

# Fremtidens senioridræt

Mellem ironman og stolemotion



Ditte Toft  
Idrættens Analyseinstitut  
September 2013



Danish Institute for Sports Studies

**IDRÆTTENS  
ANALYSEINSTITUT**

**Titel**

Fremtidens senioridræt – Mellem ironman og stolemotion

**Forfatter**

Ditte Toft

**Øvrige bidragydere**

Trygve Buch Laub, Peter Forsberg, Kristina Eck Poulsen og Aline van Bedaf

**Rekvirent**

DGI

**Omslagslayout**

Agnethe Pedersen

**Øvrig grafik, opsætning og korrektur**

Idrættens Analyseinstitut

**Forsidefoto**

Colourbox

**Print**

Mercoprint Digital A/S

**Udgave**

1. udgave, København, september 2013

**Pris**

Rapporten kan bestilles i trykt udgave hos Idrættens Analyseinstitut, pris kr. 150,00 inklusive moms, eksklusiv forsendelse. Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på [idan.dk](http://idan.dk).

**ISBN**

978-87-92120-69-4

978-87-92120-70-0 (elektronisk)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 4 A

1437 København K

T: +45 3066 1030

E: [idan@idan.dk](mailto:idan@idan.dk)

W: [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Fremtidens senioridræt  
– Mellem ironman og stolemotion

## Indhold

Indledning og resumé.....	5
Resumé.....	5
Seniorer – en aktiv aldersgruppe i vækst .....	8
Idræt og bevægelse som sundhedsfremme .....	8
Idrætsdeltagelse blandt seniorer.....	13
Omfang og udvikling .....	13
Populære idrætsgrene.....	16
Organisering .....	20
Rum til idræt og bevægelse – ønsker og krav til faciliteter.....	23
Barrierer for idrætsdeltagelse .....	31
Motivationen hos de idrætsaktive.....	34
Foreningsliv og frivillighed .....	38
Engagerede seniorer .....	40
God økonomi i foreninger med mange seniorer .....	42
Pessimistisk syn på fremtiden.....	44
Typer af udøvere i udvalgte idrætter .....	45
Nye seniorer på spring .....	48
Kampen om seniormedlemmerne .....	49
Idræt og bevægelse i idrætsforeninger .....	49
Kommercielle fitnessaktiviteter .....	56
Motionsaktiviteter i foreninger under Ældre Sagen.....	58
Bevægelsesaktiviteter i aftenskolerne .....	58
Tendenser og udvikling i arbejdet med tilbud til seniorer .....	60
Særlige seniortilbud eller en del af almindelige idrætstilbud? .....	60
Adgang og nytænkning i facilitetsbrugen .....	61
Konkurrence og samarbejde.....	62
Fællesskab og sundhed på dagsordenen.....	64
Senioridrætsbegrebet under forandring.....	65
Litteraturliste.....	68

## Indledning og resumé

Ældre, seniorer, gamle eller bare voksne. Betegnelserne for gruppen af voksne i alderen 60 år og derover er mange, og det samme er bredden blandt idrætsudøvere eller potentielle aktive idrætsudøvere i aldersgruppen. I dette notat har vi valgt at bruge betegnelsen seniorer<sup>1</sup>.

To forhold gør senioridræt til et væsentligt område at beskæftige sig med i fremtiden for udbydere af idræt: Der bliver flere danskere i alderen over 60 år i de kommende år, og samtidig stiger interessen blandt den ældre del af befolkningen for at holde sig fysisk og mentalt aktiv med idrætsaktiviteter, motion og bevægelse gennem hele livet. Motion er for mange ældre danskere i høj grad forbundet med en god seniortilværelse.

Disse forhold betyder, at seniorerne allerede i dag nyder mange idrætsudbyderes opmærksomhed. De +60-årige udgør en stor og interessant målgruppe for en bred palet af aktører på idrætsmarkedet, der alle ønsker at 'få fingre i' seniorerne som nye medlemmer, kunder eller deltagere.

Mens den fysiske aktivitets betydning for god aldring er påvist gennem adskillige forskningsbaserede undersøgelser, er der begrænset viden om, hvordan voksne i seniormålgruppen er idrætsaktive, hvordan deres idrætsmønstre ser ud, hvilke motiver de har for at være aktive, samt hvordan udviklingen ser på idrætsområdet for seniorer. En række af disse spørgsmål og beslægtede udviklingstendenser forsøger dette notat at kaste lys over.

### Resumé

Seniorgruppen vil over de kommende år stige i både antal og andel. Om 25 år vil der være i omegnen af 500.000 flere danskere i aldersgruppen 60 år og opefter, og seniorerne vil gå fra at udgøre cirka en fjerdedel af befolkningen til at udgøre knapt en tredjedel.

Forskning og undersøgelser har over de seneste årtier påvist, at fysisk aktivitet har positive effekter i forhold til at undgå tidlig død, til at forebygge sygdomme og til at opretholde et højt fysisk funktionsniveau langt op i alderen. Bl.a. derfor er bevidstheden om at leve et sundt og fysisk aktivt liv blevet større blandt ældre befolkningsgrupper, og skal man tro seniorerne selv, har fysisk aktivitet haft en positiv effekt, idet de aktive vurderer deres fysiske form og helbred ganske godt sammenholdt med de øvrige voksne. Generelt ser det godt ud, men der er mange forskelle inden for seniorgruppen, og der sker samtidig med stigende alder et fald i selv vurderet helbred og fysisk form.

### Stigende aktivitetsniveau

Analysen af seniorers idrætsdeltagelse viser, at deres aktivitetsniveau er steget over de seneste årtier. I 2011 angav 62 pct. i alderen 60 år+, at de normalt dyrker motion og sport, hvilket næsten er på samme

---

<sup>1</sup> Notatet fokuserer på aldersgruppen 60 år+, som gennem rapporten vil blive omtalt som seniorer uanfægtet, at nogle, særligt de yngre, inden for aldersgruppen ikke ser sig selv som seniorer, ligesom seniorbetegnelsen omvendt i nogle idrætsgrene blot dækker over voksne udøvere i modsætning til juniorer.

niveau som de øvrige voksne. Inden for aldersgruppen 60 år+ sker der dog et fald i idrætsdeltagelsen med stigende alder, som særligt slår igennem blandt seniorerne på 75 år+. Sammenlignet med de øvrige voksne er det samtidig vigtigt at hæfte sig ved, at der blandt de inaktive er færre seniorer, som angiver at være midlertidigt inaktive, men som i stedet er faldet helt fra idrætten. Flere kvinder end mænd dyrker sport og motion, mens de idrætsaktive mænd til gengæld er aktive hyppigere end idrætsaktive kvinder.

### **Seniorernes idrætsvalg**

Motionsidrætterne står stærkt blandt seniorerne med aktiviteter som vandreture, gymnastik, styrketræning, cykling og svømning som de mest populære. Og selvom der er mange ligheder mellem mænd og kvinders foretrukne idrætter, tiltrækker motionsidrætter på hold som zumba, aerobic og gymnastik i større udstrækning kvinderne, mens konkurrenceidræt og aktiviteter, hvor man kan måle sig mod andre, f.eks. golf og cykling, har større appel til mændene. Til trods for at nogle idrætter i særlig grad tiltrækker seniorgruppen, er det værd at bemærke, at mange af de samme aktiviteter appellerer til danskere både under og over 60 år.

### **Organisationsformer**

Seniorerne dyrker i størst grad deres sport og motion selvorganiseret. Den næstmest betydningsfulde organiseringsform er foreningen, mens aktiviteter i organiseret i privat/kommercielt regi spiller en noget mindre rolle sammenlignet med de øvrige voksne. Desuden har aftenskolerne især fat i kvinderne, mens aktiviteter i regi af arbejdspladsen fylder lidt, da mange i sagens natur har forladt arbejdsmarkedet.

For mange seniorer udgør foreningerne en vigtig ramme for megen idrætsaktivitet, og foreninger med mange seniorer oplever et stort medlemsengagement. Flere deltager i sociale arrangementer og i f.eks. møder og generalforsamlinger end i foreninger med få seniorer. Strukturelt klarer foreninger med mange seniorer sig godt økonomisk, og der er stabilitet i mange af foreningerne med et stabilt antal ulønnede og lønnede medarbejdere. Men disse foreninger ser alligevel mere pessimistisk på fremtiden end de øvrige foreninger i forhold til rekruttering af nye medlemmer og i forhold til konkurrencen med andre idrætstilbud.

### **Aktivitetsmønstre og krav til faciliteter**

Seniorgruppen adskiller sig væsentligt fra de øvrige voksne, når de skal vælge, hvornår de foretrækker at dyrke idræt. Hvor de øvrige voksne foretrækker at være aktive sidst på eftermiddagen og først på aftenen i hverdagen samt i weekenderne, har seniorerne præference for at dyrke motion og sport i dagtimerne. På facilitetssiden betyder det, at seniorgruppen ikke lægger pres på faciliteterne i fritidslivets 'primetime', men i stedet bruger faciliteter i dagtimerne, hvor skolerne til gengæld råder over mange faciliteter. Organisering af aktiviteter for seniorer kræver derfor ofte samarbejde med skolerne om at udnytte kapaciteten i faciliteterne, når skolerne ikke benytter dem i skoletiden.

De mest benyttede faciliteter blandt seniorer afspejler i stor udstrækning valgene af idrætsaktiviteter. Mens børn og unge lægger særligt beslag på især idrætshaller til f.eks. boldspil og ketsjersport, dyrker aldersgruppen 60 år+ i større udstrækning idræt udendørs i naturområder og på gang- og løbestier samt indendørs i mindre sale. Generelt er seniorer mere tilfredse end gennemsnittet med faciliteterne, de har til rådighed, og de er meget trygge ved at komme i faciliteterne, inde som ude.

### **Barrierer for idrætsdeltagelse**

Helbredet og aldring er de barrierer, som vejer tungest blandt de inaktive seniorer. Selvom der er sket en holdningsændring i retning mod at være fysisk aktiv hele livet, mener mange fortsat, at de 'er blevet for gamle' til at dyrke motion og sport.

Særligt kvinderne oplever ofte helbredet som en barriere, mens en væsentlig del af de inaktive mænd i højere grad mangler interesse og lyst til idrætsaktivitet. Blandt de idrætsaktive er det sociale liv og fællesskabet med andre vigtige motivationsfaktorer, og der er en tendens til, at flere seniorer har ønske om, at træningen er organiseret og foregår på fastlagte tidspunkter.

### **Aktørinterviews**

Mange forskellige aktører udbyder idræts- og bevægelsesaktiviteter for seniorer, og på baggrund af interviews med udvalgte repræsentanter blandt udbydere tegner sig nogle generelle tendenser for målgruppen. Aktørerne bidrager tilsammen til et bredt udbud af forskellige aktiviteter, som spænder vidt og derfor også potentielt når ud til en stor andel af seniorerne. Det være sig ved at udbyde aktiviteter til både fysisk og funktionelt stærke og svage i aldersgruppen, i forhold til at udbyde særlige seniortilbud eller ved at lade gruppen indgå i aktivitetstilbud med andre aldersgrupper.

Mange kæmper om seniorernes interesse og medlemskab, men måske endnu vigtigere er der mange samarbejdsmuligheder, som ikke er prøvet af. Særligt fremhæver en række udbydere af senioridrætsaktiviteter kommunerne som relevante partnere.

De interviewede aktører understreger betydningen af det sociale og fællesskabet som et vigtigt element i seniortilbuddene. Seniorerne efterspørger muligheden for at dyrke det sociale fællesskab med de andre idrætsaktive. Men aktørerne fremhæver også sundheden og betydningen af at tage ansvar for egen aldring gennem idræt og fysisk aktivitet som stærke motiver.

### **En målgruppe under forandring**

Seniormålgruppen forandrer sig, hvilket har betydning for idrætsdeltagelsen på en række områder. Det gælder valget af idrætsaktiviteter, hvor flere efterspørger muligheden for at fortsætte med de aktiviteter, de har dyrket gennem mange år, og aktiviteter som de øvrige voksne dyrker. I det hele taget stejler mange i målgruppen, hvis de bliver kategoriseret eller italesat som seniorer eller ligefrem ældre, da de ikke føler sig gamle eller som en særlig målgruppe. Seniorerne er desuden individualistiske i deres valg af aktiviteter og vælger efter, hvad der passer til dem i den livssituation, de befinder sig i. De er derfor ikke nødvendigvis loyale over for en bestemt aktivitet eller organiseringsform.

Sidst men ikke mindst er mange seniorer engagerede borgere, som gerne er frivillige i foreningslivet eller andre sammenhænge. Mange i gruppen er ressourcerstærke, men en vigtig drivkraft er lysten, hvorfor de opgaver, de påtager sig, skal give mening for dem, relatere sig til deres idrætsaktivitet eller bidrage med noget til f.eks. deres forening.

## Seniorer – en aktiv aldersgruppe i vækst

Over de kommende årtier stiger befolkningsgruppen af seniorer løbende i både antal og andel (tabel 1). I løbet af de næste 25 år sker en stigning i antallet af danskere i alderen 60 år+ på cirka 500.000, og andelen stiger fra i 2013 at udgøre cirka en fjerdedel af befolkningen til at udgøre næsten en tredjedel i 2038. Dog viser tallene samtidig, at der sker en stagnering i både antal og andel af seniorer frem mod 2050.

**Tabel 1: Antallet og andelen i alderen 60 år+ stiger i de kommende år**

	2013	2018	2023	2028	2033	2038	2050
60 år+	1.341.282	1.454.737	1.568.522	1.710.121	1.792.565	1.841.206	1.821.712
Samlet befolkning	5.602.628	5.689.145	5.785.832	5.886.929	5.971.725	6.035.632	6.135.809
Andel 60 år+	24 %	26 %	27 %	29 %	30 %	31 %	30 %

*Befolkningsfremskrivning. Kilde: Danmarks Statistik.*

Andelen af voksne, som fortsætter på arbejdsmarkedet ud over de 60 år, har i de seneste år været let stigende. Fra 2007 og frem til 2011<sup>2</sup> steg beskæftigelsesfrekvensen for gruppen af 55-64-årige fra 57,8 pct. til 60,4 pct. (Kilde: Danmarks Statistik). Sammenligner man mænd og kvinders beskæftigelse i aldersgruppen, er mændene i større grad i beskæftigelse, men den største stigning i beskæftigelse siden 2007 er øjensynligt sket hos kvinderne. 64,2 pct. af mændene og 51,4 pct. af kvinderne i alderen 55-64 år var i 2007 i beskæftigelse, mens 64,9 pct. af mændene og 55,9 pct. af kvinderne i aldersgruppen i 2011 var i beskæftigelse (Ibid.).

At seniorer er interessante i en idrætsmæssig sammenhæng skyldes ikke alene, at de udgør en væsentlig og stigende del af befolkningen. Der er kommet en øget bevidsthed om de sundhedsmæssige effekter og gavnligheden af fysisk aktivitet, så seniorer ønsker at være aktive med bevægelse, motion og sport så længe som muligt. Derfor udgør de en interessant medlemsskare nu og fremadrettet for de forskellige udbydere af idræts- og bevægelsestilbud.

### Idræt og bevægelse som sundhedsfremme

Adskillige undersøgelser har gennem de senere årtier påvist fysisk aktivitets positive fysiske og psykiske effekter i alderdommen. Følgende afsnit giver et kort overblik over nogle af hovedtallene for sundhed, fysisk som psykisk, blandt seniorer samt nogle af de påviste effekter af fysisk aktivitet for målgruppen.

Overordnet omhandler størstedelen af forskningen på området de sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet og især de sundhedsmæssige konsekvenser af manglende fysisk aktivitet. Særligt gruppen af inaktive og svage ældre har været genstand for undersøgelser, da den inaktive gruppe har de relativt største sundhedsmæssige effekter ved at øge mængden af fysisk aktivitet. Derfor er der også i størst udstrækning viden at hente for sundheds- og behandlingssektoren, mens relevant viden for eksempelvis idrættens aktører, der i større udstrækning fokuserer på aktive seniorer med et højere aktivitets- og funk-

<sup>2</sup> Tallene fra 4. kvartal i henholdsvis 2007 og 2011 benyttes her, da data fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner', som benyttes senere i notatet, er indsamlet inden for samme periode.



tionsniveau, i mindre grad er gennemført som led i særlige undersøgelser omhandlende seniorer og fysisk aktivitet.

## Succesfuld aldring

Med alderen følger en naturlig reduktion af den fysiske kapacitet, og derved bliver den relative belastning ved dagligdagens gøremål større, når den absolutte belastning forbliver uforandret (bl.a. Pedersen & Andersen 2011 og Puggaard 2010). Hvis en handling eksempelvis før krævede 10 pct. af en persons fysiske kapacitet, kan kravet til samme handling stige til 50 pct., når kapaciteten falder med stigende alder. Fysisk aktivitet i hverdagen er imidlertid med til at mindske faldet i kapacitet og dermed at opretholde et højere funktionsniveau senere i livet.

Fysisk aktivitet spiller således en central rolle i Sundhedsstyrelsens anbefalinger, da det indtager en væsentlig rolle for succesfuld aldring (Pedersen & Andersen 2011). På den ene side er den fysiske aktivitet med til at nedsætte dødeligheden og forebygge sygdomme, på den anden side forebygger fysisk aktivitet risikoen for at blive skrøbelig.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet blandt seniorer (her 65 år+) er:

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst ti minutter.
- Mindst to gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.
- Lav udstrækningsøvelser mindst to gange om ugen af mindst ti minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.

(Sundhedsstyrelsen 2013)

Kvinder lever gennemsnitligt flere år med funktionsnedsættelse end mænd. Det skyldes dels, at kvinder i gennemsnit lever længere end mænd, dels at kvinder generelt har lavere fysisk kapacitet end mænd. Den generelt lavere kapacitet betyder, at kvinder tidligere end mænd når grænsen for selv at kunne håndtere dagligdagens gøremål og at miste mobiliteten, og dermed er det ekstra vigtigt for kvinder at være fysisk aktive.

Ser man på sundhedsprofilen i aldersgruppen 55 år<sup>3</sup>, viser tallene, at flertallet har et godt selv vurderet helbred. Cirka otte ud af ti mænd og kvinder i alderen 55 til 74 år vurderer deres helbred til at være fremragende, vældig godt eller godt (Christensen et al. 2011). For folk over 75 år sker der dog et markant fald til 72 pct. blandt mænd og 63 pct. blandt kvinder. Der er generelt en forskel mellem kvinder og mænds vurdering af deres eget helbred. Tallene viser, at mænd forholder sig mere positivt til deres eget helbred

---

<sup>3</sup> Christensen et al. (2011) inddeler seniorerne i aldersgrupperne 55-65 år, 65-74 år og 75 år+, hvorfor aldersgruppen 55-59 år også er inkluderet her.

end kvinder, hvilket især skinner igennem blandt personer på 75 år eller derover. Skelner man mellem henholdsvis stærke og svage ældre, viser resultaterne af et forskningsprojekt om træningsindsatsen på ældreområdet, at der tilsyneladende ikke er nogen bemærkelsesværdig forskel i selv vurderet helbred mellem henholdsvis funktionelt stærke og svage ældre (Puggaard 2010). Selv vurderet helbred tyder derfor på at blive vurderet meget subjektivt.

Også Idrættens Analyseinstituts undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner (Laub 2013) viser denne tendens. I undersøgelsen blev respondenterne spurgt til deres helbredstilstand, og resultaterne viser, at de fleste i alderen 60 år+ angiver at have et godt helbred (tabel 2). Men igen med en tendens til at de ældste i aldersgruppen 75 år+ vurderer deres helbred lidt dårligere. Dette indikerer, at mange voksne i alderen 60 år+ har det godt rent helbredsmæssigt, men ifølge Puggaard (2010) tyder meget på, at man også vurderer sin helbredstilstand i relation til sin livssituation. Man indstiller med andre ord sin forestilling om, hvad et godt helbred er i takt med, at man ældes. Jo ældre man bliver, desto lavere bliver kravene for, at man vurderer at have et godt eller virkelig godt helbred. Derfor kan den fysiske formåen aftage ret markant, men de ændrede forestillinger om godt helbred gør, at vurderingerne ikke falder i lige så markant grad. Der er vigtigt at have for øje som idrætsudbyder, når niveau og belastning i idrætsaktiviteter skal tilpasses seniorerne.

**Tabel 2: Seniorerne har et godt selv vurderet helbred**

	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år+
Virkelig god	17	12	12	11	7
God	54	52	53	48	41
Nogenlunde	24	29	28	35	40
Dårlig	4	6	6	4	7
Virkelig dårlig	1	1	1	2	5

Svar på spørgsmålet 'Hvordan vil du vurdere din nuværende helbredstilstand i almindelighed?'. Kilde: Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

I forlængelse af helbedsvurderingen blev respondenterne ligeledes bedt om at vurdere deres fysiske form (tabel 3). Også her vurderer en stor del af seniorerne ganske langt op i årene, at de er i god form.

**Tabel 3: Seniorerne vurderer at være i god fysisk form**

	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år+
Virkelig god	7	2	7	3	3
God	34	36	34	9	29
Nogenlunde	42	45	44	47	51
Dårlig	15	14	12	36	8
Virkelig dårlig	2	3	3	5	9

Svar på spørgsmålet 'Hvordan vil du vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?'. Kilde: Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

Ganske naturligt har flest blandt de ældste aldersgrupper også det dårligste fysiske helbred sammenlignet med de yngre aldersgrupper i befolkningen, men interessant er det, at de ældste aldersgrupper (55 år+)

ikke har et dårligere psykisk helbred end de øvrige voksne. Andelen, som vurderer at have et dårligt psykisk helbred, ligger på samme niveau eller under sammenlignet med de yngre danskere (Christensen et al. 2011). Derudover viser undersøgelsen 'Den nationale sundhedsprofil 2010', at kun få angiver at være 'uønsket alene ofte' (Ibid.). Sammenlignet med de øvrige voksne aldersgrupper adskiller aldersgruppen 55 år+ sig altså ikke særligt. Kun blandt de ældste mænd og kvinder (75 år+) har lidt flere dårligt selvvurderet helbred, er i dårligt fysisk form eller er ensomme. Det er derfor vigtigt at hæfte sig ved, at seniorerne ikke skal skæres over en kam og anses som svage eller ensomme, da det faktisk kun er tilfældet for et mindretal i den ældste del af den danske befolkning.

Undersøgelsen af den nationale sundhedsprofil (Ibid.) viser, at andelen af danskere, som dyrker moderat eller hård fysisk aktivitet i fritiden falder med alderen (tabel 4). Særligt sker der et fald i aldersgruppen 75 år+. Tabel viser også en væsentlig forskel mellem mænd og kvinder, idet kvinderne ikke i lige så høj grad som mændene dyrker moderat eller hård fysisk aktivitet i fritiden.

**Tabel 4: Voksne som dyrker moderat eller hård fysisk aktivitet (pct.)**

	Mænd	Kvinder
16-24 år	57,6	38,2
25-34 år	45,8	28,9
35-44 år	39,2	24,7
45-54 år	32,3	20,7
55-64 år	23,5	14,6
65-74 år	21,6	12,8
75 år+	11,6	5,9

Kilde: Christensen et al. 2011.

## Motivation og barrierer

Forskellige undersøgelser peger på en række motivationsfaktorer og barrierer for fysisk aktivitet, som er værd at have tanke for, særligt når man arbejder med at få inaktive til at øge deres aktivitetsniveau og bevæge sig væk fra betegnelsen inaktiv.

Overordnet gælder, at jo større fysisk og psykisk overskud, desto lettere er det at leve op til anbefalingerne om fysisk aktivitet. Derfor ser man også, at kroniske lidelser, dårligt eller manglende socialt netværk, ringe boligforhold, dårlig økonomi og lang transporttid til idrætsfaciliteter har negativ indflydelse på, om man lever op til anbefalingerne (Pedersen & Andersen 2011). Ligeledes er det ifølge Pedersen og Andersen (Ibid.) lettere at få inaktive, der tidligere har været aktive, til at påbegynde aktivitet igen. Det er således tilfældet i alle aldersgrupper – børn som voksne og seniorer – at det kræver en særlig indsats at få inaktive til at blive fysisk aktive (Puggaard 2010).

