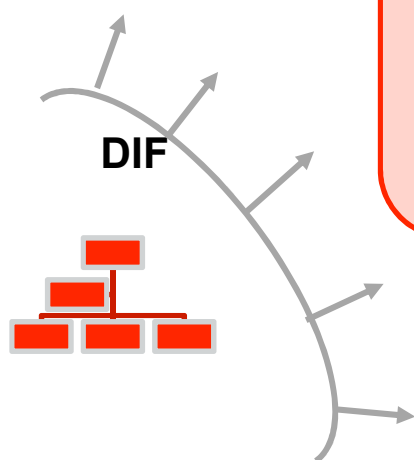


Vi sætter Danmark i bevægelse - for sjov, for hinanden og for livet.

Bevægelsen ruller igennem landet, byerne, sportshallerne, boldbanerne, i arbejdstiden og i fremtiden. Uanset om det er på egen hånd eller sammen med alle Danmarks sportsklubber og idrætsforeninger skal vi have flere danskere til at bevæge sig - for jo flere vi er, jo sjovere bliver det. 'Bevæg dig for livet' er en invitation til fællesskab, motivation og nye idéer til at dyrke idræt og motion. Det starter med dig – og involverer hele Danmark.

DGI og DIF er gået forrest for, at i 2025 skal mindst 75 pct. af danskerne dyrke idræt, og mindst 50 pct. af danskerne skal dyrke idræt i en forening. 'Bevæg dig for livet' skal inspirere til at tænke og handle nyt i idrætten og med alle der vil være med.

Motionsidræt i centrum



Idrættstilbud tilpasset motionister

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- Mere fællesskab og mindre konkurrence
- Fleksible træningstider uden mødepligt
- Fokus på bevægelse og leg frem for teknik og regler

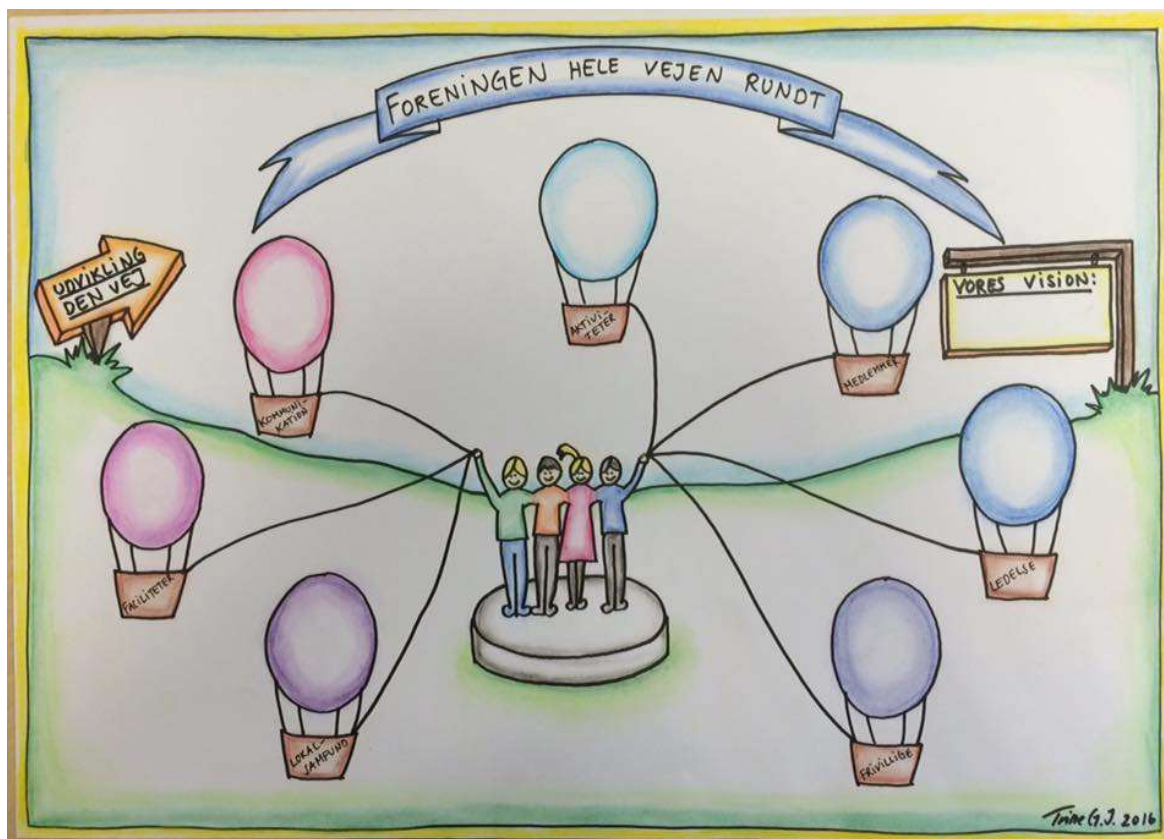


Foreningsliv og fællesskaber

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Rådgivning og konsulentbistand til idrætsforeningerne

