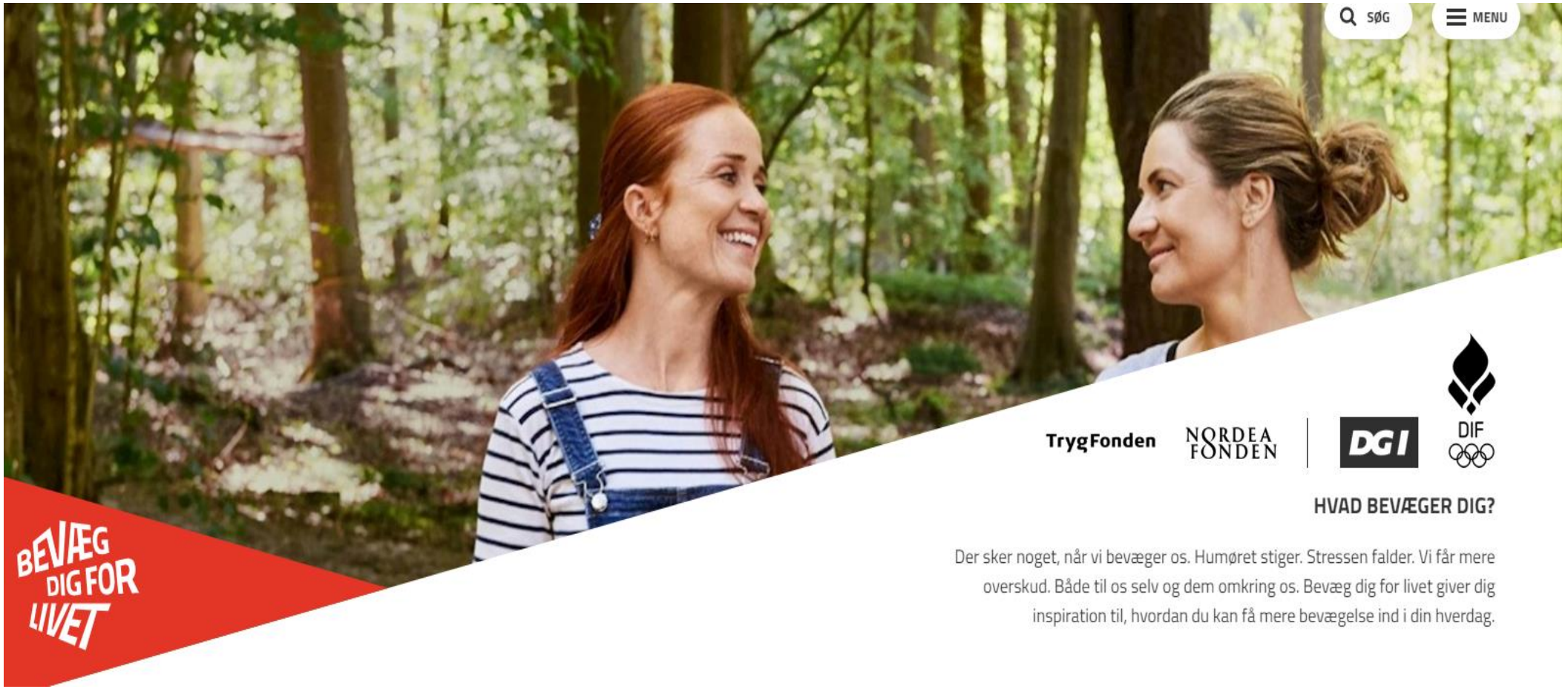
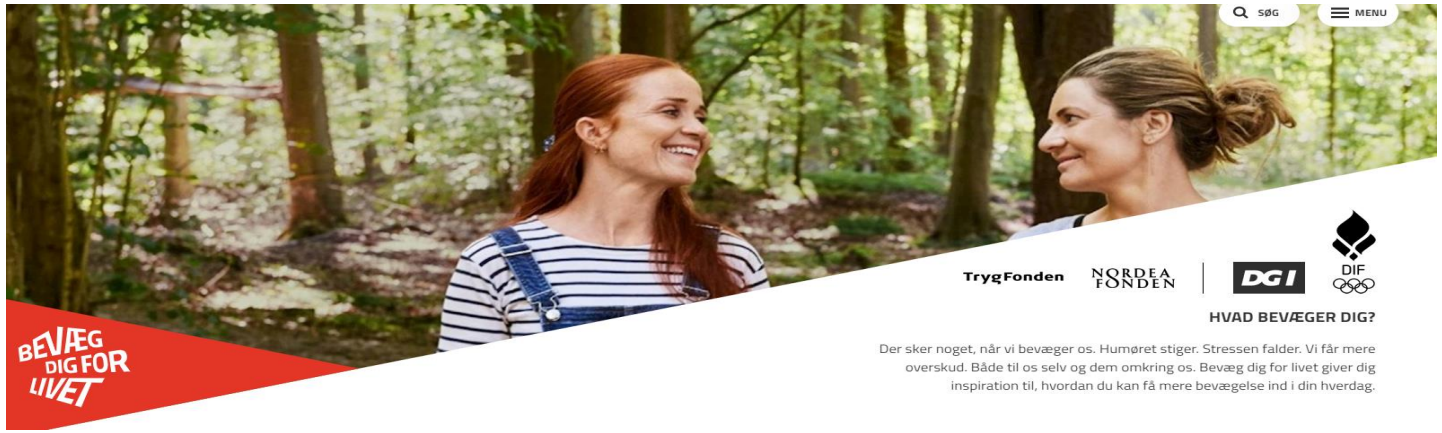


HVAD BEVÆGER DIG?

Der sker noget, når vi bevæger os. Humøret stiger. Stressen falder. Vi får mere overskud. Både til os selv og dem omkring os. Bevæg dig for livet giver dig inspiration til, hvordan du kan få mere bevægelse ind i din hverdag.



Bredt samarbejde

2015-2025?