Det er også værd at bemærke, at fysisk aktivitet og bevægelse for især svage seniorer er forbundet med ubehag, som resulterer i frygten for, at f.eks. idrætsaktivitet er skadeligt. Der ligger derfor en vigtig formidlingsrolle hos bl.a. læger i at kommunikere og informere seniorer om fysisk aktivitet. For en del ældre

er der desuden en lavere forståelse af relevansen af fysisk aktivitet (Puggaard 2010), om end flere er blevet opmærksomme på de sundhedsmæssige effekter.

Puggaard (2010) peger desuden på, at det er vigtigt at være opmærksom på forskelle mellem seniorer, som målt på fysisk funktionsniveau er helholdsvis svage og stærke. Hvor de funktionelt svage overordnet har størst gavn af individuel træning, er der blandt de funktionelt stærke seniorer et større ønske om holdtræning. Særligt kvinder tillægger det sociale stor betydning, mens mænd også gerne vil kunne mærke en forandring som følge af fysisk aktivitet (Ibid.). Som konsekvens deraf er det værd at holde sig for øje, hvordan man kommunikerer og markedsfører til forskellige grupper blandt seniorer med hensyn til f.eks. de to ovennævnte parametre fysisk funktionsniveau og køn, blot for at nævne nogle.

Et interessant perspektiv at hæfte sig ved blandt seniorer med stillesiddende fritidsaktiviteter er ønsket om at være mere fysisk aktive. Blandt mænd med stillesiddende fritidsaktiviteter angiver henholdsvis 61,3 pct. (55-64 år), 52,8 pct. (65-74 år) og 44,4 pct. (75 år+), at de gerne vil være mere aktive, og for kvinder gælder det henholdsvis 71,4 pct. (55-64 år), 59,5 pct. (65-74 år) og 46,6 pct. (75 år+) (Christensen et al. 2011). Når en så relativt stor andel tilsyneladende har viljen, indikerer det enten, at der mangler de rette tilbud, ikke er kendskab til dem, eller at de barrierer, der måtte stå i vejen for en fysisk aktiv hverdag blandt disse personer, må brydes ned.

## Idrætsdeltagelse blandt seniorer

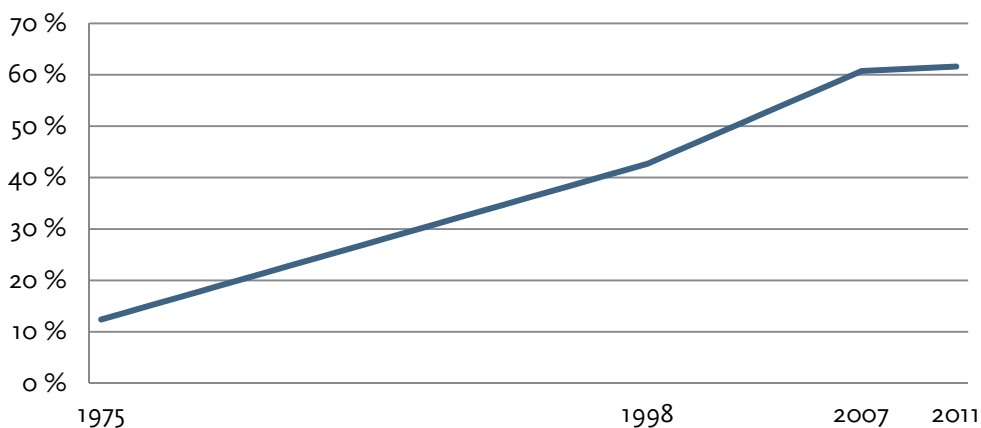
Med dokumenteret viden om, at sport, motion og fysisk aktivitet gavner og styrker personer, når alderen stiger, er det interessant at belyse, hvordan de faktiske idrætsvaner blandt seniorerne ser ud. Derfor zoomer følgende afsnit ind på og beskriver en række aspekter af idrætsdeltagelsen blandt seniorerne.

Med afsæt i undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011' præsenterer følgende afsnit idrætsdeltagelsen blandt de danske seniorer. En række af tallene tager afsæt i afrapporterede data fra grundrapporten (Laub 2013), men dertil kommer også en række særlige kørsler på data for målgruppen i alderen 60 år+ samt overblik over udviklingen på en række områder med kig tilbage til tidligere undersøgelser af danskernes idrætsvaner. Når aldersgruppen i fokus for dette afsnit er aldersgruppen 60 år+, skyldes det, at det fra den alder er muligt at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet, selvom en væsentlig andel, som tidligere beskrevet, fortsat er i arbejde i alderen 60-64 år.

### Omfang og udvikling

Generelt er idrætsdeltagelsen blandt de voksne danskere steget gennem de seneste årtier (Laub 2013). Hvor idrætsdeltagelsen tidligere faldt, når alderen steg, er sport og motion i stedet noget, en stor del af danskerne dyrker hele livet. Det kommer især til syne blandt voksne i alderen 60+, som samlet set er gået fra et mindretal på 12 pct. idrætsaktive i 1975 til 62 pct. aktive i den seneste undersøgelse fra 2011 (figur 1).

**Figur 1: Andelen af seniorer, som dyrker motion og sport, er steget over de seneste årtier**



*Andelen af seniorer, som angiver at dyrke motion og sport. Kilde: Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner'.*

En sammenligning mellem voksne danskere over og under 60 år viser, at idrætsdeltagelsen ikke halter bagud blandt seniorerne, hvor 62 pct. som nævnt er idrætsaktive (tabel 5). Men af tallene fremgår også, at tallet for de, der svarer nej til at være aktive, sammenlignet med de øvrige voksne er væsentligt højere blandt seniorerne. Årsagen er, at der blandt de inaktive er flere i de øvrige voksne aldersgrupper, som midlertidigt er væk fra idrætten, da de i større udstrækning svarer 'ja, men ikke for tiden' til at spørgsmålet om, hvorvidt de normalt dyrker motion/sport. Godt nok er lige så mange idrætsaktive i alderen 60 år+,

men næsten en tredjedel har tilsyneladende ingen umiddelbar forventning om at vende tilbage til idrætsaktivitet.

**Tabel 5: Lige så mange i seniorgruppen er aktive som i andre voksegrupper (pct.)<sup>4</sup>**

	16-29 år	30-45 år	46-59 år	60 år+
Ja	67	64	62	62
Ja, men ikke for tiden	19	18	12	8
Nej	14	18	26	30

Svar på spørgsmålet 'Dyrker du normalt motion/sport?'. Kilde: Laub 2013.

For at blive klogere på omfanget af idrætsaktivitet, som dækker udsagnet 'dyrker normalt motion/sport', er det muligt at se på, hvor ofte danskerne dyrker motion eller sport. Tabel 6 viser, at flertallet af seniorerne dyrker idræt mindst en gang om ugen. Tilsammen gælder det for 79 pct. i alderen 60-69 år og 78 pct. i alderen 70 år+. Blandt de mest aktive, som dyrker idræt mindst fem gange i ugen, ligger seniorerne med helt i top, kun overgået af teenagerne. Dog er det også værd at notere sig, at gruppen af seniorer samtidig har flest, som aldrig er aktive sammenlignet med de øvrige voksne aldersgrupper.

Når andelen af ugentligt aktive (tabel 6) er højere end andelen, der normalt dyrker motion/sport', skyldes det primært, at også de 'ikke for tiden' aktive i stor udstrækning også har angivet at være idrætsaktive minimum en gang om ugen. Det må så formodes at være et udtryk for, hvor ofte folk er idrætsaktive, uagtet at nogle af respondenterne på svartidspunktet tilkendegiver at være midlertidigt inaktive.

**Tabel 6: Seniorerne er aktive flere gange om ugen (pct.)**

	16-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70 år+
Mindst 5 gange om ugen	23	13	8	10	13	17	18
3-4 gange om ugen	35	37	35	37	33	30	19
1-2 gange om ugen	31	29	37	31	33	32	41
1-3 gange om måneden	5	8	8	6	5	4	2
Sjældnere	6	8	7	7	6	4	4
Aldrig	<1	5	5	9	10	13	16

Svar på spørgsmålet 'Hvor ofte dyrker du normalt motion/sport (alle aktiviteter)?'. Kilde: Laub 2013.

Også set i forhold til tidsforbrug på motion og sport ligger seniorerne højt sammenlignet med de øvrige voksne (tabel 7). Særligt de 65-74-årige ligger højt i kategorien fire timers aktivitet eller derover hver uge blandt respondenterne, som har angivet ugentligt tidsforbrug på idræt. Mange i alderen 60 år+ benytter altså en del af den ekstra fritid, de, sammenlignet med voksne på arbejdsmarkedet, har, til sports- og motionsaktiviteter. Igen viser tallene et væsentligt fald i aktivitetsniveauet blandt de voksne, der er nået de 75 år.

<sup>4</sup> Tabeller og figurer med tal og beregninger fra undersøgelsen 'Danskerne motions- og sportsvaner' angiver kun hele tal uden decimaler for ikke at give et misvisende indtryk af overdreven præcision i estimerne.

**Tabel 7: Mange timers ugentlig motion til de idrætsaktive seniorer (pct.)**

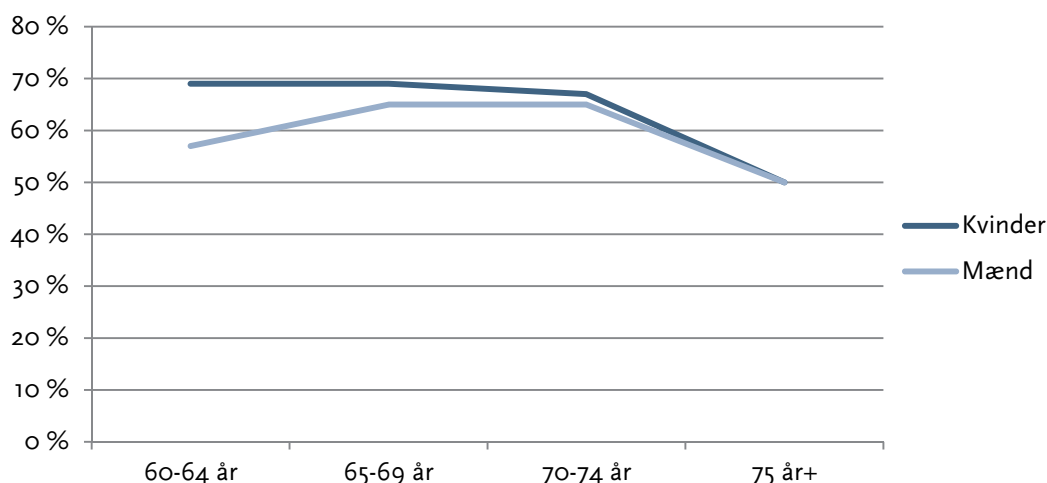
	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år+
Under 1 time	6	6	4	6	6
1.00-1.59 timer	17	19	18	11	26
2.00-3.59 timer	36	34	28	35	39
4 timer og derover	41	41	50	48	29

*Andel af de voksne, som har angivet et antal minutter eller timer ugentligt på deres motions- og sportsaktivitet. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*

### Flest aktive kvinder, men mest aktive mænd

På en række områder adskiller mænd og kvinders idrætsdeltagelse sig fra hinanden i alderen 60 år+. Generelt er en større andel af kvinderne idrætsaktive i aldersgruppen (figur 2). Særligt blandt de yngste seniorer er forskellen i idrætsdeltagelse stor, men forskellen udlignes med alderen. Tallene fortæller ikke, hvorfor der er denne forskel, men der er en vis sandsynlighed for at den højere beskæftigelse blandt mænd i alderen 55-64 år har indflydelse på idrætsdeltagelsen. Værd at bemærke er også det markante dyk, som sker fra aldersgruppen 70-74 år og til 75+ for begge køn.

**Figur 2: Flere kvinder end mænd i alderen 60+ dyrker idræt (pct.)**

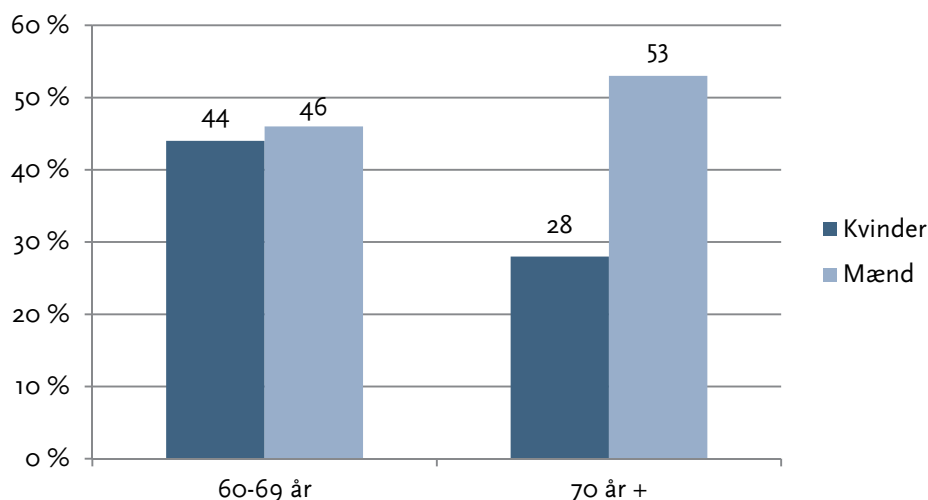


*Andel der svarer ja på spørgsmålet 'Dyrker du normalt motion/sport?'. Beregninger fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*

Selvom flest kvinder er aktive, er de idrætsaktive mænd til gengæld mere aktive end kvinder målt på antal timers idrætsaktivitet om ugen (figur 3). Der er en lille og ikke signifikant forskel mellem kønnene i aldersgruppen 60-69 år. Forskellen er derimod signifikant i aldersgruppen 70 år+. Tilsyneladende ligger den store udfordring i at få mændene til at være aktive, mens udfordringen blandt især de ældste grupper af kvinder ligger i at få tilstrækkeligt med aktivitet set i relation til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om minimum en halv times aktivitet om dagen<sup>5</sup>, hvis man måler på de sundhedsmæssige effekter.

<sup>5</sup> I denne sammenhæng er det vigtigt at understrege, at undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner' undersøger sport og motion og ikke andre former for fysisk aktivitet i forbindelse med eksempelvis transport. Aktiv transport f.eks. til fods eller på cykel tæller ikke med i undersøgelsen.

**Figur 3: Mændene er mere aktive end kvinderne**



*Andelen af de idrætsaktive, som angiver at dyrke idræt over fire timer om ugen. Kilde: Laub 2013*

## Populære idrætsgrene

Overordnet er der stor lighed mellem de idrætter, voksne over og under 60 år dyrker. Blandt de ti største idrætter hos seniorerne er otte af dem også på listen over de ti største idrætter blandt alle danskere, om end rækkefølgen er lidt forskellig. Golf og dans er de to idrætter blandt seniorerne, som ikke er med på den samlede top-ti, mens fodbold og badminton ikke er med på seniorernes top-ti.

Det er karakteristisk, at der er en række forskelle senioraldersgrupperne imellem. Nogle idrætsgrene har samme appel på tværs af alderskategorierne, mens andre appellerer mere til nogle aldersgrupper end andre. (tabel 8). Eksempelvis viser tallene, at andelen, som dyrker gymnastik, stiger med alderen, så den største andel af gymnastikaktive er at finde blandt de ældste. Faktisk er gymnastik den største idrætsgren i aldersgruppen 75 år+. I nogle af idrætterne fremgår det, at der er et væsentligt frafald, når seniorerne når op over 75 år. Det gælder bl.a. i andelen som går på vandretur, styrketræner og spiller golf. Inden for cykling og motionsløb, som er populære trendidrætter generelt blandt danskerne, herunder også blandt de yngre seniorer, sker faldet i andel aktive allerede ved 70-års-alderen.



**Tabel 8: De ti største idrætter blandt voksne, med fokus på 60 år+ (pct.)**

	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år+
Vandreture	20	36	35	37	16
Gymnastik	8	19	22	25	26
Styrketræning	28	14	17	14	9
Cykling <sup>6</sup>	11	16	14	6	4
Svømning	13	9	8	11	11
Jogging/motionsløb	41	14	12	4	2
Golf	5	7	9	9	4
Spinning/kondicykel	13	6	8	7	5
Dans (alle former)	5	6	5	9	5
Aerobic/zumba <sup>7</sup>	15	7	6	5	1

*Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*

### Idrætsgrene appellerer forskelligt til mænd og kvinder

Ligesom idrætsdeltagelsen er forskellig mellem aldersgrupperne, appellerer idrætsgrene og -aktiviteter forskelligt til kvinder og mænd. Tabel 9 viser de foretrukne sports- og motionsformer blandt henholdsvis kvinder og mænd i alderen 60 år+. Vandreture topper hos begge køn, ligesom styrketræning er blandt de foretrukne motionsformer. Gymnastikken er mere udbredt blandt kvinderne, men er dog også på mændenes top-fem. Men hvor kvinderne vælger svømning og aerobic/zumba eller lignende holdtræning, vælger mændene cykling og styrketræning. Der er en tendens til, at mændene i alderen 60 år+ sammenlignet med kvinderne i større omfang vælger idrætter, hvor de kan konkurrere eller måle deres idrætspræstation. Det gælder i cykling og golf, som er på top-fem, men også idrætsgrene som jogging/motionsløb og badminton ligger højt blandt mændenes foretrukne idrætter, mens aktiviteter dans og yoga i stedet tiltrækker kvinderne.

**Tabel 9: Kvinder og mænd foretrækker forskellige typer af idrætsaktiviteter**

Kvinder	Andel aktive	Mænd	Andel aktive
Vandreture	33	Vandreture	28
Gymnastik	33	Cykling (ikke transport)	14
Styrketræning	15	Styrketræning	12
Svømning	11	Gymnastik	11
Aerobic/zumba ell. lign. holdtræning	8	Golf	10

*Idrætstyperne som andelen af aktive i alderen 60 år+ angiver at dyrke. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*

### Udvikling i idrætsgrene

Over tid sker der en udvikling i forskellige idrætters popularitet. Siden den seneste undersøgelse af danskernes motions- og sportsvaner fra 2007 (Pilgaard 2008) har nogle idrætter oplevet en stigning i tilslut-

<sup>6</sup> Inkl. landevejscykling og mountainbike. Ekskl. cykling som transport.

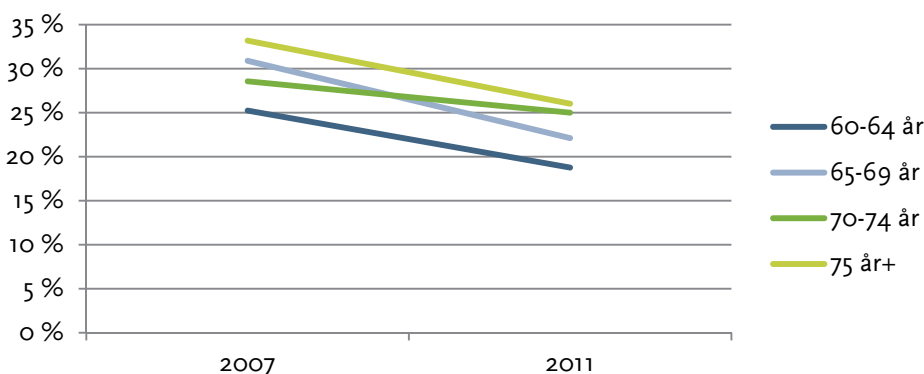
<sup>7</sup> Inkl. step/pump og lignende træning på hold.

ningen, andre et fald, mens der i visse idrætter har været både tilgang og frafald på tværs af forskellige aldersgrupper.

Det er værd at bemærke, at der er sket et generelt fald i antallet af idrætsgrene, som hver dansker dyrker, hvilket kan have indflydelse på tallene. Selvom flere er idrætsaktive og mere aktive, finder den enkelte danskers idrætsdeltagelse typisk sted inden for færre idrætter. I 2007 dyrkede de idrætsaktive seniorer i gennemsnit 2,7 idrætter, mens der frem mod 2011 er sket et mindre fald, så hver idrætsaktiv senior dyrker 2,2 idrætter. Det kan forklare en del af det frafald, man kan konstatere inden for en række idrætsgrene.

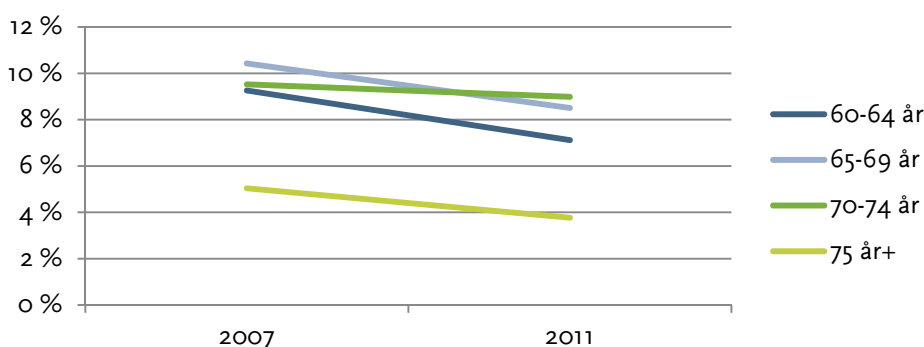
I en række idrætter i seniorernes top-ti er der sket et generelt fald i alle aldersgrupperne fra 2007 og frem til 2011. Herunder gymnastik (figur 4), svømning, dans, aerobic/zumba og lignende træning på hold samt golf (figur 5).

**Figur 4: Andelen af seniorer, som dyrker gymnastik**



*Beregninger på baggrund af undersøgelserne 'Danskernes motions- og sportsvaner' fra henholdsvis 2007 og 2011.*

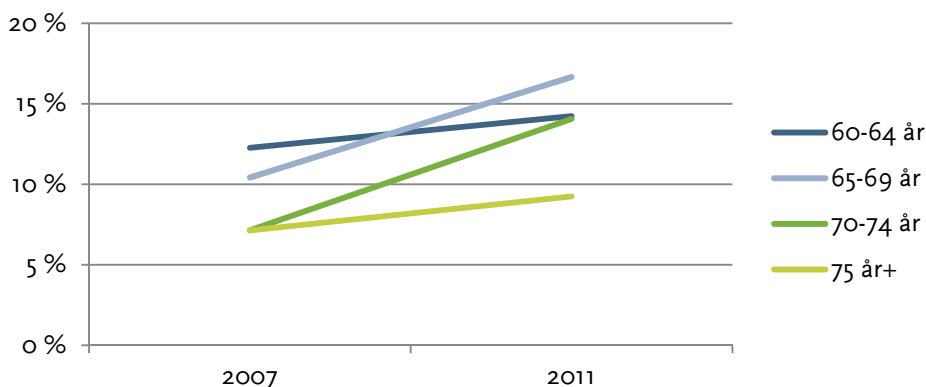
**Figur 5: Andelen af seniorer, som dyrker golf**



*Beregninger på baggrund af undersøgelserne 'Danskernes motions- og sportsvaner' fra henholdsvis 2007 og 2011.*

En enkelt idrætsaktivitet går frem i alle aldersgrupper blandt seniorerne (figur 6). Styrketræning har siden 2007 oplevet en stigning i alle aldersgrupper, men mest udtalt er stigningen i alderen 65-69 år samt 70-74 år.