- Foreningsudvikling
- Frivillighed
- Idrætsfaglig viden



Motion på flere arenaer

Vi møder danskerne
hvor de er - i skolen, på
arbejde og i fritiden



Vi er tilstede på danskernes
foretrukne arenaer –
naturen og byrummet



Alt andet end Go Home

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

"Go"-begrebernes primære fokus



Go Fit
Sundhed
- Men også
læring, trivsel og
anden
"nytteeffekt"
Anerkendelse og
belønning
Ydre motivation



Go Pro
Udfordring
Præstation
Talent = At blive
den bedste
(udgave af sig
selv)
Specialisering/
Sportens ABC



Go Fun
Glæde
Legen i
nuet/Flow
Talent = At gøre
sit bedste
Alsidighed/
Kroppens ABC
Indre motivation



Go Together
Fællesskab
Det sociale i
første række
Tilhør
Relationen til
vennerne,
træneren/ de
voksne
Forpligtende
fællesskab

Bevægelsesglæde er ikke enten-eller

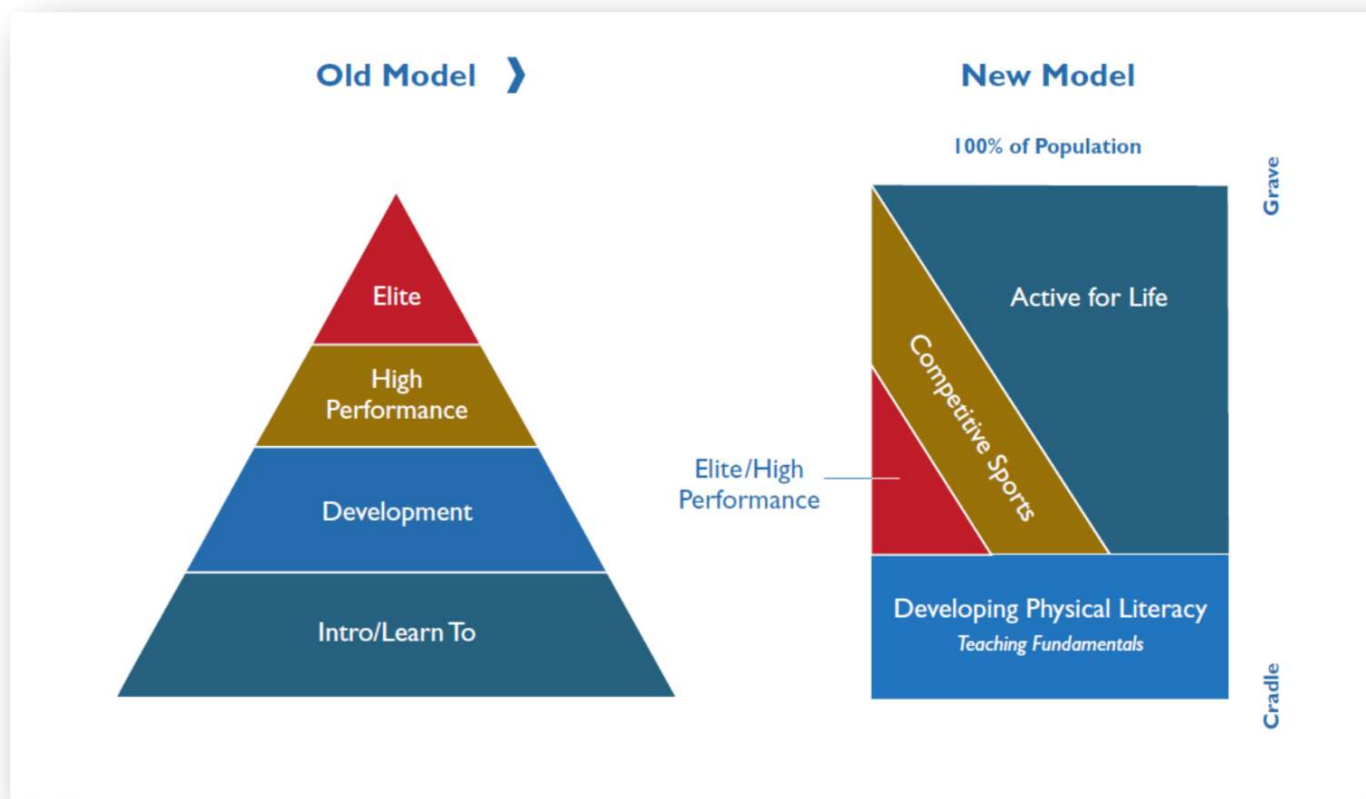


Forskellige veje til aktiv deltagelse



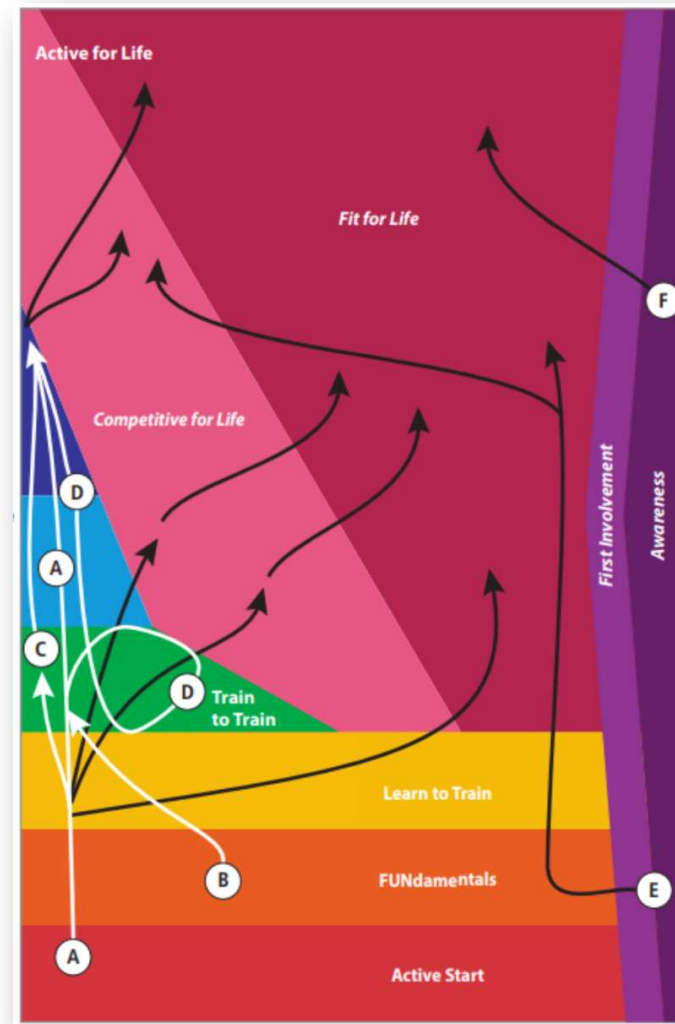
Ændret logik: Fra "elite skaber bredde"

Til livslang aktiv deltagelse og medaljer som "sidegevinst"



“

Aktiv deltagelse er en livslang rejse – og det skal være muligt at lave et “sporskifte” eller stige på undervejs.



