



VIBORG
KOMMUNE



Uderummet



Gå, så går det nok!

Hver aktivitet tæller

På dette faktaark er der konkrete eksempler på hverdagsaktivitet og bevægelse indenfor kategorien *Uderummet*.

Det skal tjene som inspiration for dig i samtalen med borgerne, så du, på baggrund af nedenstående, kan konkretisere dialog og dermed gøre det begribeligt og håndterbart for den enkelte borger.

Eksemplerne er delt op og målrettet borgere, som er let eller moderat aktive.

Konkrete eksempler på hverdagsaktiviteter med fokus på *Uderummet*

Let aktivitet

- Slå græsplænen og få skridt på "kontoen"
- Udryd ukrudt i haven og gør terrassen sommerklar
- Pluk æbler, bær, ærter osv. - det er godt for maven og bevægeligheden
- Klip hæk og skovl bladene i trillebøren - det er god styrketræning
- Gå en tur udenfor og snak i telefon
- Gå en tur omkring blokken eller i lokalområdet og få motion og frisk luft
- Find et godt sted i naturen et stykke hjemmefra og gå derop tre gange om ugen og tag en stille pause
- Gå en tur i haven og vand blomster - du får bevæget dig, og blomsterne overlever
- Find din cykel frem og tag en tur i det fri - det er godt for kroppen, miljøet og sindet

Moderat aktivitet

- Tag på naturvandring og lær nye naturområder at kende
- Hop på trampolin, leg tagfat eller spark til dåsen. Find dit indre legebarn frem - det er sjovt og godt for krop og hjerne
- Spring i den nærliggende sø/å/hav året rundt - vinterbadning er godt for kredsløbet
- Støv rulleskøjterne af og forsøg dig med en tur i det fri
- Download apps som geocaching/pokemon go/natureventyr - det giver inspiration til aktivitet i naturen
- Hent brænde, byg og lav bål - det er god motion og hyggeligt
- Se naturens muligheder og tænk som børn: træd op på træstubben, brug et fældet træ som balancebom, se striberne mellem fortovsfliserne som "giftige" eller løb og hop hen over vandpytterne
- Find løbeskoene frem og jog en tur i naturen
- Gør det til en vane at gå en tur efter aftensmaden
- Find inspiration til aktiviteter i det fri på udinaturen.dk eller lokalt i Viborg Kommune på oplevelser.viborg.dk/Natur/Ud-i-naturen

Aktivitet	Omregnet til antal skridt
Nyd 30 min. i den friske luft og slå græsplænen	2600 skridt
Hop på trampolin med dine børn/børnebørn i 12 min.	738 Skridt
Brug 30 min. på at gøre haven forårklar	1846 skridt
Hent brænde og lav bål i 20 min.	1231 skridt
Brug 17 min. på at jogge en tur i den lokale skov	3217 skridt
10 min. aktivitet i naturen	769 skridt
Hop på cyklen og tag en tur i det fri på 20 min.	2000 skridt