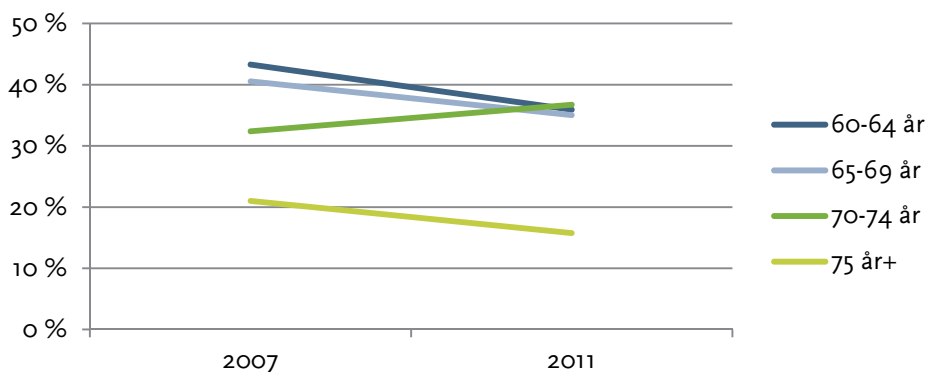
**Figur 6: Andelen af seniorer, som dyrker styrketræning**



Beregninger på baggrund af undersøgelserne 'Danskernes motions- og sportsvaner' fra henholdsvis 2007 og 2011.

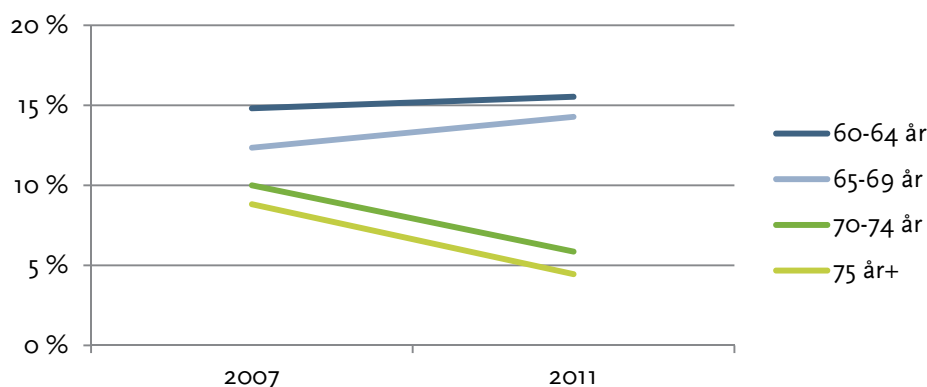
Endelig har en række idrætter oplevet stigninger i nogle af aldersgrupperne, men også tilbagegang i andre aldersgrupper. Eksempelvis går vandreture tilbage i alle kategorier på nær de 70-74-årige (figur 7). Også i spinning/kondicykel sker der en tvedeling, hvor færre blandt de unge seniorer i alderen 60-64 år og de ældste i alderen 75 år+ dyrker aktiviteten, mens der er fremgang hos de to øvrige aldersgrupper. Og i idrætter, som også oplever fremgang generelt i den voksne befolkning i disse år, cykling (figur 8) og jogging/motionsløb (figur 9), er der sket fremgang blandt de yngre seniorgrupper, 60-64 år og 65-69 år, mens der er tilbagegang blandt de øvrige.

**Figur 7: Andelen af seniorer, som vandrer**



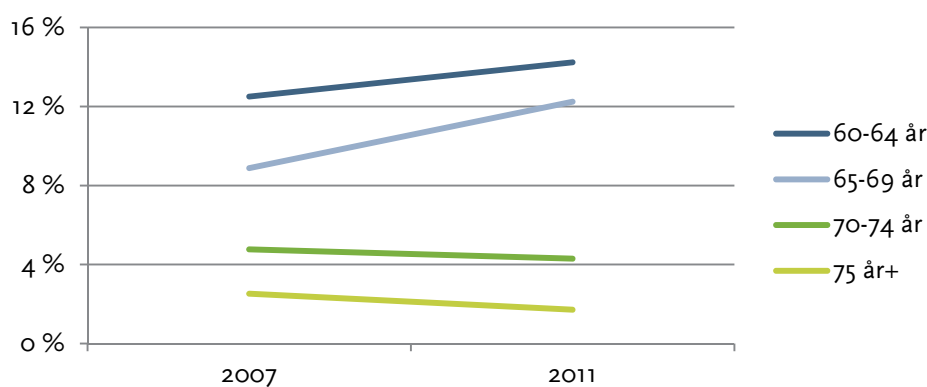
Beregninger på baggrund af undersøgelserne 'Danskernes motions- og sportsvaner' fra henholdsvis 2007 og 2011.

Figur 8: Andelen af seniorer, som dyrker cykling<sup>8</sup>



Beregninger på baggrund af undersøgelserne 'Danskernes motions- og sportsvaner' fra henholdsvis 2007 og 2011.

Figur 9: Andelen af seniorer, som dyrker jogging/motionsløb



Beregninger på baggrund af undersøgelserne 'Danskernes motions- og sportsvaner' fra henholdsvis 2007 og 2011.

Forskellige elementer kan have indflydelse på udviklingen, herunder eksempelvis det nævnte generelle fald i gennemsnitligt antal idrætter pr. idrætsaktiv dansker. Men trends og tendenser i idrætsgrene kan også spille ind på udviklingen. Herunder hittede golf eksempelvis stort for nogle år tilbage, mens der i disse år er stort fokus på idrætsaktiviteter som jogging/motionsløb og cykling (landevej og mountainbike).

## Organisering

Sammenligner man i relation til organisering seniorerne med de andre voksne aldersgrupper, fremgår det, at seniorerne generelt ligger lavere i de tre store organiseringstyper, forening, privat/kommercielt regi og selvorganiseret på egen hånd (tabel 10). En stor del af forklaringen er, at seniorer generelt dyrker idræt under færre organiseringsformer end de øvrige voksne. Desuden er aftenskoler mest populære blandt seniorerne og trækker derfor folk til fra andre organiseringsformer, om end stadig i begrænset grad.

<sup>8</sup> Inkl. landevejscykling og mountainbike. Dog ikke cykling som transport.

Det står klart, at selvom der er lidt færre seniorer inden for de enkelte organiseringsformer, så er prioriteringen mellem dem den samme. Seniorer dyrker på samme måde som de øvrige voksne i størst omfang sport og motion selvorganiseret på egen hånd efterfulgt af organisering i forening og derefter privat/kommercielt. Flere seniorer er aktive i aftenskolerne end de øvrige voksne, mens færre til gengæld er til gengæld aktive i regi af arbejdspladsen, hvilket hænger naturligt sammen med en tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet omkring 60-65-års-alderen.

**Tabel 10: Seniorer er organiseret færre steder end andre voksne aldersgrupper**

	16-29 år	30-45 år	46-59 år	60 år+
Aktiv i forening	48	41	39	36
Aktiv i privat/kommercielt regi	29	20	19	14
Aktiv på egen hånd	65	65	59	47
Aktiv gennem arbejdspladsen	6	8	7	1
Aktiv på aftenskole	1	2	3	5

*Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*

Inden for de enkelte idrætsgrene vælger aldersgruppen 60 år+ at organisere sig anderledes end de øvrige voksne. Overordnet fremgår det af tabel 11 og tabel 12, at seniorerne i flertallet af de populære idrætter i målgruppen i større udstrækning og med få undtagelser end de øvrige voksengrupper vælger at være aktive i klubber og foreninger. I særlig grad vælger aldersgruppen 60 år+ at dyrke svømning, badminton, golf og dans i foreningsregi sammenholdt med andre voksne. Til gengæld synes cykling i foreningsregi (både landevejscykling og mountainbike) i mindre grad at appellere til seniorer. Hvorvidt det er tilfældigt, at begge grene af cykelsporten ligger lavt i foreningstilknnytning, eller om der ligger en udfordring for cykelklubberne i at engagere seniormålgruppen, er ikke muligt at sige på baggrund af tallene.

Modsat den høje foreningsorganisering i idrætsgrenene ligger organiseringsgraden i privat/kommercielt regi lavere blandt seniorerne med undtagelse af få kategorier. Naturligt nok er idræt organiseret på arbejdspladsen på tværs af idrætterne lavere for aldersgruppen 60 år+, da en stor del har forladt arbejdsmarkedet.

Generelt fylder idræts- og bevægelsesaktivitet i aftenskoleregi<sup>9</sup> ganske lidt inden for de fleste idrætsaktiviteter, men det er værd at bemærke, at yoga organiseret i aftenskoleregi synes at have bidt sig fast blandt seniorerne. Særligt er det kvinder, som vælger at være aktive i aftenskolen.

Idrætsaktiviteter organiseret i kategorien 'anden sammenhæng' hos seniormålgruppen er især styrketræning, spinning/kondicykel og yoga, og en del af forklaringen ligger med stor sandsynlighed i, at disse aktiviteter bliver udbudt i regi af aktivitets-, sundheds- og ældrecentre, hvor seniorer i større udstrækning er aktive sammenholdt med andre voksengrupper.

<sup>9</sup> I relation til det samlede folkeoplysningsområde skelner man mellem idræts- og bevægelsesaktiviteter, når man ser på forskellen mellem idrætsforeninger og aftenskoler. I aftenskoleregi benævnes alle aktiviteter, der relaterer sig til området, der i dette notat betegnes som idræts-, motions- og sportsaktiviteter, som bevægelsesaktiviteter.

Tabel 11: Organiseringsform blandt voksne 16-59 år (pct.)

	Total andel aktive	De aktives organiseringsformer					
		På egen hånd	Klub/forening	Privat center	Arbejdsplads	Aftenskole	Anden sammenhæng
Jogging/motionsløb	31	90	7	7	4	0	4
Styrketræning	24	33	20	45	5	<1	5
Vandreture	23	88	5	2	1	<1	7
Aerobic/zumba <sup>10</sup>	12	12	40	41	5	3	4
Gymnastik	12	18	53	12	4	7	13
Svømning	12	68	19	8	2	<1	7
Spinning/kondicykel	11	36	18	42	5	0	3
Fodbold	9	25	65	5	11	0	17
Landevejscykling <sup>11</sup>	8	87	13	4	4	0	3
Badminton	6	21	69	7	5	0	8
Yoga <sup>12</sup>	6	35	17	32	2	12	7
Golf	5	28	76	7	2	0	3
Dans (alle former)	5	17	52	19	1	4	11
Mountainbike	4	85	17	3	1	0	8
Fiskeri	4	83	10	5	3	0	11

Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

<sup>10</sup> Inkl. step/pump eller lignende træning på hold.

<sup>11</sup> Ikke som transport til arbejde eller lignende.

<sup>12</sup> Inkl. afspænding eller meditation.

**Tabel 12: Organiseringsform blandt voksne 60 år+ (pct.)**

	Total andel aktive	De aktives organiseringsformer					
		På egen hånd	Klub/forening	Privat center	Arbejdsplads	Aftenskole	Anden sammenhæng
Jogging/motionsløb	8	85	10	4	1	0	3
Styrketræning	13	19	27	43	1	1	11
Vandreture	31	82	9	2	<1	<1	8
Aerobic/zumba <sup>13</sup>	5	10	35	47	3	5	5
Gymnastik	23	19	55	11	1	8	12
Svømning	10	57	28	6	0	2	9
Spinning/kondicykel	7	41	14	32	3	0	8
Fodbold	1	18	64	18	9	0	9
Landevejscykling <sup>14</sup>	10	84	10	5	1	0	3
Badminton	5	6	83	7	4	0	6
Yoga <sup>15</sup>	5	30	16	18	0	25	13
Golf	7	21	88	1	1	0	0
Dans (alle former)	6	13	62	6	1	6	10
Mountainbike	1	90	10	0	0	0	10
Fiskeri	4	73	15	2	0	0	12

*Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*

## Rum til idræt og bevægelse – ønsker og krav til faciliteter

De fysiske rammer for idrætsaktivitet har stor betydning for danskernes idrætsvaner. Det gælder også for seniorerne, og målgruppen adskiller sig på visse områder fra de øvrige voksne.

For det første ønsker seniorer i større udstrækning end andre voksne aldersgrupper at dyrke idræt i dagtimerne (tabel 13). Seniorer har i større udstrækning fri i dagtimerne, da mange har forladt arbejdsmarkedet. At der dog blandt de yngste seniorer, særligt i aldersgruppen 60-64 år, fortsat er en del på arbejdsmarkedet, afspejler sig i nedenstående tabel, hvor aldersgruppen i mindst grad ønsker at være aktiv i morgen- og formiddagstimerne, mens gruppen til gengæld i større udstrækning ønsker at være aktiv først på aftenen og i weekenderne i tråd med flertallet i de øvrige yngre voksne aldersgrupper.

Overordnet viser tallene i tabel 13, at aktiviteter i tidsrummene om aftenen i markant mindre grad appellerer til seniorerne. Særligt ønsker de ikke at dyrke idræt sent om aftenen, og med alderen bliver ønsket om at være aktiv først på aftenen også mindre. Det samme gælder i relation til aktivitet i weekenderne.

<sup>13</sup> Inkl. step/pump eller lignende træning på hold.

<sup>14</sup> Ikke som transport til arbejde eller lignende.

<sup>15</sup> Inkl. afspænding eller meditation.

**Table 13: Seniorer vil helst dyrke idræt i dagtimerne (pct.)**

	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75+ år
Morgen/formiddag (før kl. 12)	35	47	59	65	56
Eftermiddag (12-16)	28	33	33	38	34
Aften (16-20)	54	37	18	17	7
Sen aften (efter kl. 20)	15	4	4	2	2
I weekender	39	22	13	10	4
Jeg dyrker ikke sport/motion	11	13	15	9	21

Svar på spørgsmålet 'Hvornår foretrækker du at dyrke sport og motion?'. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

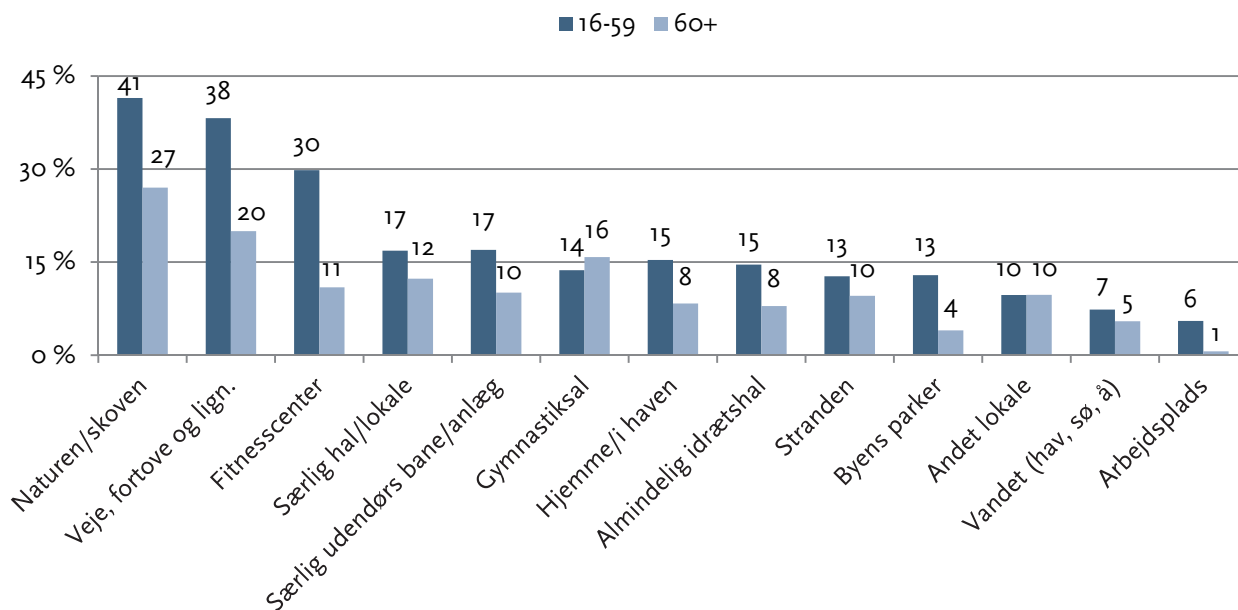
At seniorerne i større udstrækning ønsker at dyrke motion og sport i dagtimerne og særligt i hverdagene giver den klare fordel, at målgruppen trods øget idrætsdeltagelse ikke lægger markant større pres på faciliteterne i 'primetime' for den øvrige idrætsaktive befolkning, som oftest foretrækker at være aktive sidst på eftermiddagen og først på aftenen i hverdagene. Modsat rammer målgruppens ønsker til tidspunkter sammen med skolernes brug af faciliteterne, og skolerne råder i udgangspunktet over mange af idrætsfaciliteterne rundt i kommunerne i skoletiden. Det åbner for at tage et nærmere kig på den faktiske facilitetsbrug blandt seniorerne og lokal planlægning af højest mulig udnyttelsesgrad af faciliteter i dagtimerne.

Generelt angiver seniorerne færre steder til idrætsaktivitet, hvorfor de sammenlignet med de øvrige voksne ligger lavere i brugen af de forskellige arenaer til motion og sport. Men fordelingen mellem de forskellige arenaer i figur 10 viser, at flest seniorer i tråd med de øvrige voksne angiver at dyrke motion og sport i naturen/skoven samt på veje, fortove og lignende. Blandt de indendørs faciliteter benytter seniorgruppen i mindre grad faciliteter som idrætshaller, der særligt egner sig til bl.a. boldspilsidrætter, mens de i større udstrækning benytter gymnastiksale og andre lokaler.

Brugen af arenaer og faciliteter afspejler de store idrætter blandt seniorerne. Eksempelvis er vandring, cykling og jogging/motionsløb aktiviteter, som især dyrkes udenfor i naturen/skoven og på veje, fortove og lignende, mens gymnastik oftest er henlagt til gymnastiksale og andre lokaler.



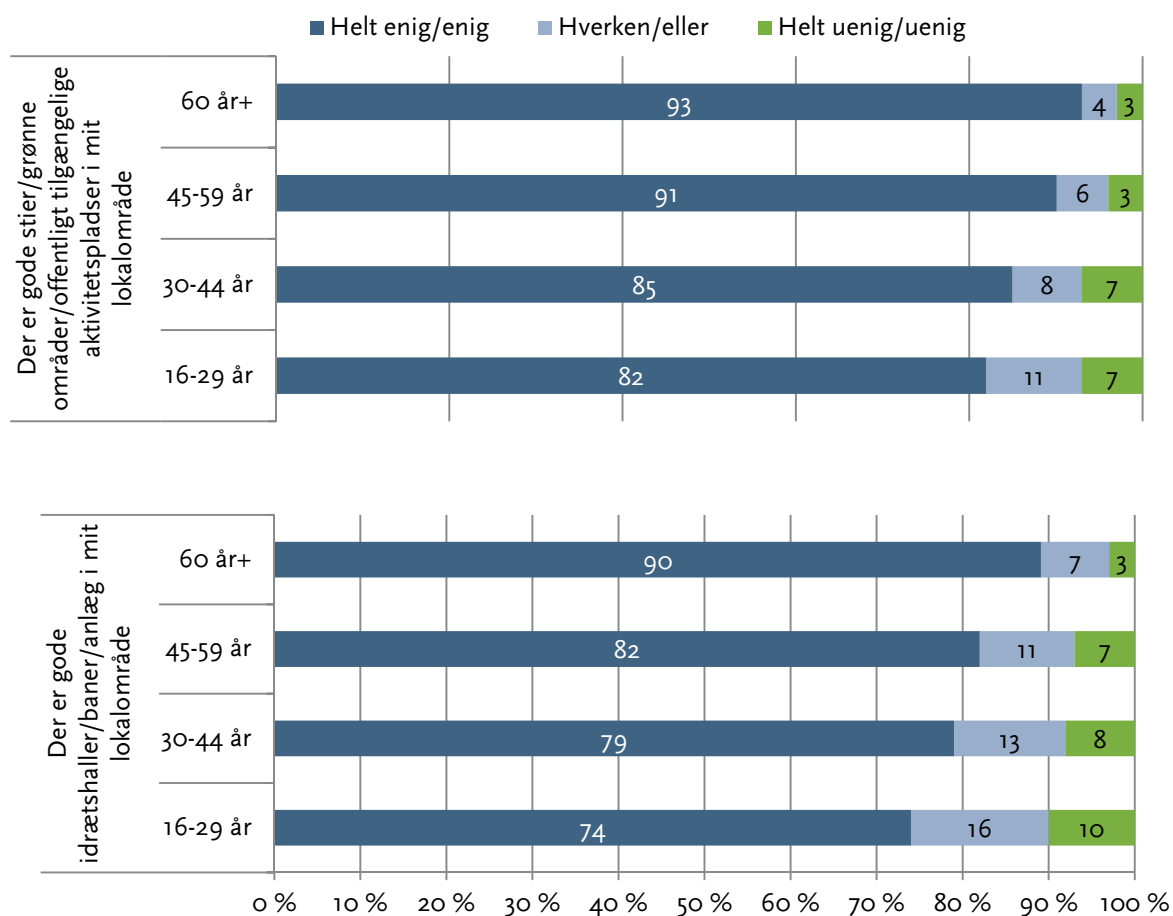
Figur 10: Seniorer er i stor udstrækning aktive udenfor



Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

Den største tilfredshed med faciliteter blandt de voksne danskere finder man blandt seniorer. I de tre yngste voksegrupper (16-29 år, 30-44 år og 45-59 år) er henholdsvis 81 pct., 78 pct. og 84 pct. i høj grad eller i nogen grad tilfredse med idrætsfaciliteterne i nærområdet, mens det gælder for 90 pct. i alderen 60 år+. Også når der specifikt er spurgt til områder til udendørs aktiviteter og til specifikke idrætsfaciliteter som idrætshaller, baner og anlæg er der med stigende alder større enighed i, at der er gode faciliteter til rådighed i lokalområdet (figur 11).

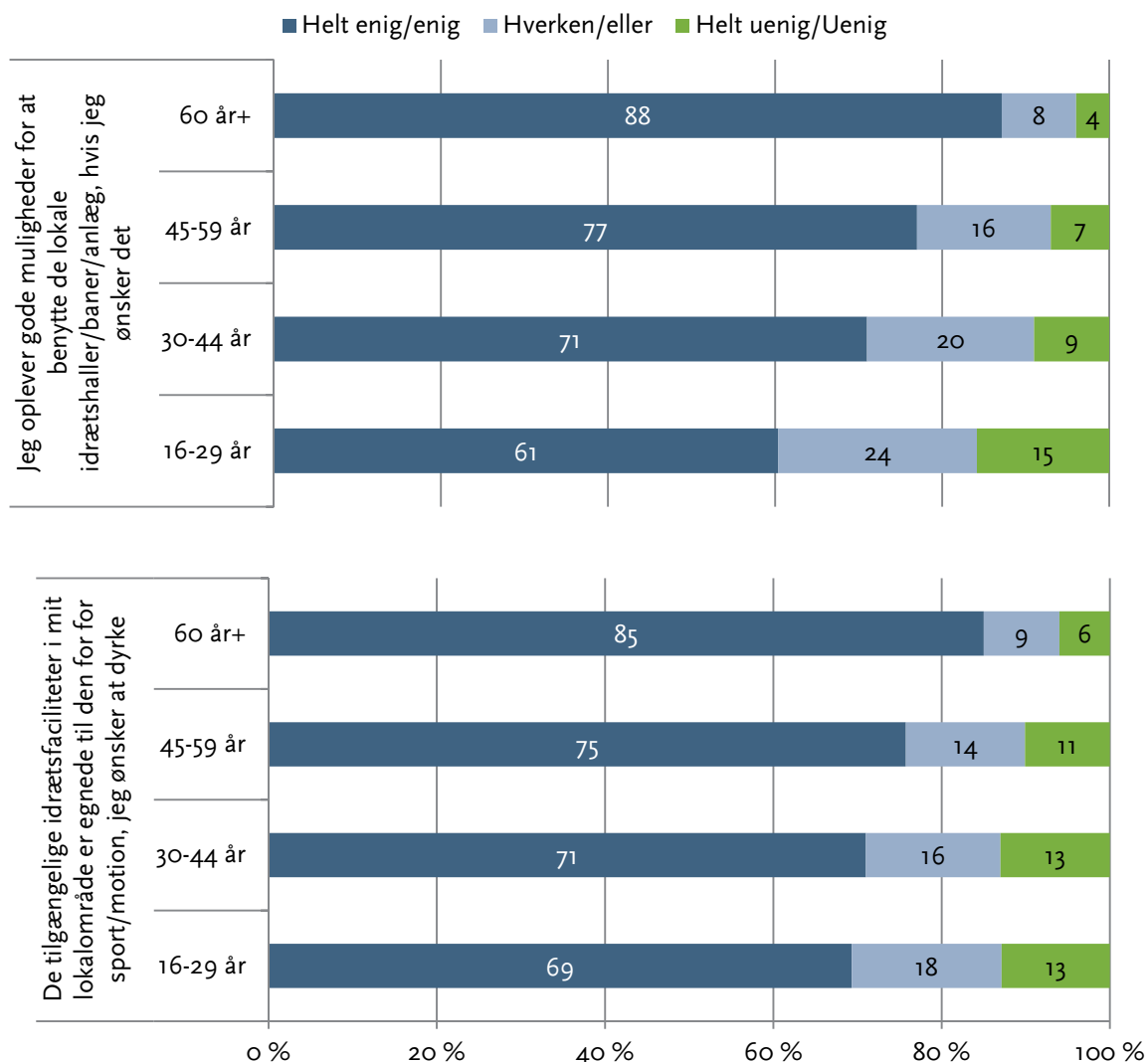
Figur 11: Voksne i alderen 60 år+ oplever i større grad, at der er gode faciliteter i lokalområdet



Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

Der er også en større tilfredshed med mulighederne for at benytte faciliteter (figur 12). Både i forhold til muligheden for at benytte de lokale idrætsfaciliteter og i relation til, at der er egnede faciliteter til rådighed for idrætsaktivitet.

