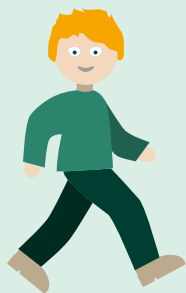




VIBORG
KOMMUNE



Foreninger
og fællesskab



Gå, så går det nok!

Hver aktivitet tæller

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

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 *Foreninger og fællesskab*

Let aktivitet

- Undersøg hvilke aktiviteter, der er i dit lokalområde, som du kunne have lyst til at starte til
- Læg træningstøjet frem, så du er klar til træning i foreningen sammen med andre
- Udvalg fem yogaøvelser fra nettet og kom stille og roligt i gang med at være aktiv
- Lav 7 min. workout ude på græsset sammen med din veninde (app på 7 min. workout - app/ youtube)
- Opret en boble på Boblberg.dk - her kan man skrive, hvis man f.eks. ønsker en træningsmakker at følges med til foreningsaktiviteten
- Spring ud i det og start i en forening - du vil møde mange ligesindede og instruktører/frivillige, der kan hjælpe dig i gang
- Få inspiration, hjælp og støtte til at starte i en forening via projekt *Foreningsklar - motion og lokale fællesskaber*. Læs mere: sundhedscenter.viborg.dk/Samarbejde/Foreningsklar

Moderat aktivitet

- Lav en fodboldturnering - vej mod vej i kvarteret - og vær aktiv sammen med andre lokalt
- Inviter din ven med på gåtur i naturen, få skridt på "kontoen" og lær området at kende
- Jog en tur med den lokale løbeklub og mød nye mennesker - i foreningen er træningen broen mellem mennesker
- Start til zumba i den lokale forening og få lattermusklerne trænet. Når du dyrker motion, udskilles hormonerne dopamin og endorfin - det er de stoffer, der gør dig glad. Mere motion er lig med mere glæde
- Hop i bassinet og svøm fra skavanker. Vandet er skånsomt og træneren ville kunne vejlede dig
- Gå til karate med din fætter - spring ud i det og få mere bevægelse og bevægelighed i hverdagen
- Start til pilates med din kollega og styrk din krop. Du behøver ikke være i form, når du starter
- Lav messenger-/facebookgrupper med dem du er på hold med, så I kan holde kontakt ugentlig og i ferieperioderne

Aktivitet	Omregnet til antal skridt
7 min. workout	1077 skridt
Smut i hallen og spil badminton i 45 min.	5230 skridt
Spil en fodboldkamp - vej mod vej - i 45. min.	3462 skridt
Svøm i 30 min.	3462 skridt
Dyrk zumba med din veninde i 60 min.	6000 skridt
Dyrk karate med din fætter i 60 min.	11538 skridt
Dyrk pilates med din kollega i 30 min.	1461 skridt