Idrætsorganisationer

Fonde

Foreninger

Kommuner

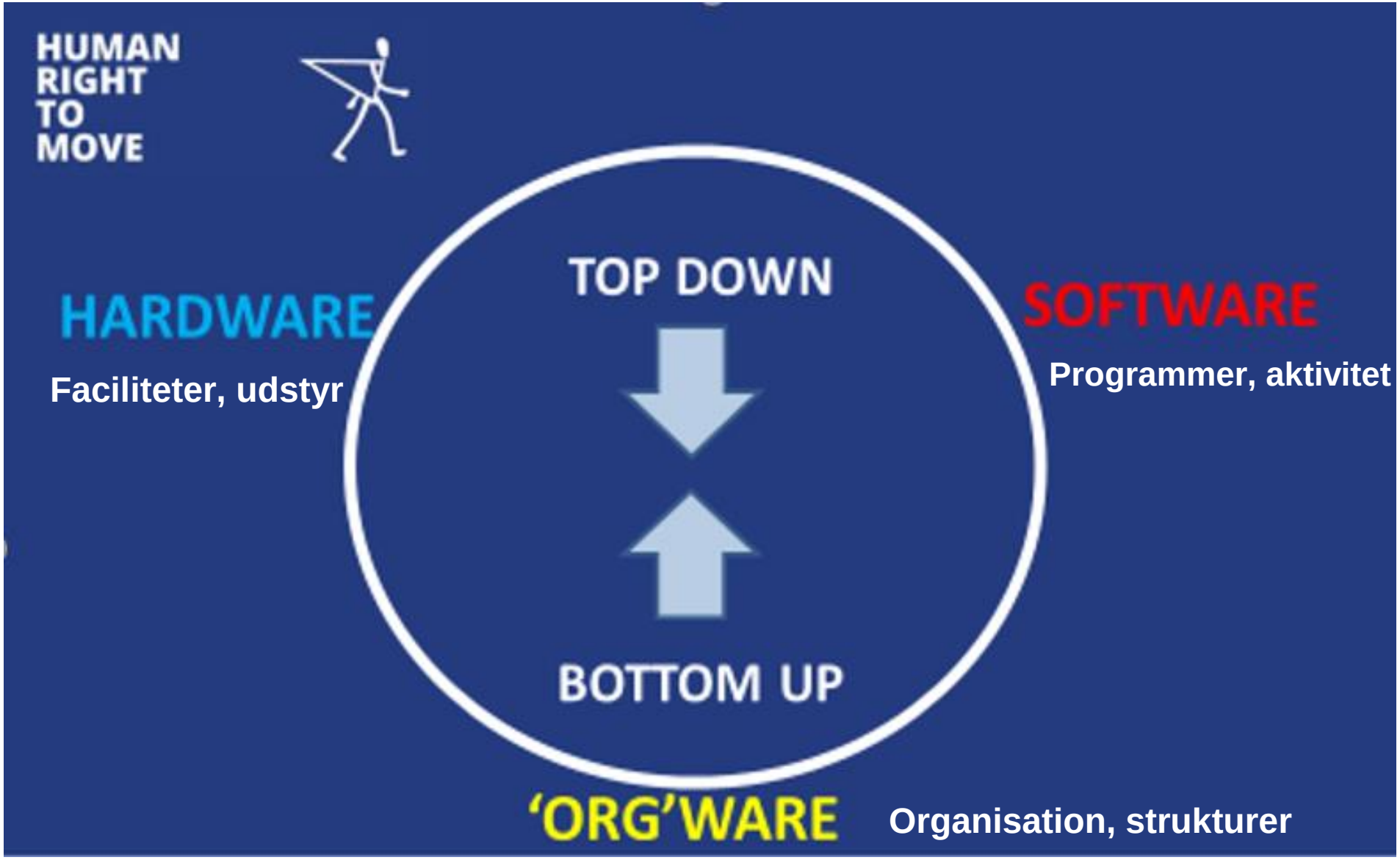
Borgere

Jeg arbejder primært med planlægning/udvikling af parker og natur !

Jeg arbejder primært med aktivering i parker og natur !

Jeg arbejder primært med politik omkring parker og natur !

Værktøjskassen



BEVÆG DIG FOR LIVET

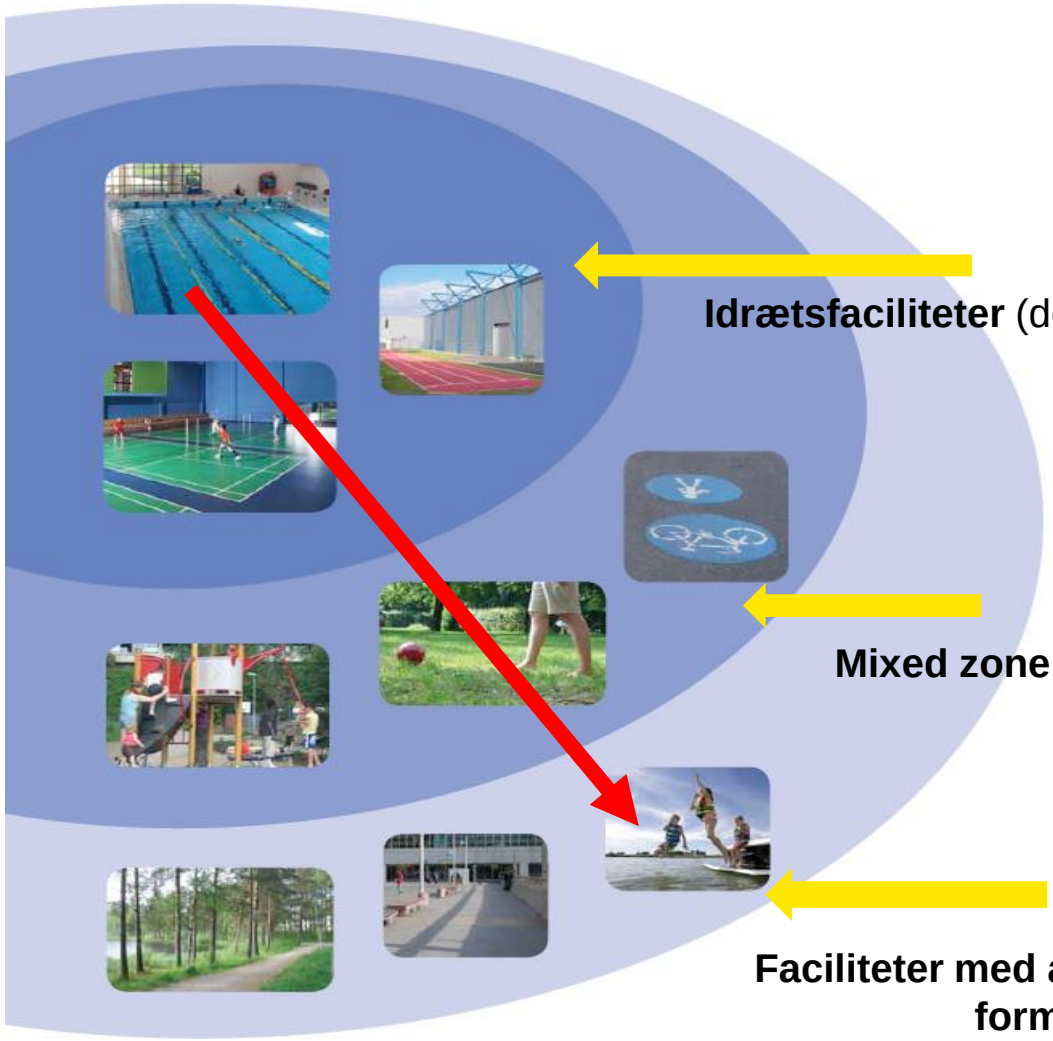
PARIS

Mayor Anne Hidalgo

To mål:

 # Paris verdens bedste 'løbe-by'

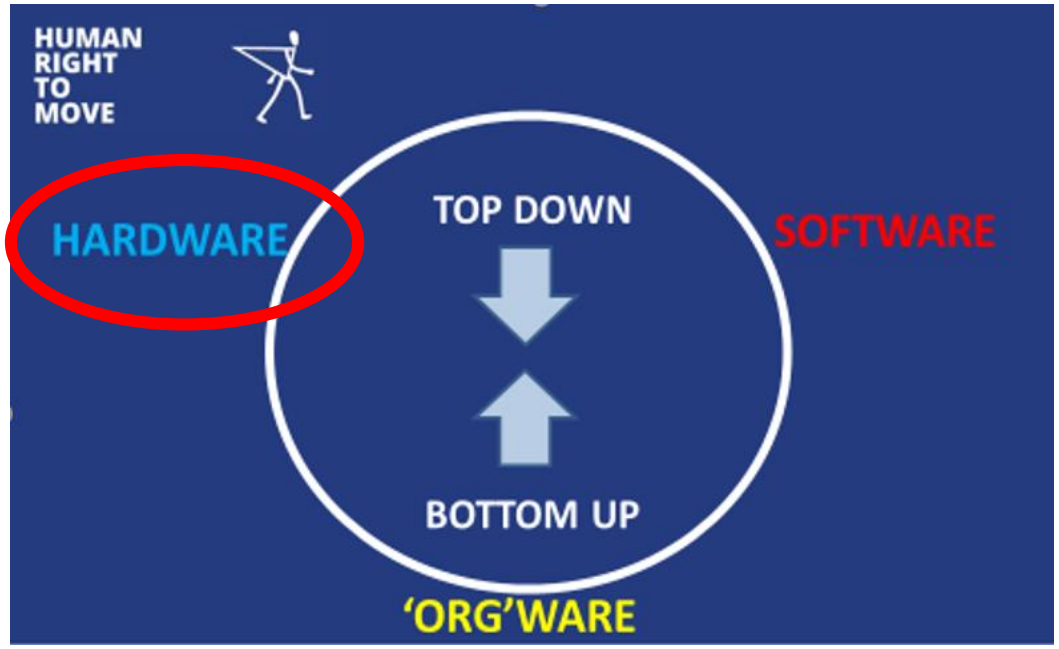
 # Max 5 minutter til en motionsfacilitet



Idrætsfaciliteter (dedikeret)

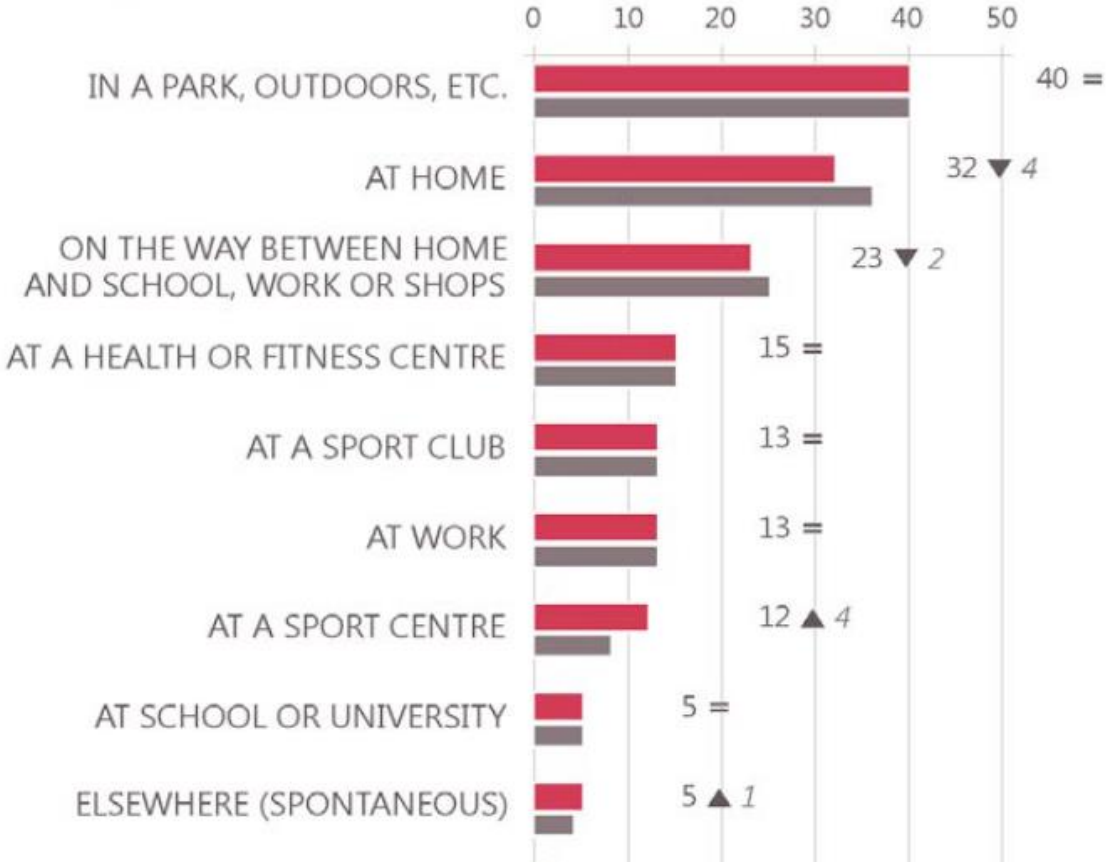
Mixed zone

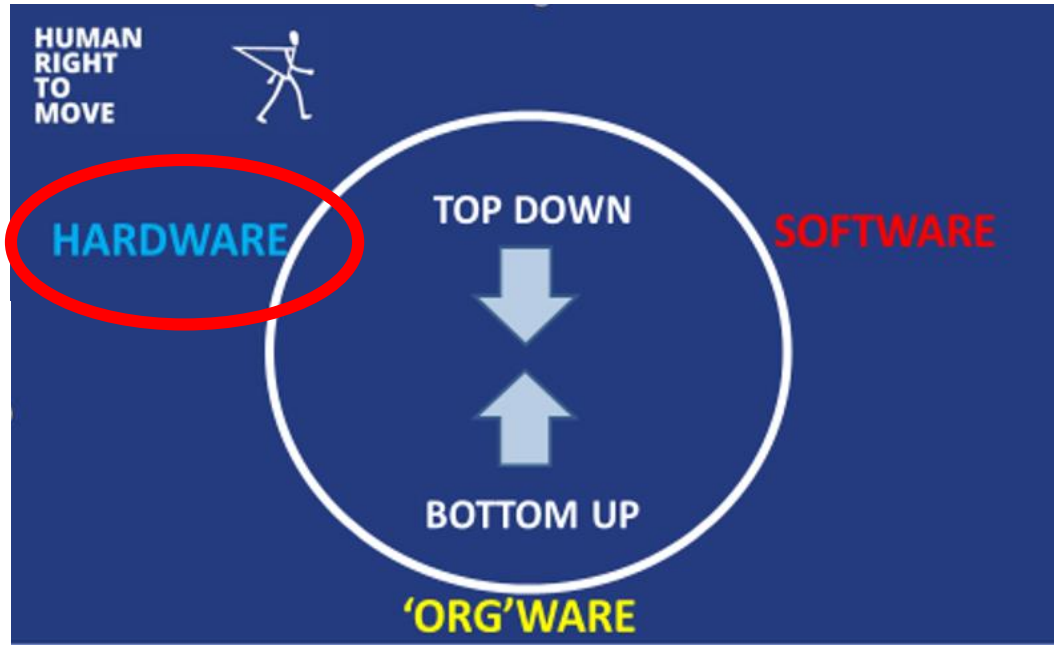
Faciliteter med andet primært formål



Vi vil ud ! (voksne)