**Figur 12: Jo ældre de voksne danskere er, desto bedre oplever de mulighederne for at benytte faciliteter**



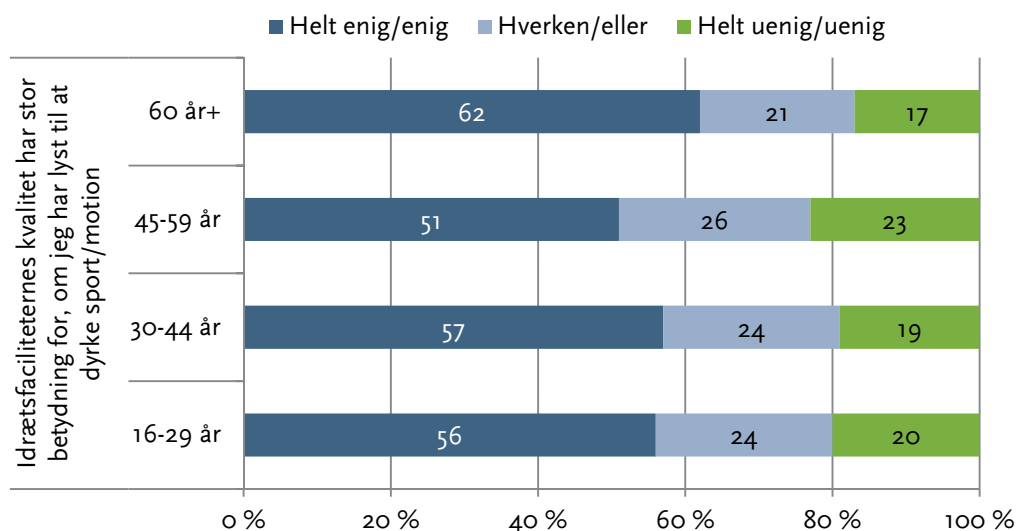
Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

Ni ud af ti i alderen 60 år+ angiver, at de føler sig trygge ved at komme i de lokale faciliteter og ved at benytte de udendørs og offentligt tilgængelige steder til sport og motion (beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'). Tal som ligger over trygheden i de øvrige voksne aldersgrupper.

Samtidig oplever kun få seniorer, at manglende eller dårlige idrætsfaciliteter afholder dem fra at dyrke sport og motion i det omfang, de ønsker (beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'). Blot 8 pct. af seniorerne mener, at manglende eller utilstrækkelige faciliteter hindrer dem i at dyrke idræt. Det ligger på linje med eller lidt under de andre voksne aldersgrupper.

Når tallene for faciliteter afslører en generel tilfredshed i aldersgruppen 60 år+, er det særligt vigtigt at bemærke, da målgruppen samtidig er den aldersgruppe blandt de voksne, som tillægger kvaliteten på faciliteter størst betydning for idrætsdeltagelse (figur 13).

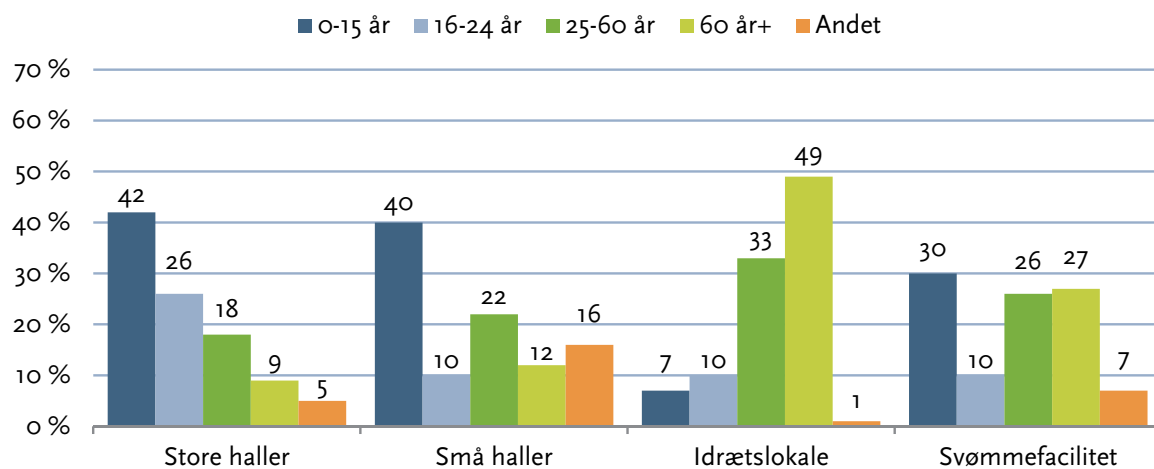
**Figur 13: Faciliteternes kvalitet har betydning for idrætsdeltagelse**



En undersøgelse foretaget i Rudersdal Kommune (Forsberg & Høyer-Kruse 2013) har kortlagt den specifikke brug af en række udvalgte indendørs faciliteter i kommunen, og det samlede undersøgelsesmateriale kan her bruges til at grave et stik dybere og undersøge en række emner om seniorers facilitetsbrug yderligere, som ikke er tilgængelige med afsæt i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'. Med udgangspunkt i forskellige typer af faciliteter, er det muligt at tegne et billede af aldersprofilen af de typiske udøvere i faciliteterne.

Konkret er undersøgelsen foretaget ved at registrere alle aktiviteter på hverdage i løbet af to uger i efteråret 2012. Registreringen angiver, hvilke aldersgrupper der benytter henholdsvis store og små idrætshaller, idrætslokaler og svømmefaciliteter. Undersøgelsen viser, at børn og unge særligt benytter haller til idrætsaktivitet, og de yngste børn (0-15 år) er klart de hyppigste brugere af de store og små idrætshaller (figur 14). Men også de unge (16-24-årige) fylder en del i de store haller. Omvendt fylder aktiviteter for voksne og særligt den ældre målgruppe på 60 år+ noget mindre i hallerne. I stedet viser resultaterne, at seniorer særligt benytter idrætslokaler til sport og motion. Voksne i alle aldersgrupper benytter svømmehallen cirka lige meget.

Figur 14: Seniorer benytter i stor udstrækning mindre idrætsfaciliteter



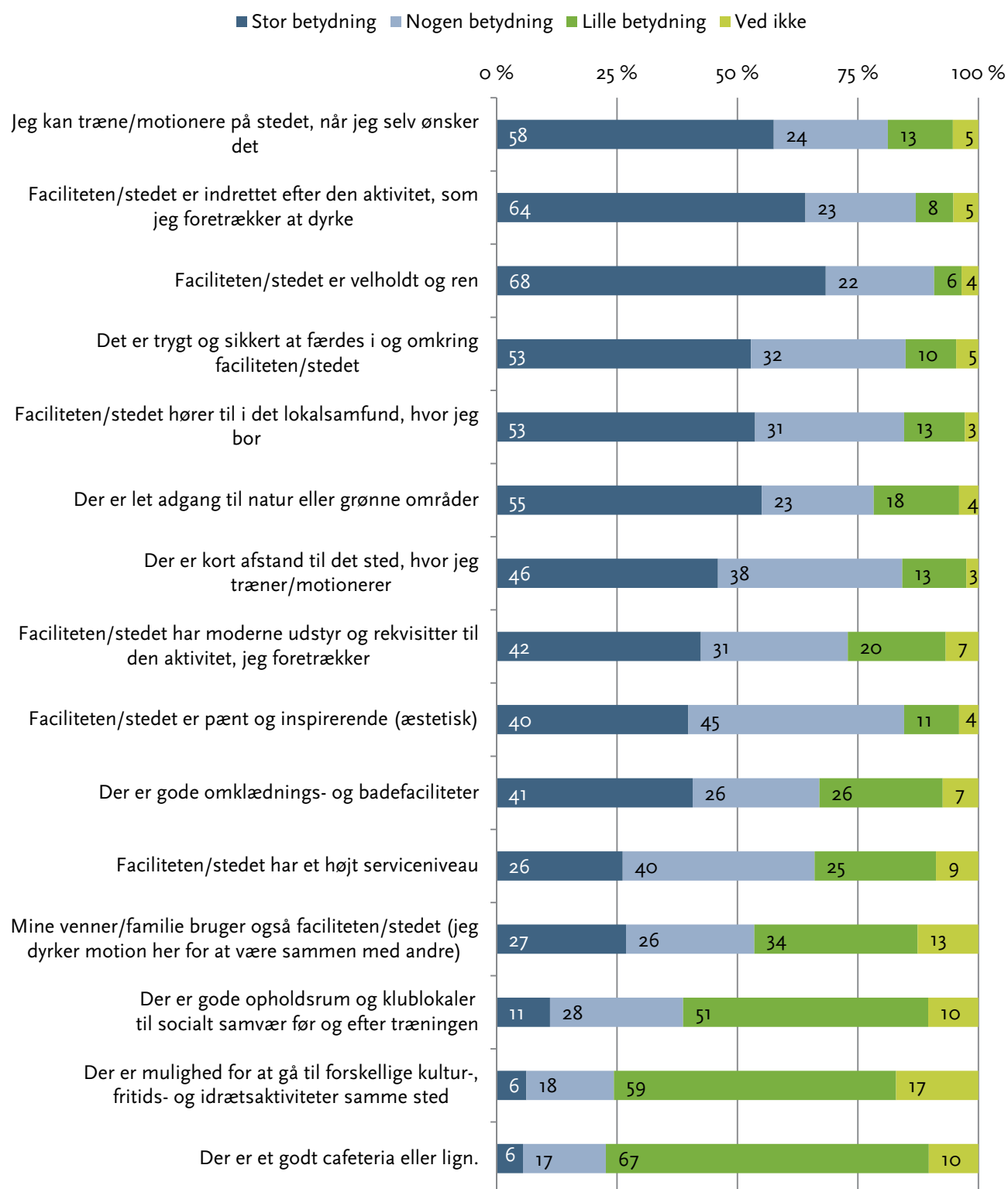
Indendørs faciliteter som de enkelte aldersgrupper benytter til sport og motion i Rudersdal Kommune. Kilde: Forsberg & Høyer-Kruse 2013.

Det er dog væsentligt at pointere, at brugen og aldersprofilen for de forskellige facilitetstyper kun er et udtryk for situationen i Rudersdal Kommune, og det er således ikke givet, at samme forhold gør sig gældende i andre kommuner.

En supplerende undersøgelse blandt lidt over 1.000 tilfældigt og repræsentativt udvalgte voksne borgere (16 år+) i Rudersdal Kommune viser desuden, hvilke forhold Rudersdal-borgere vægter, når de skal vælge faciliteter at dyrke idræt i. Overordnet viser resultaterne for borgere i Rudersdal Kommune, at tendenserne blandt voksne over og under 60 år er de samme (figur 15). Seniorerne har de samme ønsker og krav til faciliteterne som de andre voksne aldersgrupper (16 år+).

Ifølge figur 15 vægter seniorerne i størst grad, at faciliteten til motion og sport er velholdt og pæn. Flexibilitet er et af de store emner i relation til idrætsdeltagelse generelt, og dette synes også at have en vis betydning for seniorer. 58 pct. og 24 pct. tillægger det henholdsvis stor eller nogen betydning, at de kan træne/motionere på stedet, når de ønsker det, hvilket dog er lidt færre end de øvrige voksne i Rudersdal Kommune.

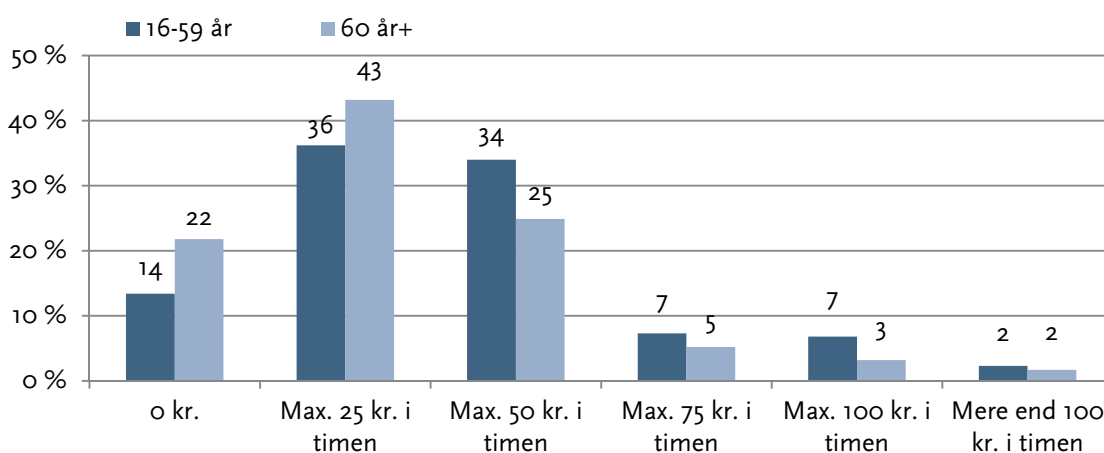
Figur 15: Facilitetsmæssige forhold som har betydning for seniorers idrætsdeltagelse



Forholdenes betydning for hvor borgerne i Rudersdal Kommune (60 år+) foretrækker at dyrke motion, idræt eller sport. Kilde: Forsberg & Høyer-Kruse.

Villigheden til at betale for facilitetsbrug er også undersøgt blandt borgerne i Rudersdal Kommune. Sammenholder man seniorerne med de øvrige voksne i Rudersdal Kommune, viser tallene, at der er mindre villighed blandt seniorer til at betale for brug af faciliteter (figur 16), hvis kommunen skulle lave brugerbetaling på brug af faciliteterne. Generelt er de voksne dog villige til at betale noget for faciliteterne. Det gælder også i alderen 60 år+, om end villigheden til at betale er mindre end blandt de øvrige voksne. 78 pct. af seniorerne er villige til at betale noget, mens det samme tal er 87 pct. for andre voksne. Skal der indføres betaling tyder undersøgelsen på, at det især i forhold til seniorer nøje skal overvejes, hvad det skal koste. Meget få er villige til at betale over 50 kr. i timen, og de ældre er tilsyneladende mere sensitive over for pris end andre voksne.

**Figur 16: Seniorer er mindre villige end andre voksne til at betale for adgang til faciliteter**



*Hvor meget borgerne i Rudersdal er villige til at betale for at benytte kommunens indendørs faciliteter, hvis der kom brugerbetaling. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Facilitetsanalyse i Rudersdal Kommune'.*

## Barrierer for idrætsdeltagelse

Én ting er, hvordan det forholder sig med de idrætsaktive, noget andet er, hvad der afholder de inaktive fra at dyrke motion og sport. Særligt inden for seniorgruppen hvor næsten en tredjedel angiver at være permanent inaktiv.

Tabel 14 viser, at en række barrierer er de samme for aldersgruppen 60 år+ som for de øvrige voksne. Det gælder barrierer relateret til prioriteringen af andre fritidsinteresser frem for idræt, for dårlig fysisk form, for lidt viden om sport og motion, manglende faciliteter og manglende interesse.

Sammenholdt med de øvrige voksne aldersgrupper er familien i mindre grad en barriere for idrætsdeltagelse blandt seniorer. Problemer med at få børnene passet og prioritering af familien har betydning for og hæmmer idrætsdeltagelsen blandt voksne i alderen 30-49 år, men det har mindre betydning for seniorerne. Dog synes de yngste seniorer i lidt større udstrækning at angive tid til familien som en barriere for idrætsdeltagelse. Ligeledes synes manglende fritid heller ikke at have den samme indflydelse i alderen 60 år+ i forhold til de 16-59-årige, hvilket naturligt hænger sammen med, at en stor andel har trukket sig tilbage fra arbejdsmarkedet. Den større andel blandt de 60-64-årige, som angiver at have for lidt fritid til at dyrke sport og motion, afspejler derfor med stor sandsynlighed dem, som fortsat er på arbejdsmarkedet.

Tilsyneladende er det heller ikke fordi, de inaktive seniorer mangler nogen at tage af sted med, at de ikke dyrker idræt.

Men mens det ovenstående i mindre grad er store barrierer, er helbred og alder barrierer, som spiller stærkt ind blandt seniorer. Dårligt helbred er generelt en større barriere i alderen 60 år+, men særligt dem på 75 år og derover angiver dette som årsagen til inaktivitet. Samme tendens gælder alder som barriere, hvor hele 66 pct. af de inaktive i alderen 75 år+ angiver 'at være blevet for gammel' som årsag til idrætsinaktivitet. Taget i betragtning af, at der generelt er kommet større fokus på fysisk aktivitet hele livet, er dette interessant, da det indikerer, at der fortsat – i hvert fald blandt visse seniorer – er en holdning om, at man kan blive for gammel til motion og sport. En holdning det netop er op til fremtidens udbydere af idræt til seniorer at rykke ved gennem tilrettelæggelsen af tilbuddene.

Prisen for at deltage i idrætsaktiviteter er en anden potentiel barriere. Resultaterne fra Rudersdal Kommune viser, at seniorer i mindre grad ønsker at betale for brug af faciliteter, og deres forbrug på udstyr, kontingenter mv. til idræt ligger samtidigt i den lave ende sammenholdt med de øvrige voksne aldersgrupper. Men når man spørger direkte, er det ifølge tabel 14 ikke prisen for at være aktiv, der er en hindring for de seniorer, som ikke dyrker idræt. Færre seniorer end de øvrige voksne nævner dette som en barriere for at være aktiv, men her spiller det muligvis ind, at mange tilbud til senioridræt i forvejen er prissat lavt.

**Tabel 14: Helbred og alderdom er de største barrierer for voksne 60 år+**

	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år+
Har ikke råd/er for dyrt	11	6	5	9	3
Familien/omgangskredsen er imod det	0	1	0	0	0
Har svært ved at få barn/børnene passet	14	0	0	0	0
Bruger tiden på arbejde/for lidt fritid	45	24	8	5	1
Bruger tiden på familien	42	20	16	13	14
Bruger tiden på andre fritidsinteresser	31	41	36	29	15
Har dårligt helbred	15	28	27	23	35
Er for gammel	1	10	15	37	66
Er i dårlig form	23	19	21	20	12
Ved for lidt om sport/motion mv.	2	4	1	4	3
Mangler nogen at følges med	19	14	15	8	2
Savner passende tilbud/konkret mulighed	8	6	3	4	3
Har ikke de rette faciliteter til rådighed i mit nærområde	5	3	5	1	1
Sport/motion interesserer mig ikke	15	23	17	15	10
Gider ikke	19	15	16	13	11
Holder pause – regner med at starte igen	27	12	13	13	3
Jeg er fysisk/psykisk handicappet	5	11	12	5	13
Andre grunde	17	12	16	4	10
Ved ikke	3	6	4	18	3

*Inaktives svar på spørgsmålet 'Hvad har afholdt dig fra at dyrke motion/sport regelmæssigt det seneste år?'. Beregninger på undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*



## Forskellige barrierer blandt mænd og kvinder

Sammenligner man mænd og kvinders barrierer for idrætsdeltagelse, er det værd at bemærke, at der er forskelle i årsagerne til manglende motions- og sportsaktivitet. Tabel 15 viser, at de ældste kvinder i større udstrækning angiver dårligt helbred og dårlig form som årsag til inaktivitet. Det er også dem, der oftest angiver, at de føler sig for gamle til idrætsaktivitet. Hos mændene sker også en markant stigning med alderen, men forskellen mellem de unge og ældre seniorer er knap så udtalt som hos kvinderne. Hos kvinderne er det også værd at bemærke, at de yngre seniorkvinder i større udstrækning mangler nogen at følges med. Hos mændene er det i stedet faktorer som manglende tid og interesse, der har betydning. Herunder scorer de højt i kategorier som 'Bruger tiden på andre fritidsinteresser', 'Sport/motion interesserer mig ikke' og 'Bruger tiden på arbejde/for lidt fritid'.