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Livsfaser og idrætsaktiviteter

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Livsfaser	Idrætsaktiviteter	
	Klassisk foreningsudbud	Alternativt udbud
Op til 12-13 år (GoPro og GoHome)	- Gymnastik - Fodbold - Håndbold - Svømning - Badminton - Tennis	- Motions-/sociale varianter af klassikere - Multi-/familieidræt - Gadeidræt - Kampsport - eSport - Basket
15-16 år (mindre tid og anden geografi)	- Som ovenfor, men færre klassiske tilbud, der er endnu mere GoPro eller GoHome	- Fleksible varianter af klassikere - Ny- og genstartere i klassikere - Fitness - Løb - Cykling/MTB
19-21 år (lille gruppe)	- Som ovenfor, men færre klassiske tilbud	- Som ovenfor - Floorball
30-35 år (børnefamilier)	- Klassiske tilbud (til børnene) - Fitness - Løb - Cykling/MTB	- Multi-/familieidræt - Fitness holdtræning - Yoga - Ny- og genstartere i klassikere
45 år (frie voksne)	- Klassikere bliver genoptaget - Fitness, løb, cykling, MTB	- Ny- og genstartere i klassikere - Havkajak, SUP
58 år (seniorer)	- Nogle klassikere	- Idræt om dagen mv. - Bordtennis - Krolf, petanque m. fl.