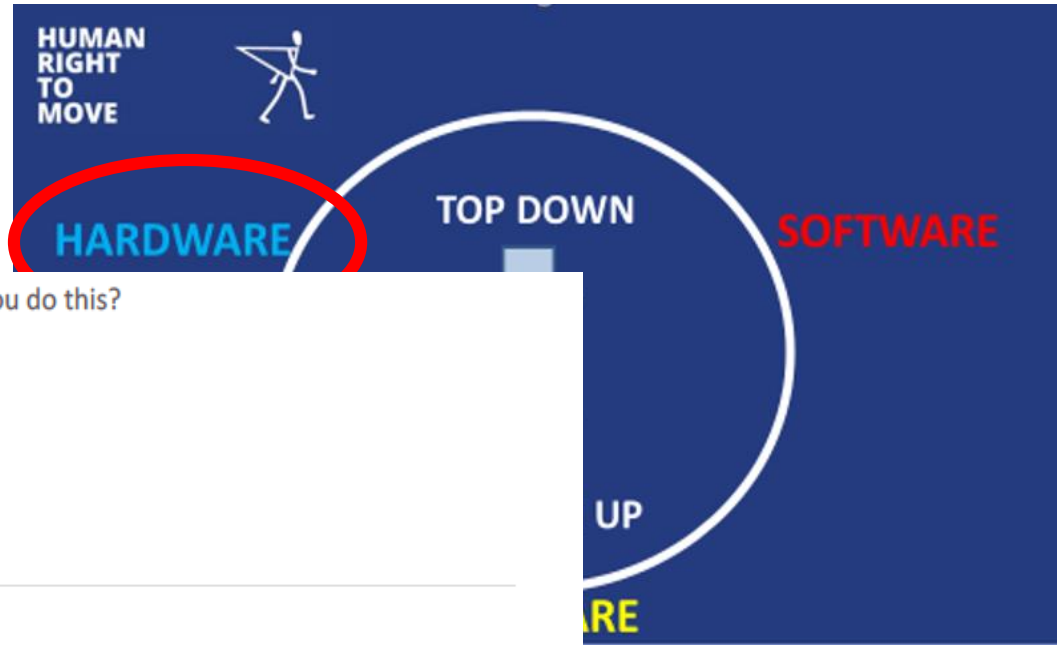
QB7 Earlier you said you engage in sport or another physical activity, vigorous or not. Where do you do this? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE)
(% - EU)



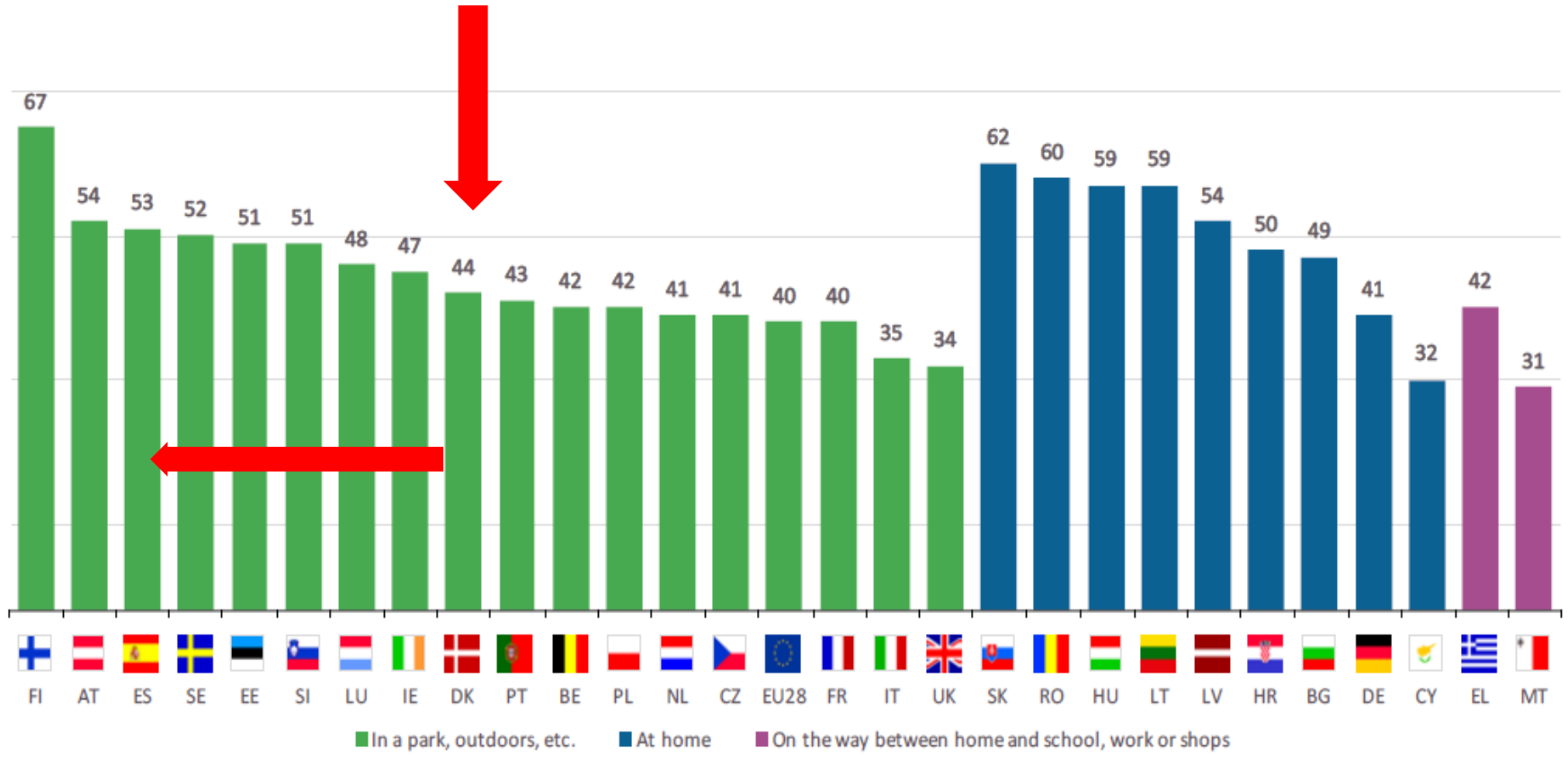


Vi vil ud ! (voksne)

BEVÆG DIG FOR LIVET



QB7 Earlier you said you engage in sport or another physical activity, vigorous or not. Where do you do this?
(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE)
(% - THE MOST MENTIONED ANSWER BY COUNTRY)