**Tabel 15: Andre fritidsinteresser holder mændene fra idræt, mens helbredet holder kvinderne væk**

	Alle 60+	Kvinder		Mænd	
		60-69 år	70 år+	60-69 år	70 år+
Er for gammel	39	4	73	20	54
Har dårligt helbred	33	39	45	20	27
Bruger tiden på andre fritidsinteresser	32	27	24	54	23
Er i dårlig form	19	25	20	18	13
Bruger tiden på familien	18	18	16	22	16
Sport/motion interesserer mig ikke	18	18	14	27	13
Gider ikke	15	14	16	18	10
Jeg er fysisk/psykisk handicappet	12	20	11	7	12
Andre grunde	12	20	12	11	6
Bruger tiden på arbejde/for lidt fritid	10	13	5	23	1
Holder pause – regner med at starte igen	10	17	11	11	4
Mangler nogen at følges med	10	21	7	10	2
Ved ikke	8	7	4	5	18
Har ikke råd/er for dyrt	6	8	7	5	4
Savner passende tilbud/konkrete muligheder	4	4	4	5	4
Ved for lidt om sport/motion mv.	3	1	5	5	2
Har ikke de rette faciliteter til rådighed i nærområde	2	4	0	4	2
Familien/omgangskredsen er imod det	0	0	0	1	0
Har svært ved at få barn/børnene passet	0	0	0	0	0

*Inaktives var på spørgsmålet 'hvad har afholdt dig fra at dyrke sport/motion de seneste år?'. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*

Hvis udbydere ønsker at gøre deres idrætstilbud relevante for en bredere skare af seniorer, er de nødt til at være bevidste om og imødekomme barriererne, som denne målgruppe oplever i forbindelse med idræt. Mens det helt umiddelbart handler om at finde passende tilbud til de inaktive kvinder med dårligt helbred og fysisk form eller at skabe netværk og fællesskab, som kan hanke op i dem og tage dem med til idrætsaktiviteter, er det anderledes for mændene. Her er det de indre motiver til motion og sport, som

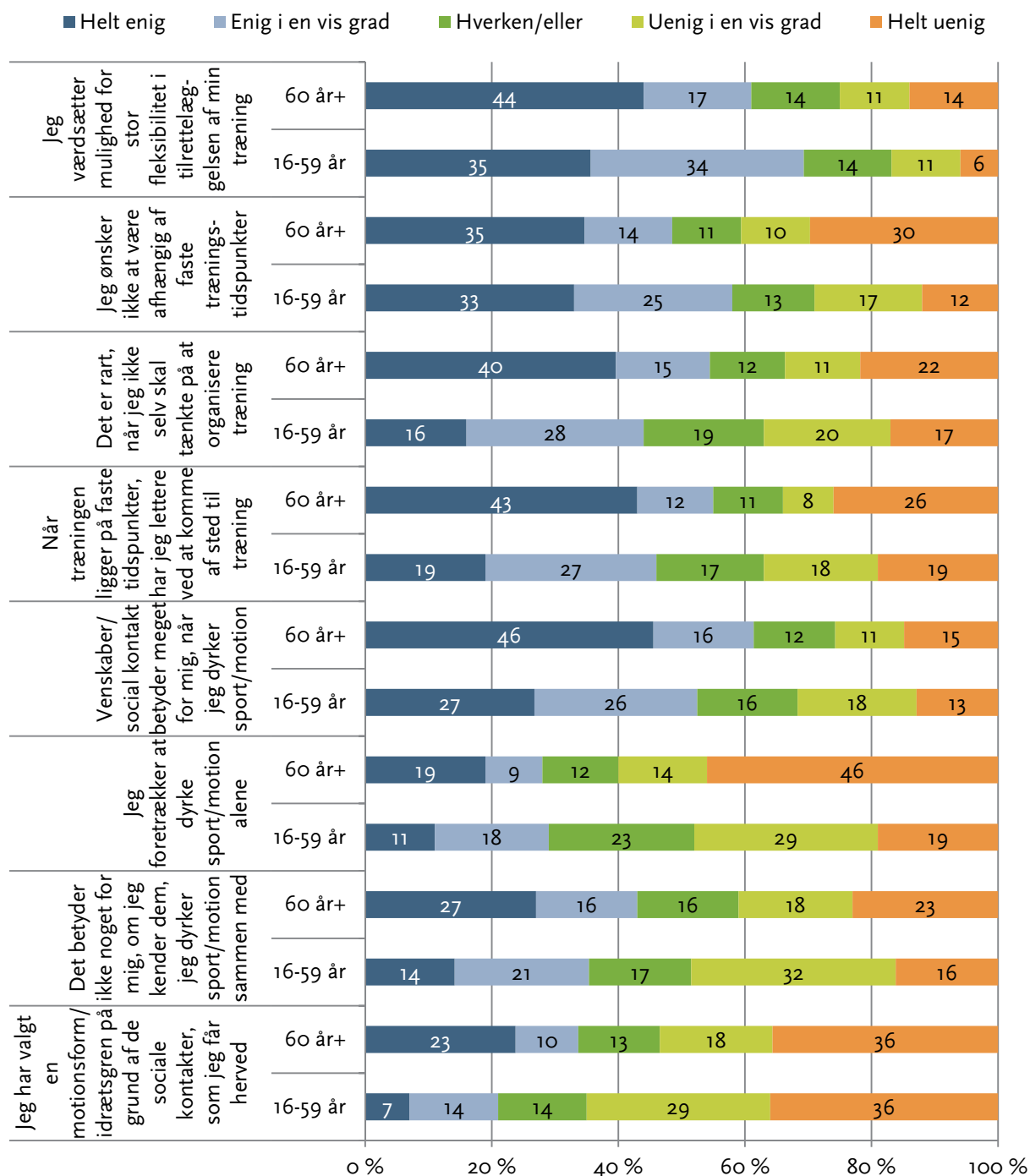
tilsyneladende ikke er til stede, og det kræver mere at overkomme disse barrierer. Det er nødvendigt at finde ud af, om den manglende lyst eksempelvis skyldes, at der ikke er de rette idrætstilbud, som motiverer og interesserer.

## **Motivationen hos de idrætsaktive**

En ting er, hvad der afholder de inaktive seniorer fra at dyrke motion og sport, noget andet er, hvad der faktisk motiverer de idrætsaktive. De elementer, som tiltrækker og fastholder aldersgruppen i idrætten, er relevante at tænke ind i idrætstilbuddene (figur 17).

Overordnet er der både ligheder og forskelle i, hvad der betyder mest for idrætsdeltagelsen for voksne over og under 60 år. Det er værd at bemærke, at seniorer har en tendens til større polarisering i svarene til udsagnene, så de i større udstrækning placerer sig i begge yderpunkter 'helt enig' eller 'helt uenig' sammenholdt med de øvrige aldersgrupper.

Figur 17: Seniorer og andre voksnes motivation til idrætsdeltagelse



Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.

Sammenholder man holdningen til fleksibilitet i træningen mellem de voksne over og under 60 år, viser figur 17, at voksne under 60 i større omfang har et ønske om fleksibilitet i deres træning. Men samtidig er der en væsentlig spredning i udsagnene blandt seniorerne, som gør, at de svarer både for og imod fleksibilitet.

Modsat tilslutter en større andel af seniorerne sig udsagnene om organisering og faste tidspunkter for træning og aktivitet.

Motivation i socialt samvær spiller også en central rolle for idrætsdeltagelsen blandt mange i aldersgruppen 60 år+. Til de to udsagn 'Venskaber/social kontakt betyder meget for mig, når jeg dyrker sport/motion' og 'Jeg har valgt en idrætsgren/motionsform på grund af de sociale kontakter, som jeg får herved' angiver en markant større andel at være 'Helt enig' eller 'Enig i en vis grad' i blandt seniorerne sammenholdt med de øvrige voksne. Og også her synes tendensen inden for aldersgruppen 60 år+ at udvikle sig med alderen, så flere med alderen erklærer sig enige i udsagnene. Men samlet set er der samtidig en tredjedel, som erklærer sig uenige i udsagnet 'Jeg har valgt en idrætsgren/motionsform på grund af de sociale kontakter, som jeg får herved'. Så selvom flere blandt seniorerne værdsætter det sociale, så er der også en del som ikke har valgt den specifikke idræt på grund af det sociale. Det rette idrætstilbud, som interesserer og appellerer til den enkelte, spiller tilsyneladende også en rolle blandt mange.

I forlængelse heraf angiver en lidt større andel seniorer, at det har betydning, om de kender dem, de er aktive med. Men her er det igen værd at bemærke, at en tilsvarende andel inden for målgruppen 60 år+ angiver at være uenige i udsagnet.

Interessant er det også at se på udsagnet 'Jeg foretrækker at dyrke sport/motion alene'. Her er andelen, der svarer 'Helt enig' eller 'Enig i en vis grad' blandt seniorer tilsvarende de 16-59-åriges. Men der er også en markant større andel, næsten halvdelen, som erklærer sig helt uenige.

Derudover synes den type af organisering, hvor gruppen af seniorer dyrker deres idræt, også at spille ind på motiverne for at være idrætsaktiv. Eksempelvis har sociale aspekter større betydning for voksne i alderen 60 år+, der er idrætsaktive i en forening, sammenholdt med de selvorganiserede, mens det sociale spiller en næsten lige så stor rolle blandt de, der er aktive i privat/kommercielt regi.

## **Idrætsaktiv i fremtiden**

Tallene for forventet idrætsdeltagelse i de kommende år viser, at der med højere alder er en stigende andel, som ikke forventer at være aktiv fremadrettet, eller som ikke ved, om de vil være aktive de kommende år (tabel 16). Det giver udtryk for et fremtidigt frafald i målgruppen, når alderen stiger, og det er interessant, om det er muligt at mindske dette, så flere faktisk fortsætter med at være aktive.

Organiseringsformerne, som flest regner med at være aktive i, er foreninger og selvorganiseret idræt på egen hånd. Den relativt store andel af seniorer, som sammenholdt med de 16-59-årige forventer at være aktiv i anden sammenhæng, kan dække over den gruppe, der forventer at være aktive i forbindelse med et offentligt sundheds- eller aktivitets- eller ældrecenter, som spiller en større rolle som organisering i gruppen af seniorer sammenholdt med de øvrige voksne.

**Tabel 16: Med stigende alder falder forventningen til fremtidig idrætsdeltagelse**

	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år+
Ja, som medlem af idrætsforening	41	30	32	36	20
Ja, som kunde i et privat center	35	25	21	19	10
Ja, via arbejdsgiver/uddannelsessted	15	5	1	0	0
Ja, i aftenskole	3	7	7	8	4
Ja, i en gruppe arrangeret af mig selv, familie, venner og/eller bekendte	27	27	24	17	9
Ja, alene, på egen hånd	68	53	53	40	28
Ja, gennem internetbaseret netværk/gruppe	2	1	1	2	0
Ja, i anden sammenhæng	8	14	12	10	16
Nej	4	9	9	13	30
Ved ikke	5	6	6	3	12

*Svar på spørgsmålet 'Tror, at du i de kommende år vil dyrke sport/motion'. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*

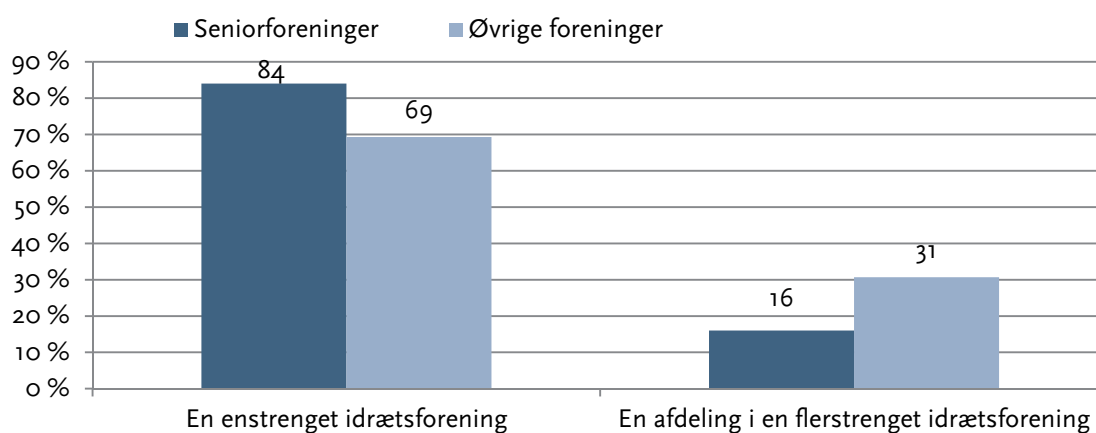
## Foreningsliv og frivillighed

Ud over at se nærmere på, hvad der karakteriserer seniorernes idrætsdeltagelse, er det også interessant at belyse, hvad der karakteriserer foreninger med en stor andel af seniorer blandt medlemmerne. Med afsæt i undersøgelsen af frivillighed i danske idrætsforeninger<sup>16</sup> 'Fremtidens frivillige foreninger i idrætten' er det muligt at se nærmere på disse aspekter (Laub 2012).

For at sammenligne foreninger med mange seniormedlemmer skelnes der mellem foreninger med over (51-100 pct.) og under (0-50 pct.) 50 pct. medlemmer på 60 år og derover<sup>17</sup>. I det følgende betegnes foreninger med over 50 pct. medlemmer i alderen 60 år+ som 'seniorforeninger', mens de andre foreninger betegnes som 'øvrige foreninger'.

Overordnet er seniorforeninger i større grad enstrengede sammenholdt med de øvrige foreninger (figur 18).

**Figur 18: Foreninger med mange seniorer er primært enstrengede**



*Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Fremtidens frivillige foreninger i idrætten'.*

Undersøgelsen 'Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten' skelner mellem tre overordnede foreningstyper: Aktivitetsforeninger, holdboldspilsforeninger og motionsforeninger, som har hver deres karakteristika (Laub 2012):

- **Aktivitetsforeninger** indbefatter en lang række af meget forskellige idrætsgrene, der dog har det til fælles, at de hver især fylder relativt lidt i det danske idrætsbillede. Den sportslige aktivitet i foreningen er som oftest individuel eller på mindre hold. Da der ikke er mange aktive inden for denne type af foreninger, betyder medlemskab ofte, at medlemmerne er meget dedikerede og tilbøjelige til at dyrke idrætten på konkurrenceplan. Mere end to tredjedele af aktivitetsforeningerne har under 100 medlemmer, mens det kun er 7 pct., der har over 300 medlemmer.

<sup>16</sup> Undersøgelsen er gennemført i 5.203 idrætsforeninger under Danmarks Idrætsforbund.

<sup>17</sup> I alt er der 599 foreninger, hvor over 50 pct. af medlemmerne er 60 år+, og 4608 foreninger, hvor under 50 pct. af medlemmer er 60 år+.

- **Holdboldspilsforeninger** er foreninger, hvor idrætten primært foregår på større hold i konkurrence med andre hold. Denne type af foreninger inkluderer nogle af de allermest populære idrætsgrene i Danmark, og holdboldspilsforeninger organiserer således en stor del af den idrætsaktive befolkning og har ofte mange børn og unge som medlemmer. Hovedparten af foreningerne har mellem 100 og 300 medlemmer.
- **Motionsforeninger** fokuserer for en stor dels vedkommende på andet end konkurrence. Medlemmerne dyrker ofte deres idræt individuelt og for de flestes vedkommen med større fokus på at være aktiv end på at vinde eller konkurrere. Cirka halvdelen af motionsforeningerne har over 300 medlemmer, mens kun hver femte forening har under 100 medlemmer.

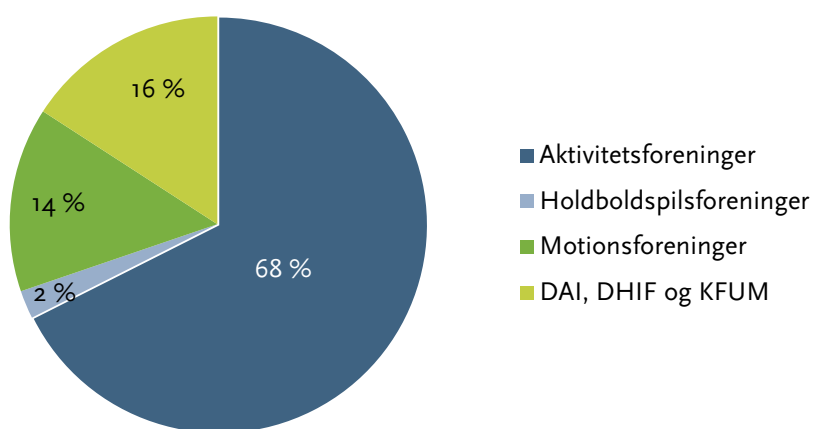
*Kilde: Laub 2012.*

Figur 19 viser, at næsten syv ud af ti seniorforeninger er aktivitetsforeninger. En stor del af foreningerne er derfor også mindre, enstrengede foreninger, der er karakteriseret af en høj grad af frivillighed, da der er færre lønnede sammenlignet med de andre foreningstyper. Der er typisk også stor opbakning til frivillighedsideal, og disse foreninger har sammenlignet med de andre foreningstyper lettere ved at rekruttere frivillige.

Der er kun 2 pct. boldspilsforeninger, mens 14 pct. er motionsforeninger. Værd at bemærke er også, at en del af foreningerne er foreninger under et af de tværidrætslige specialforbund, Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), Dansk Handicap Idræts-Forbund (DHIF) og KFUM's Idrætsforbund. Særligt DAI har bevidst fokus på målgruppen af seniorer blandt medlemmerne.

Blandt de øvrige foreninger i undersøgelsen er kun 44 pct. aktivitetsforeninger. Der er en tilsvarende andel motionsforeninger (15 pct.), mens der er hele 35 pct. holdboldspilsforeninger og blot 7 pct. foreninger under DAI, DHIF og KFUM. Det er altså tydeligt, at seniormedlemmer ofte finder sammen i mindre aktivitetsforeninger, mens man skal lede længe efter fodbold-, håndbold- og andre boldspilsklubber, hvor over halvdelen af medlemmerne er over 60 år.

**Figur 19: Foreninger med flest seniorer er i høj grad aktivitetsforeninger**



*Foreningstyper blandt seniorforeninger. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten'.*

Resultaterne af foreningernes medlemstilvækst og -tilbagegang viser, at flere seniorforeninger har oplevet tilbagegang end tilvækst set i forhold til de øvrige foreninger. Ifølge tabel 17 har 40 pct. af seniorforeningerne oplevet tilbagegang, mens 29 pct. har oplevet tilvækst. Modsat har 35 pct. af de øvrige foreninger oplevet en tilbagegang, mens 38 pct. har oplevet en tilvækst i medlemmer.

**Tabel 17: Mindre medlemstilvækst i foreninger med mange seniorer (pct.)**

	Øvrige foreninger	Seniorforeninger
Tilbagegang > 25 pct.	18	20
Tilbagegang 10-25 pct.	17	20
Uændret (+/- 10 pct.)	27	31
Tilvækst 10-25 pct.	14	13
Tilvækst > 25 pct.	24	16

*Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten'.*

Ifølge tallene ser det sværere ud på medlemssiden for seniorforeninger. Det er på trods af, at andelen af seniorer vokser. Det kan derfor være relevant at hæfte sig ved en af udfordringerne i aktivitetsforeningerne. Her er en udfordring nemlig, at det karakteristiske, stærke fællesskab i aktivitetsforeningerne gør, at foreningerne risikerer at lukke sig om sig selv og det interne fællesskab, hvilket kan gøre det svært for andre at træde ind udefra (Laub 2012).

Undersøgelsen af frivilligheden i foreningerne fortæller også noget om foreningernes udadvendthed som organisationer. Her fremgår det, at seniorforeninger ligner de andre foreninger i forhold til at orientere sig mod omverdenen og at samarbejde med andre foreninger, organisationer og institutioner. Ganske forventeligt er samarbejdet med skoler og daginstitutioner mindre. Det samme gælder samarbejdet med andre afdelinger i samme foreningen, da der er færre af disse, i og med at de fleste seniorforeninger er enstrengede. Også private virksomheder samarbejder seniorforeninger mindre hyppigt med. Derimod er samarbejdet en smule større med idrætsorganisationer og specialforbund samt andre former for organisationer og institutioner. Da foreningers udadvendthed spiller en rolle i rekrutteringen af frivillige er det værd at hæfte sig ved netop dette (Laub 2012).

Sammenlignet med de øvrige foreninger har seniorforeningerne oftere tilbud målrettet gruppen af ældre, hvilket igen må ses som en ganske naturlig konsekvens af den modne medlemskare.

## Engagerede seniorer

Foreningsengagementet blandt medlemmerne i seniorforeninger er større end i de øvrige foreninger. Generelt viser tallene (tabel 18), at flere i seniorforeningerne deltager i sociale arrangementer, men også mere generelt i møder relateret til foreningen samtidig med, at en mindre del af medlemmerne i foreningerne slet ikke engagerer sig.



**Tabel 18: Stort socialt engagement i foreninger med mange i alderen 60 år+ (pct.)**

	Deltager i sociale arrangementer		Deltager i generalforsamling		Deltager i møder		Deltager slet ikke	
	Seniorforeninger	Øvrige foreninger	Seniorforeninger	Øvrige foreninger	Seniorforeninger	Øvrige foreninger	Seniorforeninger	Øvrige foreninger
0-25 %	24	30	32	73	56	77	69	59
26-50 %	21	30	19	14	17	13	13	15
51-75 %	24	24	22	7	14	7	10	14
76-100 %	31	16	27	6	13	3	8	12

*Andelen af medlemmer som deltager i forskellige arrangementer i foreningen i foreninger med henholdsvis over og under 50 pct. medlemmer i alderen 60 år+. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten'.*

Tallene viser også, at seniorforeninger i større udstrækning er orienteret mod at løse opgaver i fællesskab og bestræber sig mere på at involvere foreningens frivillige medlemmer.

Ifølge undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011', udmærker seniorerne sig dog ikke ved at have en større andel, der er engageret i foreningernes frivillige liv sammenholdt med de øvrige voksenaldergrupper (tabel 19). Cirka den samme andel deltager i medlemsmøder og deltager i andet foreningsarbejde, mens lidt færre har leder- og tillidsposter eller er træner/instruktør sammenlignet med de øvrige voksne.

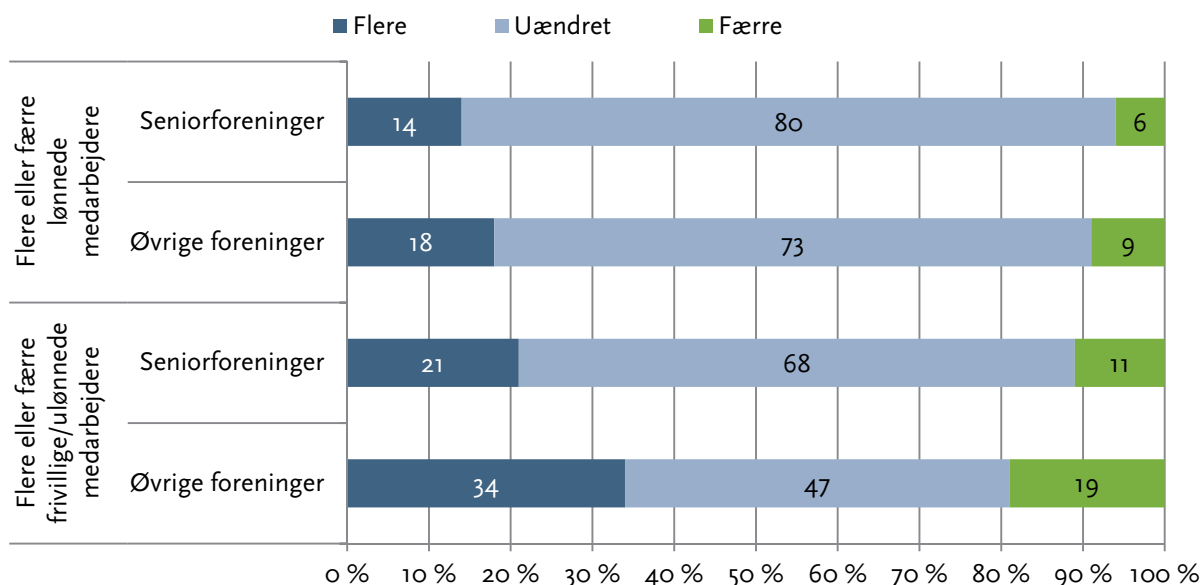
**Tabel 19: Andelen af seniorer, som er frivillige og engagerede i foreninger**

	16-29 år	30-45 år	16-59 år	60 år+
Deltager i medlemsmøder	8	9	14	10
Er leder/har tillidspost	2	5	7	3
Er træner/instruktør	9	10	6	2
Udfører andet foreningsarbejde	5	8	8	7

*Kilde: Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2011'.*

Udviklingen i antallet af frivillige og lønnede i foreningerne er også en indikator på, hvordan det står til i foreningerne. Figur 20 viser, at flere seniorforeningerne har haft status quo over fem år i relation til både antal af frivillige/ulønnede medarbejdere og antal lønnede medarbejdere. Det betyder, at der i seniorforeninger på den ene side er færre, som angiver at have fået flere frivillige/ulønnede og lønnede medarbejdere, men samtidig er der også færre, som har angivet at have fået færre frivillige/ulønnede og lønnede medarbejdere sammenlignet med de øvrige foreninger.