Visionskommuner

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

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



Facts

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

➤ **21 Visionskommuner inden udgangen af 2019.**

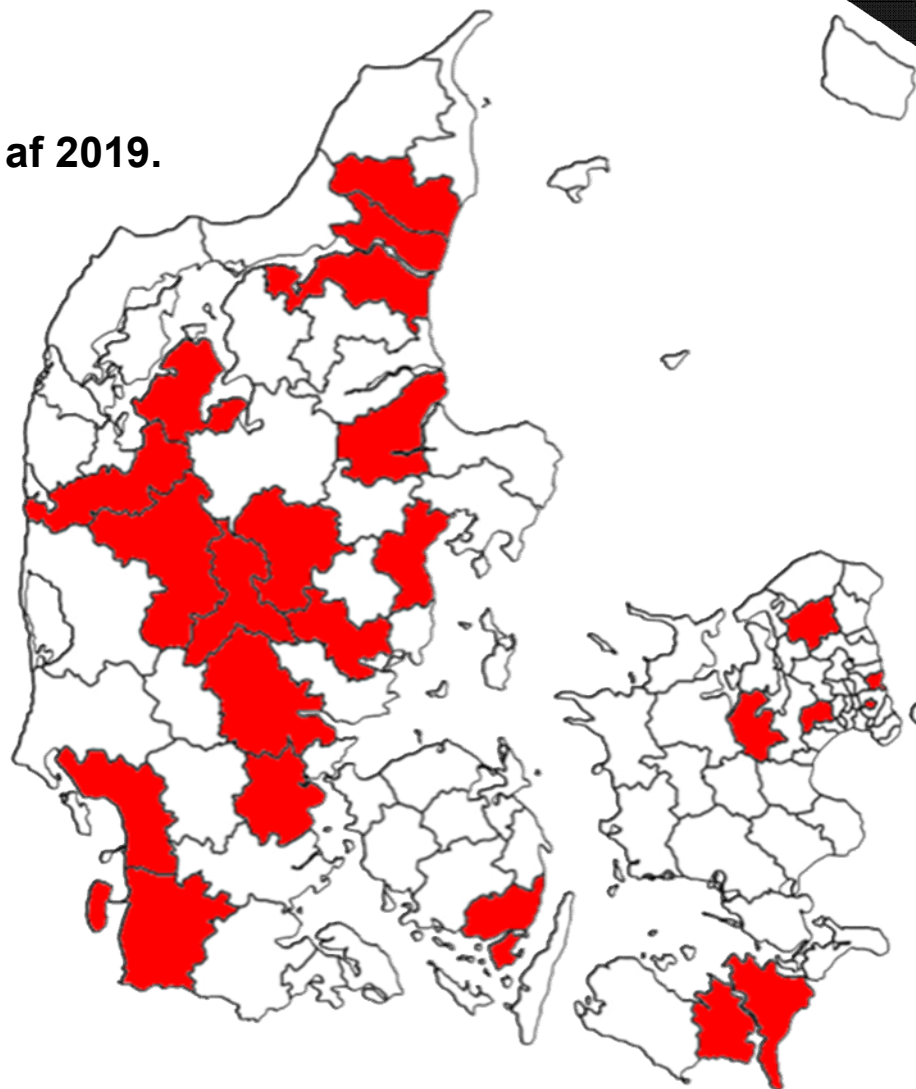
➤ **Partnerskab over fem år**

➤ **Visionskommuner med aftale:**

Frederiksberg	Ikast - Brande
Aalborg	Holstebro
Gentofte	Skive
Svendborg	Guldborgsund
Esbjerg	Silkeborg
Tønder	Kolding
Randers	Hillerød
Lejre	Brønderslev
Horsens	Vejle
Aarhus	Høje Taastrup

➤ **I aftaleforløb:**

(Herning (underskrives 1. nov.)



Mål og indhold

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Vi går benhårdt imod de 75 %!

- Indsatser skal altså målrettes den inaktive del af befolkningen, der hvor vi kan gøre den største forskel

En bred og målrettet indsats bredt i hele kommunen:

- Kultur og fritid
- Børn og unge
- Sundhed og ældre
- Socialområdet
- Planlægning, teknik og miljø



Organisation

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

- **Politisk følgegruppe**
Borgmester, udvalgsformænd, DIF og DGI
- **Administrativ styregruppe**
Direktører fra kommunen, DGI og lederen af den kommunale enhed.
- **Projektorganisation**
Den fælles projektleder i samarbejde med kommunale konsulenter og DIF/DGI konsulenter.



DGI Østjyllands visionskommuner

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Visionskommuneaftaler med
Randers 1. marts 2019
Aarhus 1. oktober 2019
I alt 443.443 borgere

Kommuneaftale med
Norddjurs 1. september 2019
37.680 borgere

7,6% af den danske befolkning



Fokusområder i aftalerne

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Randers

- Udvikling og samskabelse med foreninger
- Sundhed
- Seniorer
- Udsatte
- Børneområdet
- Landdistrikter
- Byen til vandet
- Faciliteter, rum og rammer

Fokusområder i aftalerne

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Aarhus

- Fællesskaber for alle
- Lighed i sundhed
- Brobygning
- Gode rammer for alle

Norddjurs (BDFL)

- Børn og unge
- 60+ årige
-
- Sundhed
- Rum og rammer for bevægelse
- Foreningsudvikling