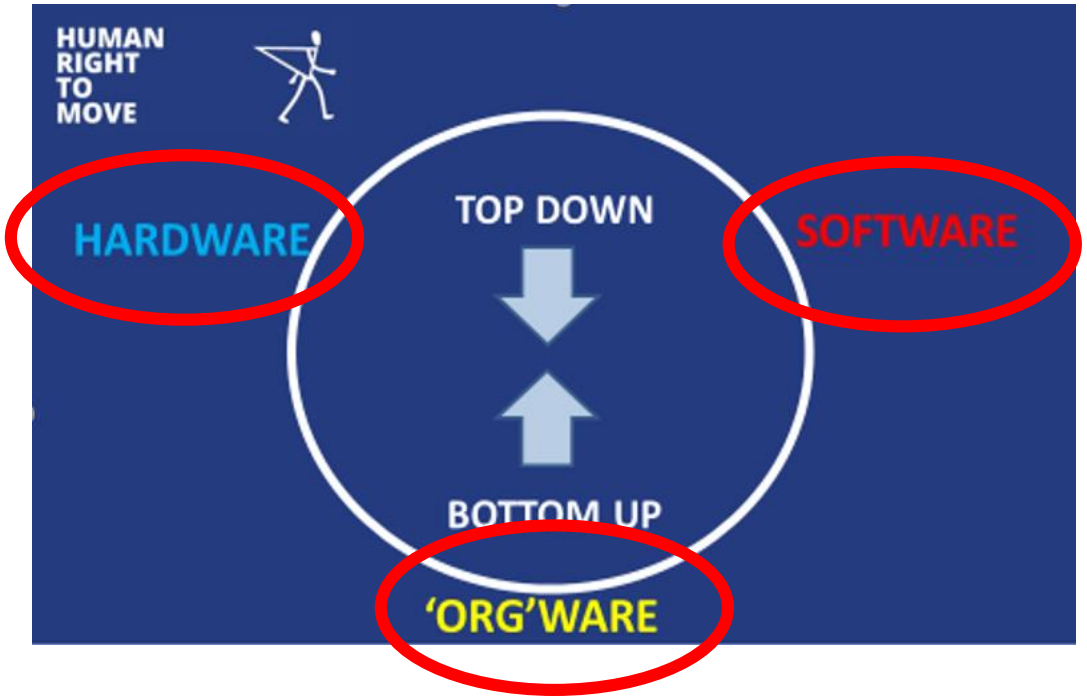


Motivation:

- **Lyst**
- **Sundhed og Velvære**
- **Fællesskab**

QB8 Why do you engage in sport or physical activity? (MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE)
(% - EU)

Base: Respondents who exercise, play sport or engage in other physical activity (N= 19,982)



Regel 1:

<u>Enhver</u> barriere / forhindring begrænser deltagelsen!

Kan parker og natur levere ?

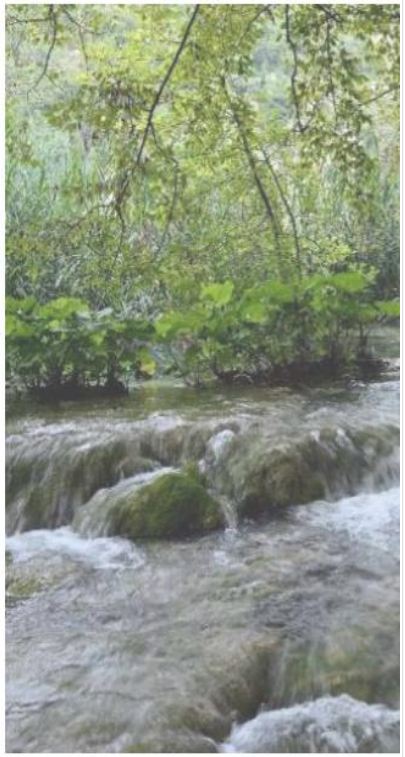
NOVEMBER 12, 2019

National parks a boost to mental health worth trillions: study

Kan parker og natur levere ?

NOVEMBER 12, 2019

National parks a boost to mental health worth t



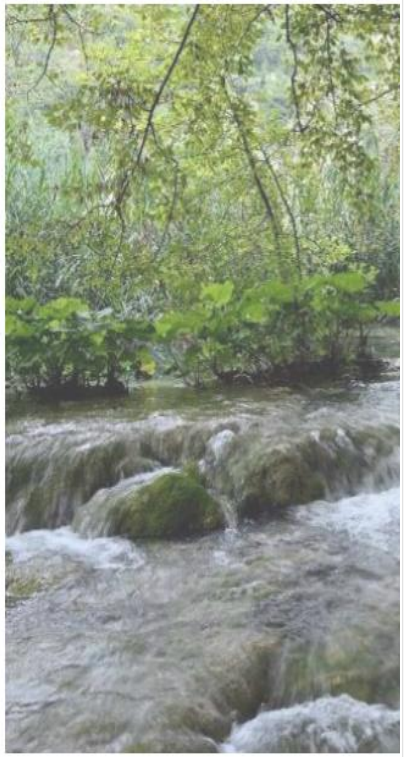
UK parks save NHS more than £111m a year, study suggests

Fields in Trust charity says regular users are likely to be healthier and visit GPs less often

Kan parker og natur levere ?

NOVEMBER 12, 2019

National parks a boost to mental health worth t



UK parks save NHS more than £111m a year, study suggests

7th May 2018

Fields in T
and visit G

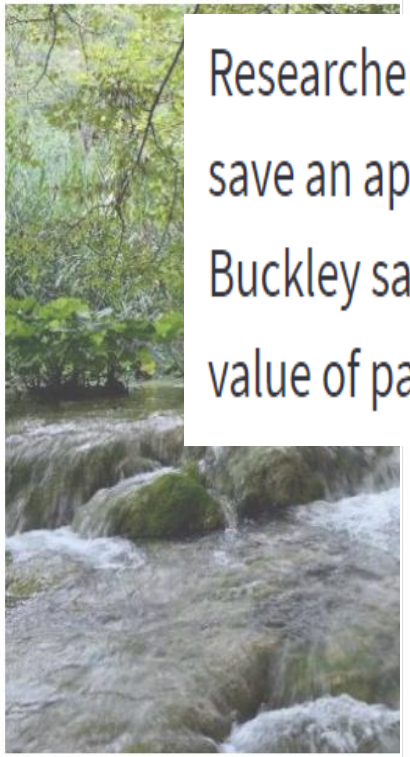
RESEARCH: New research shows UK parks and green spaces generate over £34 billion of health and wellbeing benefits

Kan parker og natur levere ?

NOVEMBER 12, 2019

National parks a boost to mental health worth t

UK parks save NHS more than £111m a year, study suggests



Researchers at Griffith University in Australia suggest that national parks and protected areas save an approximate $6 trillion globally in mental health care costs. Lead study author Ralf Buckley said while that is a “conservative” estimate, it’s still “10 times greater than the global value of park tourism and 100 times greater than the global value of park agency budgets.”

Kan parker og natur levere ?

City parks encourage active lifestyles and reduce health costs.

Physical activity can reduce or prevent many physical and mental health problems. Parks also reduce the costs of healthcare: maintaining a healthy weight saves $1,500 per person in healthcare costs per year.

City parks strengthen local economies and create job opportunities.

Parks attract residents and businesses, increase revenue for cities, spur private investment, and increase job opportunities. In Denver, $1.2 million in federal park grants resulted in over $2.5 billion in local public and private investments.