Figur 20: Antallet af frivillige og lønnede i seniorforeninger er stabilt



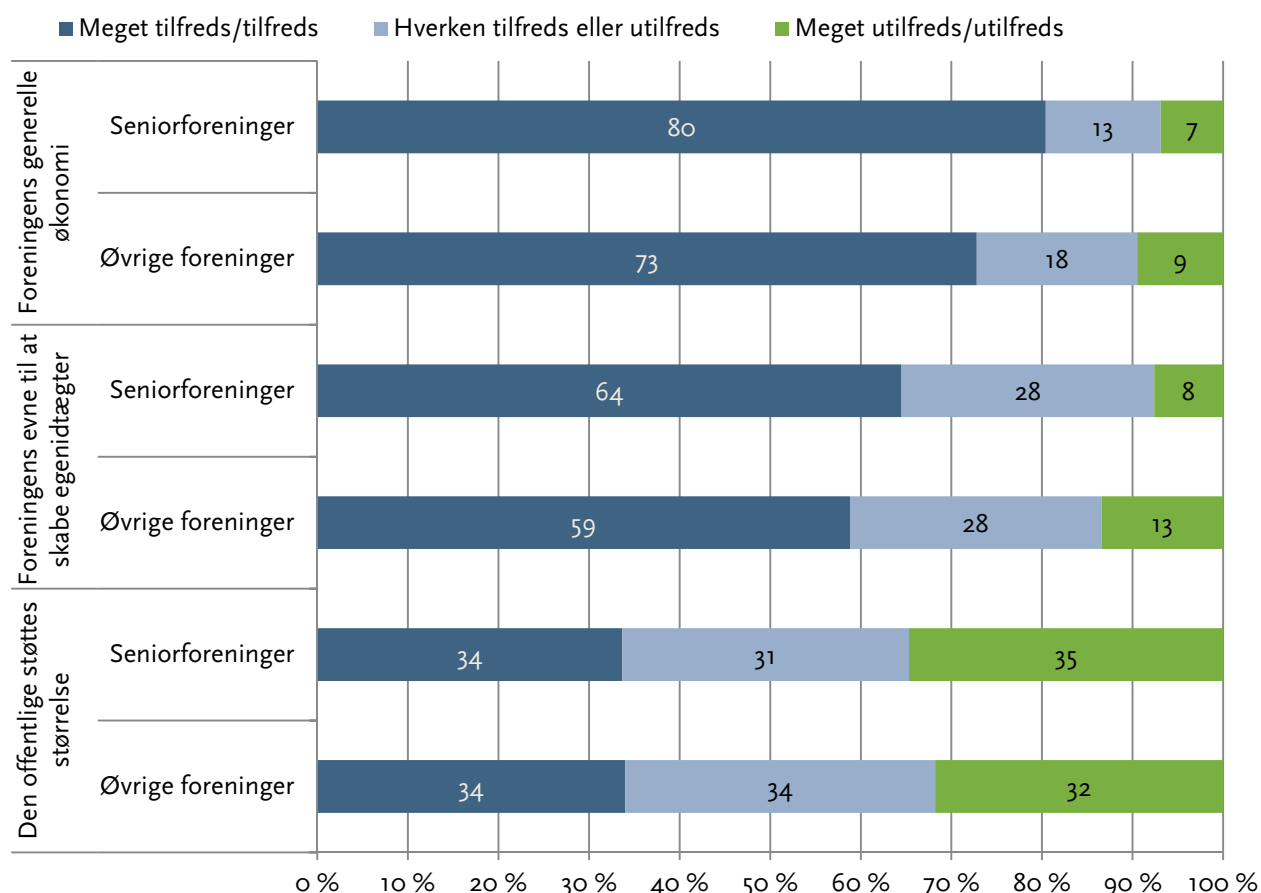
Foreningernes vurdering af, om der er kommet flere eller færre frivillige og lønnede i foreningen over de seneste fem år. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten'.

## God økonomi i foreninger med mange seniorer

Overordnet går det ganske godt med økonomien i de danske idrætsforeninger, men ifølge resultaterne i figur 21, lader det til, at seniorforeninger er mere tilfredse med økonomien end de øvrige foreninger. Det gælder i forhold til den generelle økonomi, hvor 81 pct. mod 73 pct. er tilfredse med foreningens generelle økonomi. Ligeledes er 65 pct. af seniorforeningerne tilfredse med foreningens evne til at generere egenindtægter i forhold til 59 pct. blandt de øvrige foreninger.

Tilfredsheden med størrelsen på den offentlige støtte i seniordominerede foreninger ligger på linje med de øvrige foreninger. Der synes altså ikke at være en større utilfredshed med støtten til trods for, at offentlig aktivitetsstøtte ofte er medlemsbaseret og tilgodeser børn og unge under 25 år.

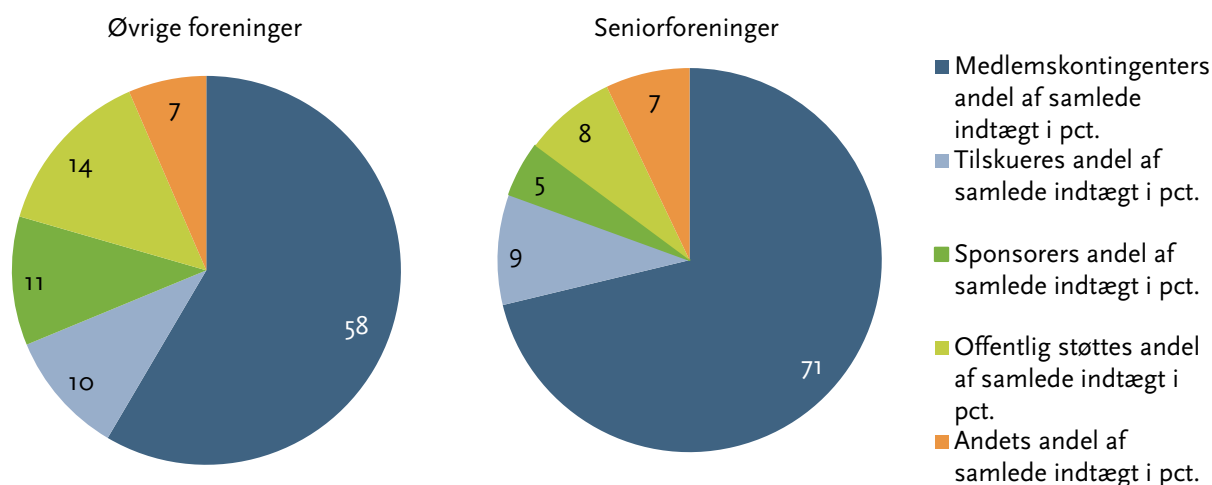
Figur 21: Økonomien er bedre i foreninger med mange seniorer



Henholdsvis seniorforeninger og øvrige foreningers vurdering af de nævnte udsagn. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Frivillighed i de danske idrætsforeninger'.

Af fordelingen af indtægter i foreningerne i figur 22 fremgår det, at seniorforeninger har medlemskontingenter som den største indtægtskilde. Det gælder også for de øvrige foreninger, men medlemskontingenter fylder væsentligt mere som indtægtskilde i foreninger med mange seniorer. Derimod udgør sponsorindtægter og offentlig støtte en mindre andel i disse foreninger. Den offentlige støttes mindre andel i seniorforeningerne bunder i, at aktivitetsstøtte gennem folkeoplysningsloven bevidst er målrettet børn og unge medlemmer.

**Figur 22: Medlemskontingent er største indtægt i foreninger med mange i alderen 60 år+**



*Fordeling af indtægter i henholdsvis øvrige foreninger og senioridrætsforeninger. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten'.*

Fordelingen med større medlemsindtægt og mindre offentlig indtægt i seniorforeninger forklarer, hvorfor disse foreninger sammenlignet med de øvrige foreninger forudser at blive mere afhængige af medlemsindtægter i fremtiden, mens de i lidt mindre udstrækning forventer større afhængighed af offentlig støtte i sammenligning.

På baggrund af ovenstående, ser det altså ud til, at seniorforeninger klarer sig selv i forhold til økonomien og klager ikke – i hvert fald ikke mere end andre foreninger. De er stabile og har ikke de store udsving i antal frivillige og lønnede. Kort sagt, så lader seniordominerede foreninger til at fungere ganske godt, selvstændigt og bæredygtigt i det praktiske i forhold til andre foreninger.

## Pessimistisk syn på fremtiden

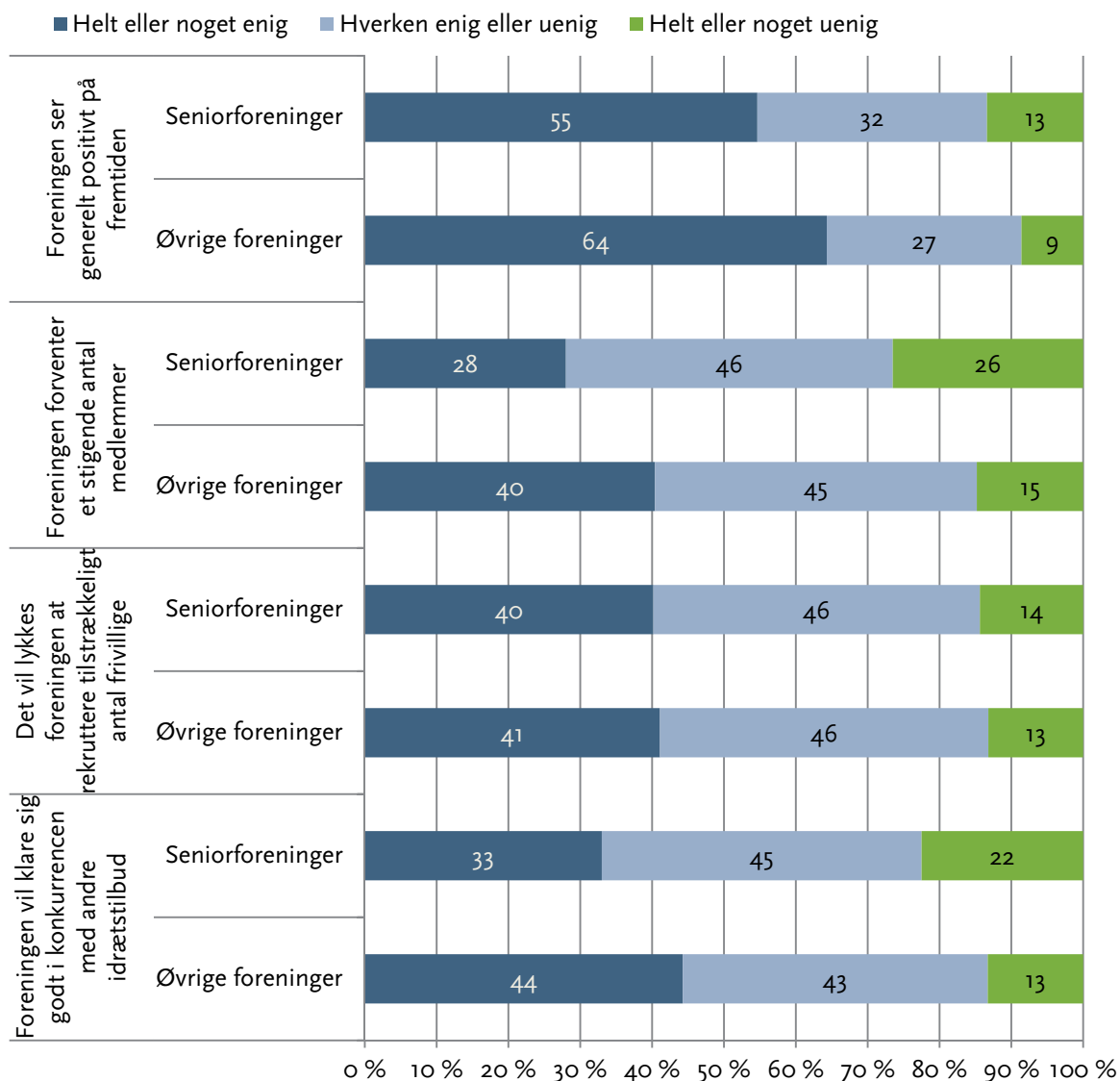
Figur 23 viser, at flertallet af alle idrætsforeninger ser positivt på fremtiden. Men seniorforeninger ser mere pessimistisk på fremtiden end de øvrige foreninger. Det gælder generelt samt specifikt i forhold til at rekruttere medlemmer og i forhold til konkurrencen med andre idrætstilbud. Set over for tallene for udviklingen i medlemstal (tabel 17), er der muligvis også grund til, at foreningerne vurderer fremtiden således. Så selvom foreningerne på en række områder ser ud til at klare sig udmærket, er der også bekymringer.

I forhold til at rekruttere tilstrækkeligt med frivillige forholder seniorforeninger sig på samme måde som de øvrige foreninger, hvilket stemmer meget godt overens med de karakteristika, som er ved aktivitetsforeninger, nemlig at disse foreninger i mindre grad oplever, at der er svært at rekruttere tilstrækkeligt med frivillige (Laub 2012).

Men interessant er det, hvorfor disse foreninger ikke ser lige så lyst på fremtiden, som de øvrige foreninger. Selvom foreningerne ikke oplever at have fået flere medlemmer, er der tale om en ressourcestærk

aldersgruppe, som udgør både et stigende antal og en stigende andel af befolkningen, samtidig med at seniorerne er aktive og for en stor dels vedkommende er aktive langt op i årene.

**Figur 23: Større pessimisme for fremtiden i foreninger med mange i alderen 60 år+**



Henholdsvis seniorforeninger og øvrige foreningers syn på fremtiden. Beregninger på baggrund af undersøgelsen 'Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten'.

## Typer af udøvere i udvalgte idrætter

Idrættens Analyseinstitut har i forbindelse med undersøgelser af motionsløb og skydeidræt udarbejdet en række hovedtyper af aktive inden for de to idrætter. Ideen med typerne er i overskrifter og på en enkel måde at beskrive størsteparten af de aktive til gavn for blandt andet foreninger, som ved at tage udgangspunkt i typerne relativt enkelt kan udarbejde tilbud målrettet de forskellige typer af aktive. Blandt de vigtigste elementer, typerne er baseret på, er forholdet til idrætten (dvs. hvor stor en rolle aktiviteten spiller i hverdagen) samt årsagerne, der motiverer udøverne til at være aktive.

Indeværende notat bevæger sig naturligvis ud over de to ovennævnte idrætter alene, men til trods for de ret store forskelle de to idrætter imellem, tegner der sig en række paralleller og tendenser blandt udøvertyperne, når man fokuserer på seniorerne. Seniorerne placerer sig særligt blandt visse typer af idrætsudøvere, og viden herom kan på den måde fungere som inspiration for andre idrætter og aktiviteter.

Blandt motionsløberne har Idrættens Analyseinstitut identificeret fem typer af motionsløbere med hver deres karakteristika (Forsberg 2012):

- **Traditionsløbere** er dedikerede motionsløbere, som løber for fornøjelsen ved løb i sig selv, og idrætten er deres primære idrætsgren. De har en stærk identitet som løbere og bruger en del tid på at søge nye ruter, planlægge ture og diskutere træning og træningsprincipper med venner og bekendte. Traditionsløbere har mange år bag sig som løbere, og de fleste løber både for sig selv og sammen med andre (venner, familie, kollegaer og/eller løbegruppe). 64 pct. er medlem af en forening.
- **Socialløbere** løber for at være sammen med eller at få venner, og det sociale samvær før og efter træning er lige så vigtigt som selve løbeaktiviteterne. Flere kvinder end mænd er socialløbere. Også her gælder, at flertallet af socialløberne har løb som primær idræt, hvilket blandt andet ses ved, at ni ud af ti er medlem af en forening.
- **Udfordringsløbere** løber for at udfordre sig selv, konkurrerer og deltager i forskellige løb for at måle sig mod andre. Udfordringsløberne går ret videnskabeligt og metodisk til værks, og de søger information om træningsprogrammer og principper i bøger, magasiner og på nettet, og langt de fleste bruger puls- og/eller GPS-udstyr for at måle og registrere deres udvikling. Størstedelen har løb som primær idræt, og godt halvdelen er medlem af en forening. Flertallet af udfordringsløbere er mænd.
- **Selvorganiserede løbere** er ikke medlemmer i en forening og dyrker primært motionsløb på egen hånd. Det er især motionsløbs fleksible organiseringsmuligheder, der er en afgørende grund til, at de selvorganiserede løbere finder løbeskoene frem. De selvorganiserede løbere har travlt i hverdagen, og når fysisk aktivitet skal passe ind, skal det være en nem og enkel form at gå til. Det er motionsløb. Flere mænd end kvinder findes inden for denne type.
- **Sundhedsløbere** løber for konditionens skyld, for at holde vægten eller at tabe sig, eller for at opnå generelt velvære. De yngre sundhedsløbere fokuserer især på at holde vægten/vægttab, mens det for de ældre handler mere om generelt velvære og om at holde sig i gang. Sundhedsløberne er i højere grad kvinder end mænd, og det er et mindretal af sundhedsløberne, der er medlem af en forening.

*Kilde: Forsberg 2012*

Inden for skydeidrætten har Idrættens Analyseinstitut identificeret fire skyttetyper med hver deres karakteristika og motiver i udøvelsen af deres idræt (Bjerrum et al. 2012)<sup>18</sup>:

---

<sup>18</sup> Til forskel fra motionsløbertyperne, hvor løbere både i og uden for foreninger og klubber er repræsenteret, medvirker kun foreningsmedlemmer i medlemsundersøgelsen i skydeidrætten.

- **Sociale skytter** har det sociale og fællesskabet i foreningen som omdrejningspunkt for at dyrke skydning. Sat på spidsen betyder det sociale liv og fællesskab i foreningen omtrent lige så meget som skydeaktiviteterne, og de sociale skytter bliver ofte i foreningen efter endt skydning og deltager i foreningens forskellige former for sociale arrangementer.
- **Sportsskytter** vægter det sportslige element og aktiviteten skydning i sig selv som en motivationsfaktor. Det er vigtigt for sportsskytter at forbedre sig sportsligt samt at deltage i konkurrencer, og derfor går en del tid i foreningens skydelokaler med at træne og forbedre sig.
- **Mentalskytterne** bruger skydeidrætten til at koble af og slappe af, og en stor del sætter stor pris på den mentale udfordring i skydning. Mentalskytterne holder sig lidt mere for sig selv, og for mange er det netop frirummet fra hverdagens trængsel og alarm, som er blandt de primære grunde for at komme i foreningen.
- **Lederskytterne** er en del af foreningens formelle organisering og har en betydelige en rolle i foreningens liv. Lederskytterne er også ret sociale, og de lægger typisk mange timer i foreningen for at få dagligdagen i foreningen til at fungere.

*Kilde: Bjerrum et al. 2012*

Det ovenstående har kort beskrevet typerne i de to medlemsundersøgelser, som er udarbejdet blandt voksne medlemmer og aktive på 16 år eller derover. Det er imidlertid muligt at udtrække data alene på seniorer og dermed undersøge, hvorledes de placerer sig i relation til de forskellige udøvetyper og få blik for, om der findes specielle tendenser i forhold til hvilke typer, der især tiltaler seniorer.

Analyserne viser (beregninger på baggrund af de to undersøgelser 'Motionsløbere i Danmark' og 'Skydeidrætten i Danmark'), at tilbøjeligheden til at være traditions- eller socialløber er større blandt seniorer end blandt de yngre (16-59-årige). Inden for skydeidrætten er det især socialskytten, som markant flere seniorer passer til sammenlignet med de yngre voksne (16-59-årige).

Samlet set peger analyserne på tværs af de to idrætter på, at der er mange seniorer, som dyrker idrætterne med det sociale og fællesskabet som en vigtig motivation. Sammenlignet med de generelle motiver for den samlede gruppe af idrætsaktive seniorer passer dette godt med, at der er en tendens til, at det sociale vægtes højt.

Samtidig er det værd at notere sig, at der faktisk også er en del, som har fokus på det idrætslige blandt udøverne. Eksempelvis udgør traditionsløberen, for hvem aktiviteten i sig selv spiller den største rolle, en væsentlig del af seniormotionsløberne, og hos skytterne er en væsentlig del af seniorskytterne sportsskytter, der også har idrætsaktiviteten som det centrale for udøvelsen.

Forskellene gennemgået ovenfor med afsæt i seniorer understreger betydningen af, at differentiere idrætsstilbuddene, fordi der selv inden for en idræt og en aldersgruppe er forskellige motiver i idrætsudøvelsen, som har betydning for, hvordan man tilrettelægger idrætsstilbud. Der er selvsagt forskelle på unge og ældres vaner og ønsker i forhold til idræt, men på samme måde gælder det også inden for seniorgruppen isoleret set. Det taler for, at udbyderne af idrætsstilbud til målgruppen nøje bør overveje, hvordan tilbuddene skal strikkes sammen for at fastholde og motivere de allerede aktive seniorer samt rekruttere

nye. De to ovenstående eksempler viser, at det for udbydere af idræts tilbud til målgruppen kan være nødvendigt at spille på flere tangenter for at nå flest og skabe størst mulig kvalitet i tilbuddene.

## **Nye seniorer på spring**

De 50-59-årige er fremtidens seniorer og derfor også interessante i denne sammenhæng. Umiddelbart adskiller de sig ikke væsentligt fra seniorer i alderen 60 år+, som har været i fokus i det ovenstående.

Der gør sig dog nogle særlige ting gældende for livsfasen omkring 50'erne, som er interessante at have in mente, når man overvejer, hvem fremtidens seniorer er, og hvordan fremtidens senioridræt skal se ud. Der er naturligvis ingen lovmæssigheder, der gør, at livet fra 50-59-års-alderen ser ens ud for alle. Hvornår danskerne får børn (hvis de overhovedet gør det), hvornår børnene flyver fra reden, og hvornår man går på pension, er i stigende grad svært at spå om. Ikke desto mindre kan man i et livsfaseperspektiv se på før-seniorgruppen i 50'erne som voksne mennesker i en fri fase i livet. En fri fase, fordi eventuelt hjemmeboende børn med al sandsynlighed er meget selvstændige, og fordi de typisk er veletablerede i forhold til beskæftigelse og bolig. Samtidig er det også en udstrakt overgangsfase fra kernefamilie til otium, hvor mange er bevidste om, hvordan de vil indrette deres liv aktuelt og i fremtiden.

I undersøgelsen af 'Danskernes motions- og sportsvaner' ligner de 50-59-årige som nævnt seniorerne, men adskiller sig også på et par punkter. Med 63 pct. idrætsaktive og 39 pct., der har dyrket foreningsidræt regelmæssigt inden for det forgangne år, er gruppen næsten identisk med seniorerne, særligt de 60-69-årige. Men når man spørger til, om de i de kommende år regner med at dyrke sport/motion, regner lige knap fire ud af ti med også i fremtiden at være aktive i idrætsforeninger. Det samme gælder knap tre ud af ti blandt seniorer. Før-seniorgruppen er med andre ord i endnu højere grad end seniorerne interesseret i foreningsidræt, måske foranlediget af, at der i deres hverdag er blevet tid til nye forpligtende fællesskaber.



## Kampen om seniormedlemmerne

Den store og voksende gruppe af seniorer med interesse for at dyrke motion og sport giver et godt afsæt for at udbyde og udvikle idrætstilbud til målgruppen blandt forskellige aktører i idrætten. Der er stort medlemspotentiale for foreningerne, ligesom seniorgruppen for en stor dels vedkommende er ressourcestærk og byder aktivt ind i de sammenhænge, hvor de indgår.

Det følgende afsnit går tæt på en række aktører, som udbyder idræt for aldersgruppen 60 år+ og arbejder på at udvikle tilbuddene. Hvor står aktørerne nu, og hvor bevæger de sig hen i arbejdet med seniorerne?

Afsnittet tager udgangspunkt i en række interviews med udbydere af idræts- og motionstilbud til målgruppen. Interviewene søger at afdække aktørernes nuværende aktiviteter og tilbud samt at belyse deres syn på tendenserne i idræt for seniorer. Desuden belyser interviewene en række af de træk, som ifølge de forskellige aktører karakteriserer arbejdet med aldersgruppen i forhold til forventninger, ønsker og krav til idræts- og bevægelsestilbud.

### Interviews – udvælgelse

Der er gennemført interviews med ti interviewpersoner<sup>19</sup>:

- Birgitte Nielsen, næstformand i DGI
- Poul Sølvstein, seniorkonsulent i Dansk Arbejder Idrætsforbund
- Ann Baunbæk Hansen, idrætskonsulent i Dansk Firmaidrætsforbund
- Kirstine Langagergaard, sportschef og daglig leder i Aalborg SeniorSport
- Morten Brustad, sekretariatschef i Dansk Fitness og Helse Organisation
- Morten Andersen, holdchef i Fitness World
- Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent i Ældre Sagen
- Dorthe Lykke Olesen, udviklingskonsulent i LOF
- Erik Kristensen, områdechef i Skole- og Kulturforvaltningen i Aalborg Kommune
- Søren Ørgaard, playmaker og tovholder på projekt Sport55+ i Aalborg Kommune

### Idræt og bevægelse i idrætsforeninger

Idrætsforeningerne står som en af de centrale arenaer for idrætsdeltagelse for en stor del af seniorerne. Det være sig som medlemmer af særlige senioridrætsforeninger eller som medlemmer af almindelige idrætsforeninger med en bred alderssammensætning.

Med afsæt i tal fra de tre idrætsorganisationer Danmarks Idrætsforbund (DIF), DGI og Dansk Firmaidrætsforbund (Firmaidrætten), er det muligt at se på, hvordan seniorer indgår i det samlede billede af foreningsidrætten.

---

<sup>19</sup> Interviewene er gennemført som semistrukturerede interviews, hvor respondenterne forud for interviewet fik tilsendt en spørgeguide, der angav hovedtemaer og -spørgsmål for interviewet. Fire interviews er gennemført hos aktørerne, ét interview er gennemført hos Idrættens Analyseinstitut og fire interviews er gennemført over telefonen.

Med forbehold for usikkerhed vedrørende opgørelsesmetoder af medlemstal, ser der ud til over de seneste år at have været en generel stigning i antallet i aldersgruppen 60 år+ i idrætsorganisationerne (tabel 20). Flest medlemmer i aldersgruppen har specialforbundene under DIF, der også som samlet organisation har flest medlemmer. Andelsmæssigt er der over de seneste fem år ikke sket de store udsving i organisationernes medlemskare. Tallene indikerer en tendens til en mindre stigning blandt seniormedlemmerne, men overordnet er der ikke sket de store udsving, og generelt synes stigningen i antal medlemmer at dermed at ligge i tråd med den generelle stigning i de tre organisationers medlemstal. Firmaidrætten har den største andel af seniormedlemmer, hvilket ligger fint i forlængelse af, at organisationen ikke på samme måde som DIF og DGI har børne- og ungedlemmer som primær målgruppe.

**Tabel 20: Medlemstal i idrætsorganisationerne<sup>20</sup>**

		2008	2009	2010	2011	2012
DIF	Total	1.626.294	1.644.919	1.720.600	1.734.094	1.912.291
	60 år+	189.019	198.475	228.688	238.779	287.535
	Andel 60 år+	12 %	12 %	13 %	14 %	15 %
DGI	Total	1.442.543	1.470.194	1.524.417	1.519.467	1.448.730
	60 år+	158.029	168.537	176.217	181.293	192.755
	Andel 60 år+	11 %	12 %	12 %	12 %	13 %
Firmaidrætten	Total	320.101	309.647	320.829	333.775	353.125
	60 år+	69.444	71.074	74.545	79.994	80.321
	Andel 60 år+	22 %	23 %	23 %	24 %	23 %

Kilde: DIF, DGI og Firmaidrætten.

Medlemstallene fra de tre organisationer fordelt på køn viser en forskellig fordeling (tabel 21). DIF har fat i en større andel af mænd, hvilket stemmer meget godt overens med en generel overvægt af mænd blandt DIF's voksenmedlemmer. Modsvarende er der i DGI og Firmaidrætten en overvægt af kvinder i senior-målgruppen, selvom der totalt set blandt alle voksenmedlemmer i de to organisationer er en overvægt af mænd. Altså adskiller seniormedlemsskaren sig fra de øvrige voksenmedlemmer i de to organisationer.

<sup>20</sup> Gennem de seneste fem år er der sket ændringer i opgørelserne af medlemstal. Sammenligninger af de forskellige år er derfor forbundet med usikkerheder. Ligeledes har medlemstal frem til opgørelsen i 2012 været opgjort forskelligt organisationerne imellem.

**Tabel 21: Fordelingen af mænd og kvinder i idrætsorganisationerne (pct.)**

		2012	2011	2010	2009	2008
DIF	Kvinder 60+	45	43	42	42	43
	Mænd 60+	55	57	58	58	57
	Total	100	100	100	100	100
DGI	Kvinder 60+	55	56	57	57	58
	Mænd 60+	45	44	43	43	42
	Total	100	100	100	100	100
Firmaidrætten	Kvinder 60+	54	54	55	52	50
	Mænd 60+	46	46	45	48	50
	Total	100	100	100	100	100

Kilde: DIF, DGI og Firmaidrætten

De store senioridrætter i de forskellige idrætsorganisationer afspejler i store træk de tendenser, som også træder frem i idrætsdeltagelse blandt seniorerne (tabel 22, 23 og 24). Målt på antal ligger motionsaktiviteterne, som også lå i top i idrætsdeltagelsen generelt, højt i målgruppen, ligesom tværidrætslige aktiviteter og specialforbund som Dansk Arbejder Idrætsforbund ligger højt.

Målt på andelen af seniormedlemmer i idrætterne i de enkelte idrætsorganisationer viser nedenstående tabeller, at der er en række idrætter, som er stærkt domineret af seniorer. Nogle af de samme idrætter ligger i top på tværs af organisationerne, f.eks. dans og petanque.

**Tabel 22: De største idrætter i DIF for voksne i alderen 60+**

	Antal 60+		Andel 60+
Dansk Golf Union	59.941	Dansk Kegle Forbund	83 %
Dansk Arbejder Idrætsforbund	23.637	Dansk Petanque Forbund	69 %
Danmarks Gymnastik Forbund	23.358	Danmarks Sportsdanserforbund	53 %
Dansk Sejlunion	17.028	Den Danske Billard Union	49 %
Badminton Danmark	16.286	Dansk Arbejder Idrætsforbund	42 %

Kilde: DIF

**Tabel 23: De største idrætter i DGI for voksne i alderen 60+**

	Antal 60+		Andel 60+
Gymnastik	46.116	Idræt for seniorer	97 %
Badminton	22.703	Kroket	91 %
Idræt for seniorer	17.069	Petanque	82 %
Svømning	15.073	Idræt om dagen	61 %
Træning i motionscenter/fitness	14.067	Dans	42 %

Kilde: DGI

**Tabel 24: De største idrætter i Firmaidrætten for voksne i alderen 60+**

	Antal 60+
Senioridræt/tværidræt	9.889
Travetur	7.898
Motionsgymnastik	6.893
Bowling	5.503
Styrke- og kredsløbstræning	4.822

	Andel 60+
Folkedans/seniordans	98 %
Kroket	96 %
Senioridræt/tværidræt	92 %
Bob	85 %
Stavgang	80 %

Kilde: Firmaidrætten

De følgende afsnit kaster i korte træk lys over en række af aktørernes mere konkrete tiltag og tanker om arbejdet med seniorer. Hvis ikke andet er nævnt, tager afsnittene afsæt i de gennemførte interviews med repræsentanter for aktørorganisationerne.

### **Idræt for seniorer i foreninger under Dansk Arbejder Idrætsforbund**

I regi af DIF har Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) i særlig grad fokus på seniorer. Herunder har specialforbundet modtaget penge fra DIF's udviklingspulje i årene 2011-2013 til en satsning på at få flere medlemmer i aldersgruppen 60 år+.

I DAI oplever seniorkonsulent Poul Sølvstein, at målgruppen efterspørger aktiviteter over en bred kam blandt specialforbundets idrætsudbud. Traditionelt store senioridrætter tiltrækker fortsat medlemmer, herunder eksempelvis gymnastikken. Men samtidig er der fokus på en række nyere satsningsidrætter. Herunder oplever DAI meget stor efterspørgsel på krolf blandt seniorerne. Med sit konkurrencefokus appellerer krolf i stor udstrækning til mænd, men ifølge Poul Sølvstein har DAI oplevet stor tilstrømning blandt både mænd og kvinder til aktiviteten. Derudover tiltrækker ikke-turnerings- og ikke-konkurrenceprægede idrætter som cykelmotion og naturmotion mange, ligesom stolemotion for de fysisk funktionssvage også tiltrækker medlemmer.

På aktivitetssiden rykker DAI's fokus fremadrettet også i retning af boldspil, som tidligere har stået svagt i seniorregi i specialforbundet, og som i stedet har holdt til inden for boldspillenes respektive specialforbund. Men i et forsøg på bl.a. at skabe bedre medlemstilbud til især mænd er initiativer med fodbold for seniormålgruppen på tegnebrættet.

DAI arbejder på at italesætte de individuelle aktiviteter frem for at tale om senioridræt for at nå så bredt ud som muligt til målgruppen. Mange i alderen 60 år+ lader sig afskrække af aktiviteter, der har ordet 'senior' – for ikke at tale om 'ældre' – tilknyttet, da en stor del ikke føler sig som seniorer, selvom alderen har passeret 60 år. Ved direkte at italesætte aktiviteterne og i det hele taget at give aktiviteterne præg af ordinæridræt er tanken, at det i mindre grad afholder især de yngre og de mere fysisk velfungerende fra at fravælge foreningsaktiviteterne under DAI. Det er selvom der i visse tilfælde er tale om aktiviteter særligt målrettet seniorer.

Foreninger under DAI udbyder også aktiviteter for seniorer med større funktionsnedsættelser. Herunder udbyder organisationen stolemotion. Blandt de svageste medlemmer i DAI-foreninger er demensramte.

Uanset alder og funktionsniveau blandt medlemmerne i foreningerne er det centrale i DAI-foreningerne, at der er et foreningsliv og frivillighed knyttet til aktiviteterne. Dette kommer særligt til udtryk gennem samarbejder med kommunerne, som er en vigtig samarbejdspartner for specialforbundet. For DAI er en vigtig skillelinje i udbuddet af aktiviteter målrettet de funktionssvage seniorer, som også kommunerne har inde i relation til rehabiliteringsområdet, at der er en frivillighedsstruktur omkring aktiviteterne. Frivillighedsstrukturen udgør skellet mellem DAI-relevante og rene kommunale aktiviteter ifølge Poul Sølvstein.

Som specialforbund oplever DAI en styrke i at være en mindre organisatorisk enhed sammenlignet med idrættens hovedorganisationer i arbejdet med seniormålgruppen. Muligheden for hurtigere at kunne tilpasse aktiviteter eller at reagere på ønsker og forslag fra f.eks. medlemsforeninger gør ifølge Poul Sølvstein organisationen i stand til at mobilisere en høj grad af omstillingsparathed.

### **Idræt for seniorer i foreninger under DGI**

Også DGI har særligt fokus på seniorer. Næstformand i DGI, Birgitte Nielsen, fortæller, at målgruppen i stor udstrækning har været henlagt til det tværidrætslige senioridrætsudvalg i organisationen, hvorfor idrætsudvalg for de enkelte idrætter i mindre grad har fokuseret på at udvikle tilbud til medlemmer i alderen 60 år+. Opdelingen er DGI i gang med at ændre, med henblik på at enkelte idrætter i organisationen i højere grad retter blikket mod aldersgruppen. Samtidig har DGI startet projektet 'Idræt om dagen', som arbejder med to aktivitetsmodeller: Én med tværidrætslige aktiviteter, og en anden med udbud af kendte, specifikke aktiviteter i dagtimerne.

DGI oplever i disse år en stigende interesse blandt aldrende medlemmer for at blive inden for deres idrætter, og såvel foreningerne som idrætterne i DGI skal være opmærksomme på tendensen og udbyde aktiviteter, der imødekommer målgruppen.

Også ude i de enkelte foreninger er der derfor et ønske fra DGI's side om at tænke målgruppen af seniorer mere ind som medlemmer. Foreningerne har ofte anset målgruppen som et anliggende for særlige senioridrætsforeninger eller evt. andre aktører, og pga. målgruppens ønsker om eksempelvis træning i dagtimerne, oplever mange foreninger det som en udfordring at have mange seniorer blandt medlemmerne. Det er, selvom oplevelsen hos DGI er, at aktiviteter for målgruppen er relativt selvkørende og genererer stort engagement fra de aktive, når de først er iværksat. DGI's mål er at sikre livslang idræt i foreningerne, hvor folk lokalt har mulighed for at træne på tværs af generationerne. Der ligger en stor opgave i også at få foreningerne med på den præmis.

DGI arbejder ved indeværende notats udarbejdelse på at inddele seniorer i forskellige målgrupper, som organisationen og foreningerne kan rette målrettede tilbud mod. Det ligger dog fast, at omdrejningspunktet for DGI's indsats er de 'rimeligt funktionsdygtige', hvorfor DGI eksempelvis ikke har fokus på sygdomsbehandling og patienter. Men målgruppen er bred, og DGI's øjne er rettet mod både de i forvejen aktive og de inaktive seniorer.

Blandt de aktiviteter, som oplever stor tilslutning blandt seniorer, er traditionelt store idrætter i regi af DGI, nemlig gymnastik- og fitnessområdet. Men derudover oplever organisationen også stor interesse for udeaktiviteter. Generelt er en del af opmærksomheden p.t. på at løfte idrætten fra et særligt senioridrætsfokus og stolemotion til et mere rummeligt idrætsbegreb, hvor idrætsaktiviteter i et bredere perspektiv indgår.

### **Idræt for seniorer i foreninger under Firmaidrætten**

Firmaidrætten arbejder i tråd med DGI også på at brede det idrætslige perspektiv ud fra seniormålgruppen som en særlig målgruppe til at være en del af de øvrige idrætsstilbud i de almindelige firmaidrætsforeninger. Ifølge idrætskonsulent Ann Baunbæk Hansen har de almindelige firmaidrætsforeninger ikke for alvor haft seniorerne inde på radaren. Som hos DGI ligger udfordringen i at få foreningerne til at udbyde idrætsstilbud i dagtimerne, hvor det ifølge Ann Baunbæk Hansen er vigtigt at have aktiviteter, hvis man ønsker at få fat i målgruppen.

Idrætsaktiviteter for seniorer i Firmaidrætten har i et vist omfang været organiseret i regi af foreninger under den tidligere forening 'Foreningen til fremme af motions- og idrætsstilbud' (FMI), som var en selvstændig forening med fokus på idrætsstilbud i dagtimerne, indtil Firmaidrætten overtog aktiviteterne i 2001. Idrætsudbuddet i regi af FMI har i stor udstrækning været lagt an på tværidrætslige aktiviteter. Men i fremtiden ønsker Firmaidrætten at skabe mere rum til specifikke idrætsgrene, så seniorer ikke nødvendigvis behøver deltage i fællesaktiviteter, der hyppigt er gymnastikaktiviteter, som afskrækker nogle fra at deltage.

Fleksibilitet i idrætsstilbud er generelt i spil i forhold til alle voksne aldersgruppers idrætsdeltagelse, og ifølge Ann Baunbæk Hansen er det også vigtigt i forhold til seniorer. Flexibilitet betyder dog ikke nødvendigvis aktiviteter på mange forskellige tidspunkter, men at det på dagen er muligt for seniorerne at vælge mellem flere aktiviteter alt efter 'dagsformen', og hvad de lige har lyst til.

Også graduering og niveau er i søgelyset i Firmaidrætten. Dette gælder f.eks. i forhold til aktiviteter, som tilgodeser mange forskellige fysiske funktionsniveauer. Firmaidrætten har dog sat en nedre grænse, der siger, at de aktive selv skal kunne transportere sig til aktiviteterne. Da frivillige varetager træningen, er det svært at imødekomme deltagere med særlige behov i træningen. I forhold til niveauer på aktiviteter er det ifølge Ann Baunbæk Hansen vigtigt at kommunikere tydeligt, så den enkelte aktive eller potentielt aktive føler sig tryk, og at der dermed ikke etableres u hensigtsmæssige barrierer for deltagelse.

I forlængelse heraf arbejder Firmaidrætten også på at få foreningerne til i højere grad at vedkende sig seniorerne som målgruppe, så foreningerne italesætter senioridrætten udadtil og satser selvstændigt på målgruppen.

Generelt har især mange af de tværidrætslige aktiviteter i regi af Firmaidrættens foreninger størst appel til kvinderne. Men i arbejdet med at tiltrække flere mænd, har flere foreninger oplevet succes med at oprette lukkede hold for mænd. Ligeledes er der fokus på aktiviteter, hvor mændene kan måle deres evner, og nye

initiativer med boldspil er på vej, bl.a. i samarbejde med Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet.

## Aalborg SeniorSport

Aalborg SeniorSport hører til de aktive og udviklende foreninger i forhold til at udbyde aktiviteter for målgruppen af seniorer. Siden oprettelsen af foreningen i 1995 med den nuværende sportschef og daglig leder Kirstine Langagergaard er foreningen vokset og har løbende udvidet med nye aktiviteter, så der i dag er 1.700 medlemmer i foreningen og over 200 frivillige.

Foreningen forestår en lang række indendørs og udendørs aktiviteter decentralt i Aalborg med motion i hallerne som den helt store aktivitet. Motion i hallerne er blandt de klassiske idrætstilbud for seniormålgruppen. Alle deltagere starter med fælles grundopvarmning, hvorefter deltagerne går ud til forskellige aktiviteter. Sessionen slutter med mulighed for socialt samvær.

Foreningen fokuserer især på de aktive seniorer ud fra en ide om, at det er nødvendigt at have godt fat i de mest aktive for også at kunne få fat i og rumme de fysisk svagere seniorer. Men ifølge Kirstine Langagergaard er der grænser for, hvor funktionelt svage medlemmerne kan være. Under en vis grænse med hensyn til fysisk formåen bliver det kommunens ansvar at udbyde fysisk aktivitet til seniorer. Ligeledes er det nødvendigt at holde et vist niveau i aktiviteterne i foreningen for fortsat at fastholde de stærkeste seniorer, da de ellers melder sig ud. Særligt blandt de ældste, som har været med i foreningen i mange år, og som på et tidspunkt bliver for svage til at følge med i aktiviteterne, er dette en vanskelig balance.

For at imødekomme den bredeste målgruppe blandt medlemmerne udbyder foreningen nogle af de enkelte aktiviteter på forskellige niveauer. Foreningen udbyder eksempelvis cykelmotion for de ivrige cykelryttere, hvor deltagerne cykler op mod 80 km pr. tur, mens 'Tour de pedal' i stedet tager på mindre og knap så fysisk krævende cykelture – groft sagt er forskellen, om man cykler med cykelkurv eller ej.

Foreningen har mange frivillige og et stærkt frivilligt engagement fra medlemmerne. Særlig vigtigt for Kirstine Langagergaard er det, at der er tilstrækkeligt med frivillige, så opgaverne ikke hviler på for få hænder og tager lysten fra de frivillige. Derfor forsøger foreningen altid at have to personer på hver opgave, så der er også rum til at melde fra.

Uden for foreningen arbejder Kirstine Langagergaard med at hjælpe andre foreninger, som har lyst til at iværksætte aktiviteter for gruppen af seniorer. Foreninger, som ikke tidligere har arbejdet med seniormålgruppen, oplever, at de ikke ved, hvordan de får iværksat aktiviteter for denne nye gruppe, som eksempelvis i større udstrækning efterspørger aktiviteter i dagtimerne. I mange tilfælde behøver foreningerne blot hjælp til at igangsætte aktiviteter, hvorefter aktiviteten bliver selvkørende og en del af foreningen.

Aalborg SeniorSport er ligeledes initiativtager til projektet Sport55+, hvor Aalborg Kommune, Firmaidrætten og DGI i samarbejde med en række idrætstilbud, bl.a. i foreninger, udbyder fleksible aktiviteter for voksne i alderen 55 år og derover. Konceptet bygger på tanken om, at voksne ved at tilmelde sig Sport55+ får adgang til en lang række forskellige idrætsaktiviteter, som de kan tilmelde sig, uden fast at være til-

knyttet idrætten. Tilmelding foregår på via sms eller på internettet. Projektet er igangsat i 2012, og aktørerne er endnu ved at høste de første erfaringer fra projektet, der varer i alt fire år.

Ifølge projektleder på Sport55+, Søren Ørgaard fra Aalborg Kommune, er der stor tilfredshed med projektet og aktiviteterne blandt deltagerne, men projektet oplever udfordringer med at tiltrække deltagere. I hver runde har projektet haft 75-80 deltagere, men kommunen havde håbet på flere. Projektet har bl.a. en udfordring i at kommunikere med målgruppen. Kirstine Langagergaard peger bl.a. på problematikken i, at mange allerede er idrætsaktive og derfor er tilknyttet andre idrætsstilbud. Især blandt de yngre i målgruppen er der tale om personer, som altid har været idrætsaktive. Udfordringen ligger derfor i at synliggøre projektet for de inaktive, som er den primære fokus for projektet.

Som konsekvens heraf er markedsføring et af de områder, der fremadrettet bliver mere fokus på. Her spiller en gruppe frivillige ambassadører fra Aalborg SeniorSport allerede nu en rolle i forbindelse med at komme ud og synliggøre projektet og idrætten. Også teknologien er ifølge Søren Ørgaard med i overvejelserne i forhold til Sport55+, da det er svært at vurdere, om formen med online-tilmelding kan virke afskrækkende på nogle seniorer.

Overordnet er projektet et forsøg for at høste erfaringer med målgruppen, og projektet vil løbende blive tilpasset efter erfaringerne i projektperioden.

## Kommercielle fitnessaktiviteter

Der er ingen præcise tal for antallet og andelen af seniormedlemmer i de kommercielle danske fitnesscentre. Men over de seneste år er der sket en generel stigning i antallet af medlemmer (tabel 25), ligesom fitness over de seneste år også har udviklet sig til en idræt, som et bredt udsnit af den danske befolkning dyrker. Med den generelle stigning i antallet af medlemmer i fitnessbranchen tyder meget på en stigning i antallet af seniorer, som dyrker fitness i de danske fitnesscentre.

**Tabel 25: Antallet af fitnessmedlemmer i kommercielle centre er steget**

	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Antal centre i alt	380	424	451	425	444	506
Antal kunder, ca.	410.000	480.000	550.000	540.000	650.000	750.000

Kilde: Idrættens Analyseinstitut 2007-2011 og DIF Team Analyse 2012<sup>21</sup>.

Hos Danmarks største fitnesskæde, Fitness World, anser holdchef Morten Andersen seniorerne som en interessant målgruppe, som fitnesskæden holder øje med. Ifølge Morten Andersen udgør seniorer en stabil, men lille del af den samlede medlemsskare med store lokale forskelle mellem centrene.

Seniorerne har fitnesskædens interesse, fordi målgruppen er stor og voksende. Ligeledes har seniorerne et interessant træningsmønster. Mens foreningerne ofte skal ud og skaffe faciliteter på et tidspunkt, hvor skolerne i stor udstrækning råder over de traditionelle idrætslokaler, har fitnesscentre ikke samme be-

<sup>21</sup> 2012-tallene fra DIF Team Analyse er ikke publiceret, men følger de tidligere års indsamlingsmetode.



lægning i dagtimerne, hvor mange seniorer ønsker at træne. Selv med en voksende seniormedlemsskare er der ikke et tilsvarende pres på centrene i 'primetime' mellem kl. 16 og kl. 19 i hverdagene. Morten Andersen lægger dog vægt på, at seniorerne også er velkomne i 'primetime', da de bidrager til et varieret træningsmiljø.

Hos Fitness World danner seniorgruppen ofte en form for 'klub i klubben', hvor de supplerer træningen med social aktivitet. Lokalt skaber centrene rum til socialt samvær, når gruppen efterspørger det, så der eksempelvis er mulighed for at sidde sammen og drikke kaffe efter træning. I det hele taget tager en stor del af den særlige indsats målrettet gruppen af seniorerne afsæt i lokale behov. Er der en stigning i seniormedlemmer og ønsker om f.eks. særlige hold, oprettes disse hold lokalt. I nogle centre er der tradition for mange aktive medlemmer i aldersgruppen.

På landsplan arbejder fitnesskæden i efteråret 2013 dog med at udbrede cirkeltræning, som foregår ved forskellige maskiner på et hold under ledelse af en instruktør. Aktiviteten henvender sig særligt til seniorer. Ligeledes er der stor succes med et såkaldt dialogprogram, hvor det enkelte medlem med afsæt i sine personlige træningsmønstre bliver vejledt til bedre træningsmønstre.