City parks make cities more resilient.

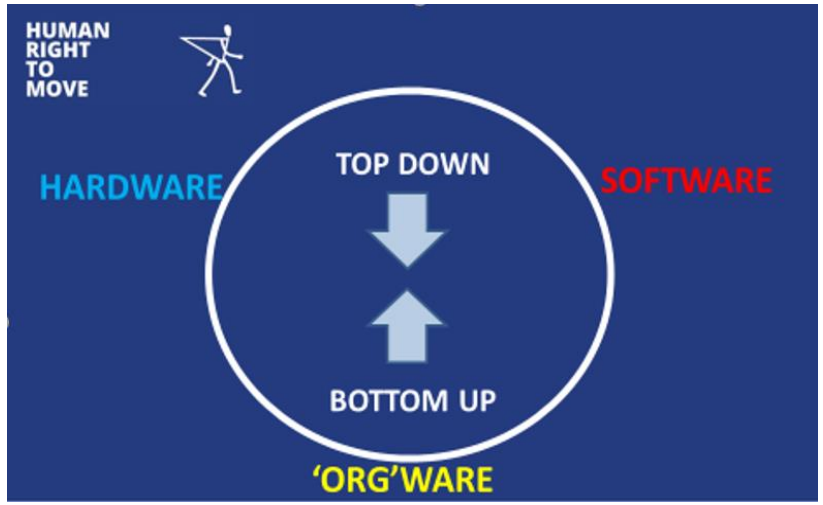
Cities are integrating parks with their infrastructure plans to manage stormwater and mitigate flooding. Cost-sharing across agencies can save money on park creation, maintenance and programming allowing cities to fully leverage the many benefits of parks to cities and residents.

City parks increase community engagement and reduce crime.

City parks help clean the air and improve public health.

City parks are a tool for cities to achieve their equity goals.

Hvor grønne og hvor ‘vilde’?



BEVÆG
DIG FOR
LIVET
TrygFonden
NORDEA FONDEN
DGI
DIF

I GANG IGEN?

Find inspiration til at starte op igen – eller måske til at prøve noget helt nyt?

LEG MED FAMILIEN

Det er bare sjovt! Gå på opdagelse i vores 15 lege for både børn og voksne.

TRÆN MED APP

Træn Selv-app'en giver dig træning, hvor som helst, når som helst – og uden udstyr.

FIND EN IDRÆT

Få overblik over idrætter i dit lokalområde, og find idrætsaktiviteter, der passer til dig.

HOLDTRÆNING

Mærk følelsen af at være del af et hold: Her har du nogle bud på holdtræning.

TRÆNING MED BOLD

Er du vil med boldspil? Se vores bud på træning, der involverer en bold.

INDIVIDUEL TRÆNING

Vil du træne alene eller sammen med en ven? Her er vores træningsforslag.

MOTION I NATUREN

Elsker du at bevæge dig i naturen? Her er nogle bud på aktiviteter, du kan lave.

I GANG IGEN?

Find inspiration til at starte op igen – eller måske til at prøve noget helt nyt?

LEG MED FAMILIEN

Det er bare sjovt! Gå på opdagelse i vores 15 lege for både børn og voksne.

TRÆN MED APP

Træn Selv-app'en giver dig træning, hvor som helst, når som helst – og uden udstyr.

FIND EN IDRÆT

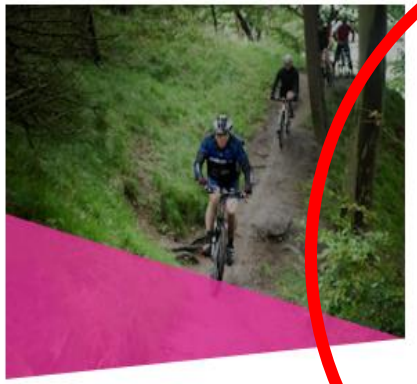
Få overblik over idrætter i dit lokalområde, og find idrætsaktiviteter, der passer til dig.

HOLDTRÆNING

Mærk følelsen af at være del af et hold: Her har du nogle bud på holdtræning.

TRÆNING MED BOLD

Er du vil med boldspil? Se vores bud på træning, der involverer en bold.

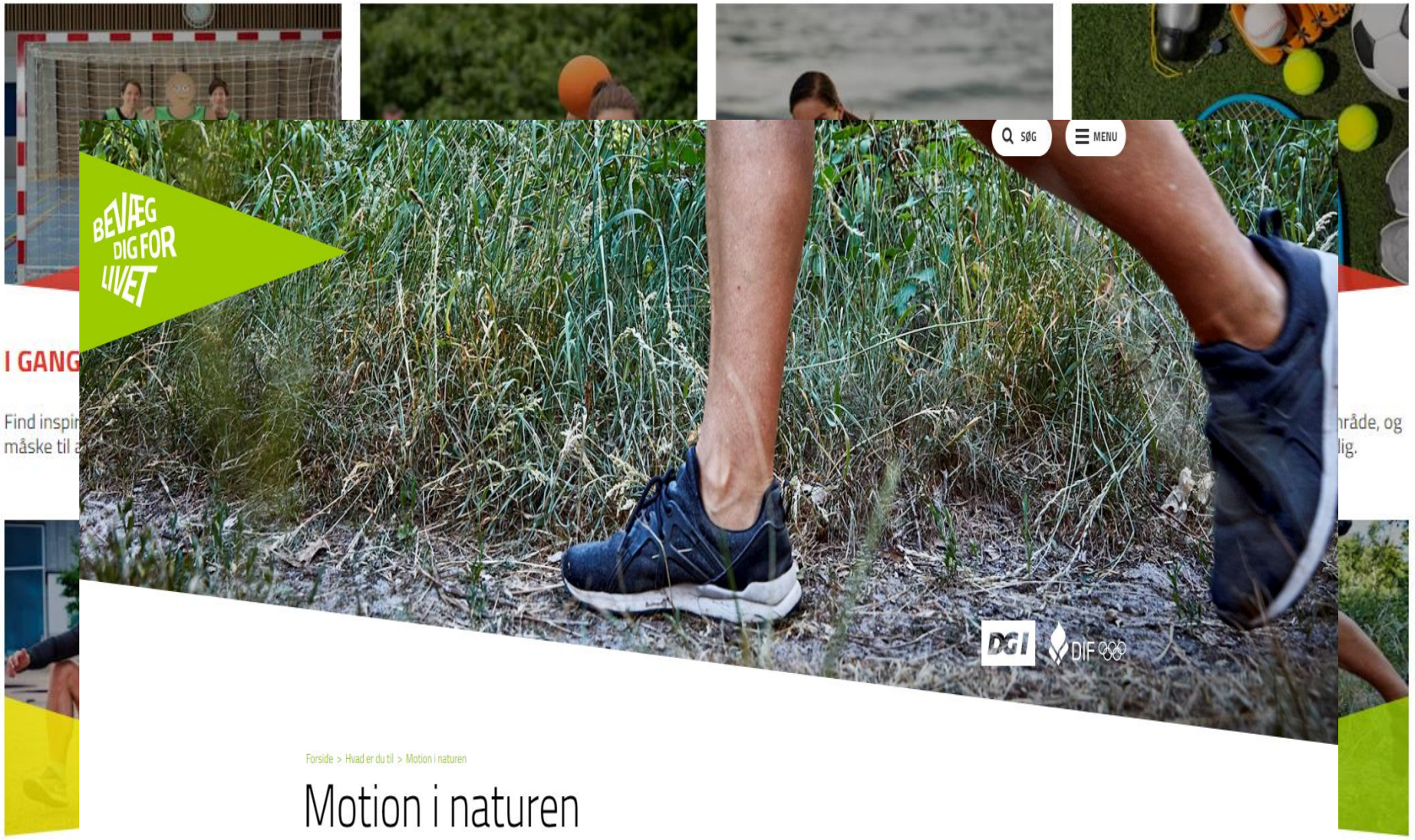


INDIVIDUEL TRÆNING

Vil du træne alene eller sammen med en ven? Her er vores træningsforslag.

MOTION I NATUREN

Elsker du at bevæge dig i naturen? Her er nogle bud på aktiviteter, du kan lave.



I GANG

Find inspir… måske til a… …råde, og …lig.

Forside > Hvad er du til > Motion i naturen

Motion i naturen

HOLDTRÆNING

Mærk følelsen af at være del af et hold: Her har du nogle bud på holdtræning.

TRÆNING MED BOLD

Er du vil med boldspil? Se vores bud på træning, der involverer en bold.

INDIVIDUEL TRÆNING

Vil du træne alene eller sammen med en ven? Her er vores træningsforslag.

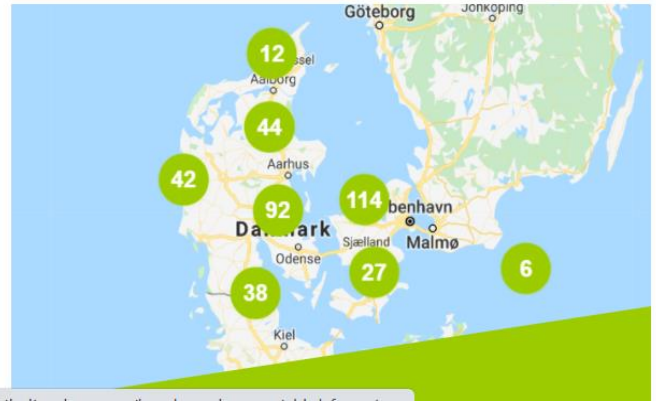
MOTION I NATUREN

Elsker du at bevæge dig i naturen? Her er nogle bud på aktiviteter, du kan lave.

Motion i naturen

GANG

Bevæg dig for livet – Løb & gang er en del af det fælles visionsarbejde mellem DGI og DAF



KOM MED I ET GÅ-FÆLLESSKAB

Vil du gå en tur med vores gå-værter? Der er en masse fællesskaber fordelt over landet - måske er der et i din by?

VIL DU VÆRE GÅ-VÆRT?

Vil du gøre en forskel for venner og naboer? Bliv gå-vært – det er sundt...Og sjovt!

BEVÆG DIG FOR LIVET

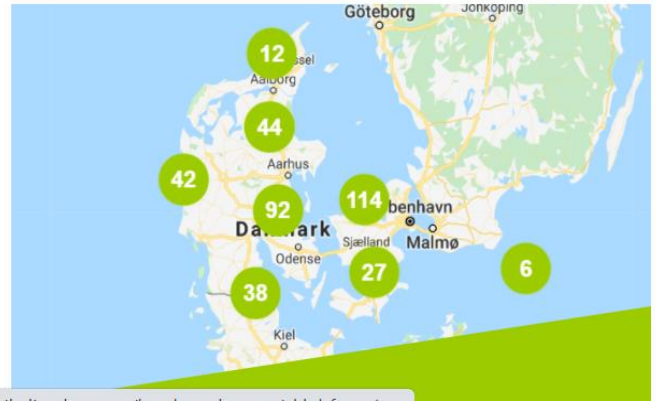
TrygFonden | DGI

Forside > Hvad er du til > Motion i naturen

Motion i naturen

GANG

Bevæg dig for livet – Løb & gang er en del af det fælles visionsarbejde mellem DGI og DAF



KOM MED I ET GÅ-FÆLLESSKAB

Vil du gå en tur med vores gå-værter? Der er en masse fællesskaber fordelt over landet - måske er der et i din by?

VIL DU VÆRE GÅ-VÆRT?

Vil du gøre en forskel for venner og naboer? Bliv gå-vært – det er sundt...Og sjovt!

1.000 'Gå-værter'

Motion i naturen

WE WALK

Find en skøn gåtur nær dig i uge 41

Hele Danmark har været med til at fylde danmarkskortet op med fantastiske gåture til glæde for dig og dine naboer. Find en gåtur her, få frisk luft og god motion.

Hvis du klikker på kortet nedenfor, kan du se de gåture, der allerede er planlagt i WE WALK-ugerne.

Klik på kortet og zoom ind for at se gåturene i dit nærområde

ARRANGER DIN EGEN GÅTUR

Hvis du har lyst, kan du også sagtens arrangere en gåtur og på den måde bidrage til fællesskabet i dit lokalområde.

> ARRANGER EN GÅTUR FOR ANDRE

EUROPEAN MILE

#BEACTIVE

KOMMUNER

Vi vil gøre danskerne mere aktive, og med kommunerne i hånden har vi en direkte vej til borgernes liv.

Kommunesamarbejde

Visionskommune

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

Med udgangspunkt i den enkelte kommune arbejdes der for at motivere flest muligt til fysisk aktivitet gennem en række indsatser målrettet målgrupper og arenaer, som i dag er præget af inaktivitet.

KOMMUNER

Vi vil gøre danskerne mere aktive, og med kommunerne i hånden har vi en direkte vej til borgernes liv.

Forside > Kommunesamarbejde

Kommunesamarbejde

SØG MENU

Forside > Tilbud i din kommune

Find en Bevæg dig for livet kommune nær dig

Her får du et overblik over størstedelen af de kommuner i Danmark, som er visionskommuner og dermed yder en ekstra indsats for at få flest mulige borgere til at være fysisk aktive.

På langt de fleste visionskommuners hjemmesider finder du information om de muligheder, som kommunerne hver især tilbyder. Her finder du et samlet overblik over de kommuner, som har yderligere info. Klik på byskiltet, så videresendes du til kommunens egen hjemmeside.

Du kan også læse mere om kommunesamarbejdet og finde alle visionskommuner her.

AALBORG

AARHUS

BRØNDERSLEV

ESBJERG

FAABORG-MIDTFYN

FREDERIKSBERG

GENTOFTE

GULDBORGSUND

HVAD KAN VI GØRE SAMMEN MED DIN KOMMUNE?

Vil du gerne vide om vi også kan gøre noget sammen med din kommune for at aktivere endnu flere borgere? Læs mere på vores hjemmeside her.

> WWW.BEVÆGDIGFORLIVET.DK/KOMMUNE

LÆS MERE OM BEVÆG DIG FOR LIVET

> HVAD ER BEVÆG DIG FOR LIVET
> FOKUSOMRÅDER
> HVEM STÅR BAG

KOMMUNER

Vi vil gøre danskerne mere aktive, og med kommunerne i hånden har vi en direkte vej til borgernes liv.

Forside > Kommunesamarbejde

Kommunesamarbejde

Visionskommune for "Bevæg dig for livet"

Outdoor og aktiviteter i naturen en vigtig betingelse for det gode liv. "Bevæg Dig For Livet" og Silkeborg Kommune arbejder sammen om at endnu flere borgere bliver aktive i naturen.

Kultur- og Borgerserviceafdelingen

Kultur og Fritid
Søvej 1
8600 Silkeborg
Kontaktperson: Lars Kjær Johansen
Send sikker digital post

20 45 22 15

KOMMUNER

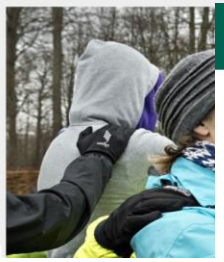
Vi vil gøre danskerne mere aktive, og med kommunerne i hånden har vi en direkte vej til borgernes liv.

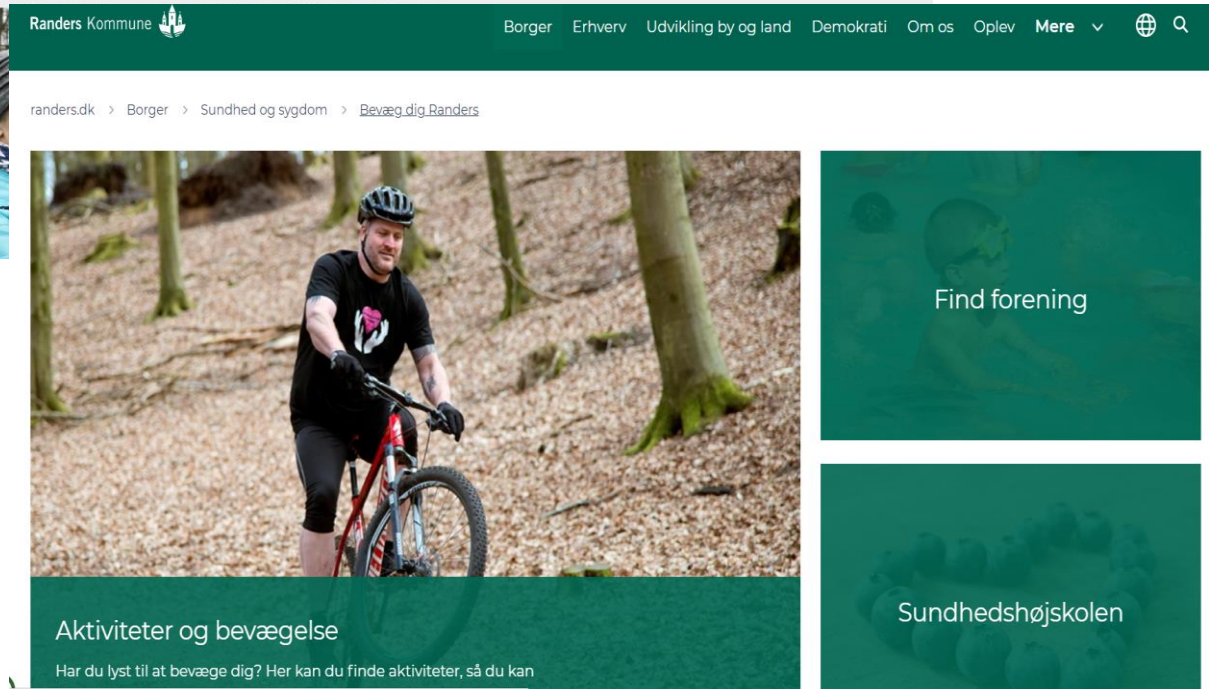
Forside > Kommunesamarbejde

Kommunesamarbejde

Visionskommune for "Bevæg dig for livet"

Outdoor og aktiviteter i naturen en vigtig betingelse for det gode liv. "Bevæg Dig For Livet" og Silkeborg Kommune arbejder sammen om at endnu flere borgere bliver aktive i naturen.





KOMMUNER

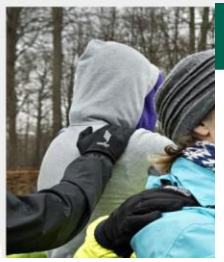
Vi vil gøre danskerne mere aktive, og med kommunerne i hånden har vi en direkte vej til borgernes liv.

Forside > Kommunesamarbejde

Kommunesamarbejde

Visionskommune for "Bevæg dig for livet"

Outdoor og aktiviteter i naturen en vigtig betingelse for det gode liv. "Bevæg Dig For Livet" og Silkeborg Kommune arbejder sammen om at endnu flere borgere bliver aktive i naturen.



Randers Kommune

Borger Erhverv Udvikling by og land Der

randers.dk › Borger › Sundhed og sygdom › Bevæg dig Randers

Aktiviteter og bevægelse

Har du lyst til at bevæge dig? Her kan du finde aktiviteter, så du kan

NYHEDER TILSKUD & PULJER OM BEVÆG DIG FOR LIVET AARHUS

Bevæg dig for livet

Der sker noget, når vi bevæger os – både sammen og alene. Derfor vil Aarhus Kommune arbejde for at give endnu flere muligheden for at opleve glæden ved at bevæge sig. Her på siden kan du finde inspiration til at få mere bevægelse ind i din hverdag.

Sundhedshøjskolen

KOMMUNER

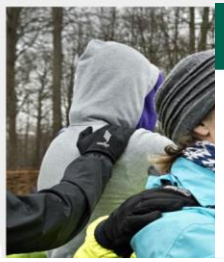
Vi vil gøre danskerne mere aktive, og med kommunerne i hånden har vi en direkte vej til borgernes liv.

Forside > Kommunesamarbejde

Kommunesamarbejde

Visionskommune for "Bevæg dig for livet"

Outdoor og aktiviteter i nature
Silkeborg Kommune arbejder

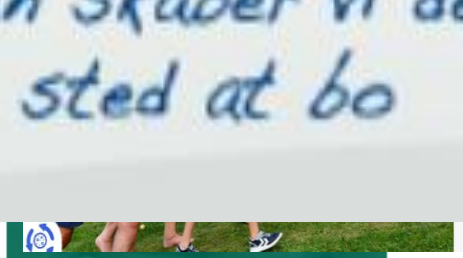


Randers K

randers.dk

Aktiviteter og bevægelse

Har du lyst til at bevæge dig? Her kan du finde aktiviteter, så du kan



Sundhedshøjskolen

NYHEDER TILSKUD & PULJER OM BEVÆG DIG FOR LIVET AARHUS

Bevæg dig for livet

er sker noget, når vi bevæger os – både sammen og
lene. Derfor vil Aarhus Kommune arbejde for at give
ndnu flere muligheden for at opleve glæden ved at
evæge sig. Her på siden kan du finde inspiration til at få
ere bevægelse ind i din hverdag.

FAABORG-MIDTFYN KOMMUNE

Sammen skaber vi det bedste sted at bo