I lighed med de øvrige aktører oplever Fitness World forskelle i niveauet blandt seniorerne, hvilket afspejler sig i ønskerne og kravene til fitnesscentret. Hvor de aktive, som har været aktive gennem mange år, efterspørger god tilgængelighed af opdateret udstyr til træning og generelt er selvkørende i deres træning, har de mindre idrætsvante i målgruppen oftere ønsker om holdtræning, evt. på lukkede hold, med en instruktør, de kender og har tillid til.

Generelt vurderer Morten Andersen dog, at det, der tiltrækker de øvrige medlemmer, også tiltrækker seniorgruppen, og Fitness World vægter, at det i fitnessstræningen er muligt at være aktiv med andre medlemmer på vidt forskellige niveauer. Og generelt deltager seniorer på samme vilkår som alle andre medlemmer.

I tråd med idrætsforeningerne er den primære målgruppe for Fitness World voksne med et vist funktionsniveau. I tilfælde, hvor der er særlige behov, er det af og til nødvendigt, at medlemmerne medbringer konkrete retningslinjer for træningen fra sundhedspersonale som f.eks. fysioterapeuter.

Hos brancheorganisationen Dansk Fitness & Helse Organisation er der ifølge sekretariatschef Morten Brustad ligeledes øget fokus på gruppen af seniorer blandt organisationens medlemsorganisationer. For det første oplever fitnessbranchen, at også de ældre aldersgrupper har fået større fokus på at holde sig aktive hele livet. For det andet er der rent forretningsmæssigt en imødekommenhed over for målgruppen, fordi den generelt ønsker om at træne på tidspunkter, hvor centrene har kapacitet, som kan udnyttes bedre.

De krav, der samtidig følger med, er ifølge Morten Brustad et større behov for at imødekomme ønsker om sociale rammer om aktiviteterne. Centrene er i større udstrækning opmærksomme på, at kommerciel-

le fitnesscentre må følge med i forhold til at understøtte sociale fællesskaber og skabe rum og rammer til dem.

## **Motionsaktiviteter i foreninger under Ældre Sagen**

Også Ældre Sagen udbyder idræts- og motionsaktiviteter for seniorer. Sundheds- og idrætskonsulent i Ældre Sagen, Karin Schultz, forklarer, at aktiviteter foregår i Ældre Sagens 217 medlemsforeninger. I alt 1.400 af Ældre Sagens tilsammen 14.000 frivillige er motionsfrivillige, der arbejder med at udbyde forskellige idræts-, motions- og bevægelsesaktiviteter. Konkrete tal for, hvor mange der er aktive i Ældre Sagens tilbud eksisterer ikke, men ifølge Karin Schultz er der i omegnen af 45.000, som deltager i idrætsrelaterede aktiviteter hver uge.

Især har Ældre Sagen fokus på at udbyde aktiviteterne stolemotion og indemotion, som ligner gymnastik. Karakteristisk for begge tilbud er, at de især henvender sig til grupper, som ikke længere kan indgå i idrætsforeningernes almindelige tilbud, fordi deres fysiske funktionsniveau er for lavt. I Ældre Sagens aktiviteter ligger fokus særligt på det fysiske funktionsniveau. Altså tager tilbuddene ikke hensyn til alder, men i stedet til den enkeltes fysiske niveau. Målsætningen er primært at nå ud til de mindre mobile og de ikke-motionsvante i målgruppen.

Aktiviteterne er ifølge Karin Schultz for en stor dels vedkommende kvindedominerede, hvilket ligger i aktiviteterens natur. Færre mænd end kvinder har behov for stolemotion, og indemotion har større feminin appel. Men mændene er et fokusområde, fordi Ældre Sagen bl.a. hæfter sig ved en relativt høj selvmordsprocent blandt ældre mænd. Organisationen arbejder derfor med at udvikle aktiviteter som cykelmotion, petanque, bowling og krolf, som henvender sig mere til mænd.

Karin Schultz mærker, at nogle lokalforeninger ikke ønsker at iværksætte motionsaktiviteter for deres medlemmer, fordi de ikke vil i konkurrence med de lokale idrætsforeninger, men i praksis er der meget sjældent tale om reelt konkurrerende tilbud, fordi Ældre Sagens aktiviteter henvender sig til seniorer med et lavere fysisk funktionsniveau.

På lokalesiden er der i mindre grad fokus på egentlige idrætslokaler, da mange aktiviteter i regi af Ældre Sagen ikke kræver særlige idrætsfaciliteter, men kan foregå i f.eks. mødelokaler, dog gerne med mulighed for også at afholde efterfølgende sociale aktiviteter. Især er konfirmandstuer kommet i Ældre Sagens søgelys, da lokalerne imødekommer kravene til lokaler og ofte står tomme i dagtimerne. Dertil har lokalerne i de fleste tilfælde handicapvenlige adgangsforhold.

## **Bevægelsesaktiviteter i aftenskolerne**

Aftenskolerne udbyder ligeledes bevægelsesaktiviteter for seniorer, og aktiviteterne tiltrækker især kvinder. Udviklingskonsulent i LOF, Dorthe Lykke Olesen, peger på bevægelsestilbuddene som en vigtig del af en bred palet af tilbud inden for sundhed i aftenskolerne. Aftenskolerne arbejder med et bredt sundhedsbegreb, hvori bevægelse indgår.

Blandt de store aktiviteter er yoga og pilates, hvor fokus er på holdning, balance og stabilitet. Men specialtræning, som især omhandler diagnosespecifik træning varetaget af undervisere med høj faglig viden inden for sundhedsområdet, som f.eks. fysioterapeuter, har i stigende grad fundet vej til aftenskolerne. I tæt samarbejde med kommuner og patientforeninger udbyder LOF aktiviteter for personer med diagnoser, som kræver særlig træning.

Særligt for aftenskolenes hold er, at der bl.a. udbydes aktiviteter på mindre hold. Ligeledes har underviserne over en bred kam et højt fagligt niveau rent uddannelsesmæssigt, som de frivillige idrætstilbud eksempelvis ikke altid kan imødekomme.

Da kvinderne ligeledes i aftenskolerne er dominerende blandt deltagerne, er der også her kommet fokus på mændene, og der har været succes med at lave kønsopdelte kurser. I det hele taget oplever Dorthe Lykke Olesen, at der er stor efterspørgsel på aktiviteter skræddersyet til den enkelte. Der kommer derfor en større specialisering i udbuddet af aktiviteter. Da der samtidig er stort fokus på det sociale hos seniorerne, er aftenskolerne ifølge Dorthe Lykke Olesen opmærksomme på, at der i forbindelse med meget specialiserede tilbud er en risiko for at give køb på de fællesskaber, som opstår, når forskellige mennesker mødes i almindelige aftenskoletilbud.

Hos aftenskolerne ser Dorthe Lykke Olesen, at seniordeltagerne i stort omfang ligner de øvrige aldersgrupper i efterspørgslen af fleksible tilbud. Færre ønsker at binde sig til et fast hold en hel sæson, og der er derfor større fokus på at lave modulopbyggede tilbud og tilbud, som rummer forskellige grader af fleksibilitet ved eksempelvis at have et stamhold, men med mulighed for at skifte til andre aktiviteter.

## Tendenser og udvikling i arbejdet med tilbud til seniorer

Det følgende afsnit samler op på en række væsentlige tendenser i arbejdet med at skabe idræts- og bevægelsestilbud til seniorer. Afsnittet tager afsæt i udsagn fra respondenterne.

### Særlige seniortilbud eller en del af almindelige idrætstilbud?

På tværs af de forskellige aktørers idræts- og bevægelsestilbud er der både aktiviteter udbudt som særlige seniortilbud og aktiviteter, hvor seniorerne indgår som en del af det almindelige tilbud for den brede gruppe idrætsaktive. Fælles er dog, at begge måder at organisere aktiviteter på har såvel fordele som ulemper.

På foreningsområdet eksisterer en række særlige senioridrætsforeninger, men samtidig er seniorer i mange tilfælde også en del af de almindelige idrætsforeningers medlemsskare. Med afsæt i DAI-idrætten oplever Poul Sølvstein, at begge organiseringsformer har styrker og svagheder.

”Jeg ser, at de store idrætsforeninger, som har seniorhold, rummer nogle muligheder i forhold til det afbræk, der sker, når folk kommer fra arbejdsmarkedet. De har mulighed for at blive i idrætsforeningen, de mister ikke deres sociale kontekst. (...) Til gengæld er foreningsidentiteten meget stærk i de her små senioridrætsforeninger, hvor der kun er senioridræt. Der er et andet netværk.”

Poul Sølvstein, DAI

Hvor de særlige senioridrætsforeninger har en stor styrke i meget stærke fællesskaber, er det ofte en ulempe, at de kan være sværere at finde vej til for nye medlemmer. Ifølge Poul Sølvstein er der et slip mellem arbejdslivet og pensionisttilværelsen, hvor det handler om at finde noget nyt at interessere sig for og bruge tid på. Overgangen kan være nemmere, hvis der er tilbud til seniorer i de store almindelige idrætsforeninger, hvor det er lettere at glide over i seniortilbuddene inden for de vante rammer. Til gengæld har mange dedikerede senioridrætsforeninger fordelene af en stærkere foreningsidentitet og et socialt sikkerhedsnet, hvor medlemmerne sørger for at følge op på hinanden, hvis en klubkammerat ikke møder op til aktiviteterne som vanligt.

At det i visse tilfælde kan være svært at starte i en særlig senioridrætsforening, stemmer godt overens med de typiske karakteristika for mange aktivitetsforeninger, som mange seniorforeninger hører til blandt. Disse foreninger er karakteriseret ved en høj grad af stærkt socialt fællesskab, men også ved, at det kan være vanskeligt for udefrakommende at træde ind i de stærke fællesskaber, fordi foreningerne har en tendens til at lukke sig om sig selv. Derfor ligger der en opgave i at sikre, at disse stærke fællesskaber er opmærksomme på at lukke op for potentielle nye medlemme.

Det stærke fællesskab, interviewpersonerne omtaler som karakteristisk for især de særlige senioridrætsforeninger, oplever Dorthe Lykke Olesen ligeledes i aftenskolerne. Deltagerne på de specifikke hold for deltagere med særlige behov i træningen har en større grad af omsorg for hinanden, men risikoen er samtidig, at man går på kompromis de bredere fællesskaber.

Birgitte Nielsen fra DGI peger bl.a. på styrken i, at seniorer er en del af de almindelige idrætsforeninger, da det giver mulighed for samhørighed på tværs af generationer i en forening i et lokalområde. Her er problematikken dog mange steder, at idrætsforeningerne ikke traditionelt har tænkt tilbud til seniorer i f.eks. dagtimerne ind i deres aktivitetsudbud. Det giver foreningerne nye udfordringer at skaffe faciliteter og instruktører i dagtimerne, og heri ligger et arbejde for idrætsorganisationerne, hvis de ønsker flere idrætsforeninger i deres regi med aktiviteter for seniorer. Men erfaringerne fra bl.a. Aalborg SeniorSport og organisationerne tyder dog også på, at seniorer er selvkørende, når aktiviteterne først er oprettet. Dette stemmer overens med de tidligere præsenterede tal fra undersøgelsen 'Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten', som viste, at der er et stort foreningsengagement fra seniorgruppen. Det er med andre ord vigtigt at påvirke foreningernes opfattelse af seniormålgruppen som en ekstra arbejdsbyrde for foreningen. Seniorer bidrager i høj grad til foreningslivet. Samtidig har seniorforeningerne høj tilfredshed med økonomien, så heller ikke økonomien burde være en barriere for at inkludere seniormålgruppen i almindelige foreninger.

Men det er også muligt at helt fravælge tanken om seniorer som en særlig målgruppe. En stor del af aktiviteterne i fitnesscentre rummer mulighed for at træne side om side på tværs af alder og fysisk niveau. Ifølge Morten Andersen fra Fitness World opretter kæden særlige aktiviteter, når der er efterspørgsel på det, men ellers indgår seniorer almindeligvis på de samme hold som de øvrige medlemmer og er med til at give en varieret medlemskare og et mangfoldigt træningsmiljø i centrene.

Selve italesættelsen af seniorerne som gruppe er også interessant at hæfte sig ved, da mange i aldersgruppen 60 år+ ikke ser sig selv som seniorer og da slet ikke som ældre. Når Fitness World eksempelvis lader målgruppen træne på de almindelige hold, imødekommer fitnesskæden af sig selv denne problematik. Men det er samtidig svært for aktører med særlige tilbud til målgruppen eller ønsker om at iværksætte sådanne tilbud at italesætte gruppen. Eksempelvis fortæller Ann Baunbæk Hansen, at begrebet 'ældre' og 'ældredræt' lugter for meget af hensyntagen til, at mange på vidt forskellige niveauer ønsker at være med. I Ældre Sagen fravælger en stor gruppe ifølge Karin Schultz bevidst idrætsaktiviteter i Ældre Sagens regi, fordi de ikke kan identificere sig med tilbuddet. Der er 650.000 medlemmer i Ældre Sagen, men kun cirka 28 pct. er aktive i lokalafdelingerne.

## **Adgang og nytænkning i facilitetsbrugen**

Som tidligere nævnt har mange seniorer præference for at dyrke idræt i dagtimerne. Mens det er en fordel i forhold til, at målgruppen ikke skal kæmpe med de øvrige fritidstilbud om faciliteterne i spidsbelastningstiden fra sidst på eftermiddagen til først på aftenen, ligger der en udfordring i at få plads til senioridræt i det tidsrum, hvor skolerne typisk råder over faciliteterne. Det gælder skolernes egne faciliteter, men for mange kommuners vedkommende også de øvrige kommunale idrætsfaciliteter.

Problematikken er velkendt i Aalborg Kommune. Ifølge Søren Ørgaard er udfordringen ikke alene, at seniorerne ønsker tid i faciliteterne. Der er samtidig kommet øget fokus på fysisk aktivitet i folkeskolerne, så de også lægger beslag på mere tid i faciliteterne end tidligere. Han forudser, at dette pres ikke bliver mindre med den kommende folkeskolereform.

Men derfor er der stadig ledig kapacitet i faciliteterne til seniorerne. Ifølge områdechef i Skole- og Kulturförvaltningen i Aalborg, Erik Kristensen, er der ikke tvivl om, at der er en udfordring på området, men at han med afsæt i en række facilitetsanalyser i Aalborg Kommune kan se, at det er muligt at skaffe ledig tid til målgruppen. Især hvis også foreningerne er villige til at tænke lidt kreativt og fleksibelt. Eksempelvis er der masser af ledige tider at hente i gymnastiksale. Ser man i den forbindelse på målgruppens idrætsmønstre, er der mange aktiviteter, som netop ikke behøver at finde sted i de klassiske store idrætshaller, men sagtens kunne finde sted i andre arenaer, herunder naturen.

Det kræver dog, at foreningerne med senioraktiviteter også er villige til at tænke kreativt:

”Vi har ikke fundet den gyldne løsning. Men vi har også udfordret senioridrætten på faciliteter. Det hjælper ikke, at senioridrætten ønsker fleksibilitet fra f.eks. skolerne, hvis senioridrætten ikke selv er fleksibel. Så på den måde spiller vi bolden lidt tilbage og udfordrer ikke blot senioridrætten, men også skolerne og andre brugere af faciliteterne i forhold til, hvor når aktiviteterne kan og/eller skal afvikles.”

Erik Kristensen, Aalborg Kommune

Og generelt vurderer repræsentanter fra idrætsorganisationerne, at samarbejdet om faciliteter i de fleste kommuner fungerer godt.

”Kommunerne har en fin næse for at finde nye muligheder i f.eks. forsamlingshuse og aktivitetscentre.”

Poul Sølvstein, DAI

Forsamlingshuse og aktivitetscentre er eksempler på andre typer af lokaler, som det er muligt at benytte til senioridræt, ligesom Birgitte Nielsen også peger på mulighederne for også at dyrke udeaktiviteter – både hos seniorerne, men også blandt de øvrige brugergrupper, f.eks. skoleeleverne. Hos Ældre Sagen har udfordringen med faciliteter med handicapvenlig adgang fået organisationen til at kigge i retning mod konfirmandstuer, der ofte står tomme i dagtimerne.

Men alt dette afhænger af viljen til at tænke kreativt og arbejde fleksibelt fra alle aktørers side. Her peger Birgitte Nielsen på, at det er vigtigt med dialog mellem f.eks. embedsmænd, halbestyrelser og skoleledere, men også foreningsrepræsentanter, der har behov for facilitetstid, kommunale medarbejdere på aktivitets- og sundhedscentre og andre, som evt. har faciliteter til rådighed, kan være behjælpelige med at skabe dialog og kreativ tænkning i forhold til faciliteter.

## **Konkurrence og samarbejde**

Området for at udbyde idræts- og bevægelsesaktiviteter til seniorer får større opmærksomhed i disse år fra forskellige aktører. Derfor opstår selvfølgelig også konkurrence om at være bedst til at få fat i målgruppen. Spørgsmålet er dog, hvor stor den faktiske konkurrence er, med henvisning til at der er tale om mange mennesker, og at målgruppen er utrolig bred.

For det første kan man argumentere, at de mange tilbud supplerer hinanden. Netop pga. den brede målgruppe har mange aktører valgt at fokusere på forskellige segmenter inden for aldersgruppen 60 år+. Eksempelvis har DGI og Firmaidrætten langt hen ad vejen valgt at målrette deres tilbud til de fysisk stærke seniorer, særligt de allerede aktive, men også de inaktive. Det samme gælder i stor udstrækning fitnessbranchen. DAI arbejder med mange seniorer med et godt fysisk funktionsniveau, men har samtidig valgt at arbejde med en særlig målgruppe som f.eks. demente. Derimod satser Ældre Sagen i langt større udstrækning på seniorer med et lavere fysisk funktionsniveau, som ikke kan følge med i mange af de øvrige tilbud. Aftenskolerne tilbyder i større udstrækning træning på mindre hold, men i forhold til de øvrige tilbud er prisen oftest også højere på aftenskolerne med timelønnede undervisere og medfølgende krav om større faglig ballast, end det nødvendigvis kræves i foreninger baseret på frivillighed. Også patientforeninger har ofte aktiviteter, men målrettet mod særlige patientgrupper – med forebyggelse og bekæmpelse som udgangspunkt.

Ser man på konkurrencen mellem aktørerne, er Kirstine Langagergaard fra Aalborg SeniorSports erfaring, at der er deltagere og medlemmer til de fleste gode tilbud. Aktørerne behøver muligvis ikke at være nervøse for konkurrencen, for har de interessante tilbud, er der opbakning og medlemmer at hente.

Meget tyder på, at der er et uopdyrket land i forhold til samarbejder om idræts- og bevægelsesaktiviteter for seniorer. Det gælder de ovennævnte aktører imellem. Der findes samarbejder mellem eksempelvis idrætsorganisationer, herunder kan nævnes Sport55+ i Aalborg, hvor både Firmaidrætten og DGI sidder om bordet sammen med Aalborg Kommune. Men en del peger på, at der sagtens kunne ske mere samarbejde, fordi der er mange overlap og en fælles interesse om at skabe tilbud for denne målgruppe.

Hos aftenskolerne efterspørger Dorthe Lykke Olesen en større mængde samarbejdstiltag, hvor man udnytter de forskellige aktørers styrker til f.eks. at udbyde aktiviteter, som har et 360 graders sigte, der kommer hele vejen omkring et givent område. Hun peger eksempelvis på muligheden for at udbyde pakker, hvor f.eks. en aftenskole, en idrætsforening og en patientforening kører et forløb, som omhandler sundhed. Idrætsforeningerne står for idrætshold, aftenskolerne for mindre specialtræninger med særlige undervisere fra sundhedsfaget eller f.eks. kost, mens patientorganisationen har fagpersonale, som kan byde ind med særlig viden om sundhed.

Blandt de helt store samarbejdspartnere – både i eksisterende og potentielle samarbejder – står kommunerne stærkt. Der eksisterer mange samarbejder, men flere aktører peger på, at området for samarbejde med kommunerne kan opdyrkes mere.

Særligt i relation til gruppen af fysisk inaktive det en god ide at udnytte, at kommunerne har en større kontaktflade med borgerne, end en idrætsforening eksempelvis har, hvorfor bl.a. Poul Sølvstein i DAI oplever samarbejdet med kommunerne som positivt.

”Det er bare en rigtig god synergi, at kommunerne har rigtig god kontakt til mange af borgerne, og vi har aktiviteterne. Hvis vi tager hinanden i hånden, er der større sandsynlighed for, at vi får lavet meningsfulde aktiviteter, der også er deltagere til. Vi har kontakt til dem, der

er i foreningslivet allerede, men har svært ved at komme i kontakt med dem, der står uden for det.”

Poul Sølvstein, DAI

Ud over de gode samarbejdsmuligheder mellem aktørerne og kommunerne eksisterer et grænseområde, hvor nogle opgaver påhviler kommunerne. Der er en gråzone, når det handler om at udbyde aktiviteter for de fysisk svageste seniorer, hvorfor det er en balancegang, hvornår aktørerne kan og vil udbyde aktiviteter for de denne gruppe. Hos Firmaidrætten understreger Ann Baunbæk Hansen, at de immobile seniorer hører til i sundhedssystemet. Sundhedspersonalet har et ansvar for at sikre disse grupper af seniorer træningsforløb.

Konkrete eksempler blandt de interviewede aktører er Fitness World, som i visse tilfælde kræver, at medlemmet har nogle retningslinjer med fra f.eks. en fysioterapeut. Ligeledes har Ældre Sagen, som udbyder aktiviteter for de fysisk svagere seniorer, oplevet, at der indimellem opstår en gråzone, hvor kommunerne ønsker at sende personer videre til træning, som egentlig fortsat burde indgå i genoptræningsforløb, ligesom Ældre Sagens foreninger har måttet sige nej til kommunernes ønsker om at reservere pladser på udvalgte hold.

## Fællesskab og sundhed på dagsordenen

”De kan godt lide at være sammen, og de er fælles om det, de også godt ved, er dagsordenen. Hold dig nu lige i form. Sundhed.”

Kirstine Langagergaard, Aalborg SeniorSport

To motiver står tydeligt, når de forskellige aktører skal fortælle, hvad der motiverer idrætsaktive seniorer: Fællesskab og sundhed, som også Kirstine Langagergaard nævner ovenfor.

Muligheden for socialt samvær fremstår som et klart klart og kommer bl.a. til udtryk ved, at tredje halvleg står centralt, når seniorgruppen dyrker idræt og motion. Noget som også fremgår af de tidligere præsenterede tal for idrætsvaner. I foreningerne står det sociale traditionelt stærkt, og foreningen udgør derfor en god ramme for at bygge noget socialt op omkring selve idrætsaktiviteten. Men det gælder også for de andre organisatoriske sammenhænge, at fællesskabet bliver dyrket af målgruppen. Det gælder i aftenskoerne, men det har også fundet vej til fitnesscentrene, som traditionelt ikke prioriterer det sociale samvær i forbindelse med træning.

”Vi arbejder rigtig meget med det på lokalt plan, hvor vi har en koncentration af seniorer, og vi har eksempelvis faste tidspunkter, hvor de kommer, eller vi oplever, at de kommer. Der gør vi alt, hvad vi kan for at være med til at skabe et sammenhold og skabe i hvert fald en platform, hvor de selv kan dyrke det.”

Morten Andersen, Fitness World

Prioriteringen af det sociale og fællesskabet betyder også, at det i forbindelse med faciliteter for målgruppen er relevant at indtænke muligheden for sociale rum, der kan bruges efter træning.



Når fællesskabet og det sociale har så stor betydning, er det vigtigt med en forståelse af, at personerne i idrætsfællesskaberne bliver de nye 'kolleger', når seniorerne forlader arbejdsmarkedet. Samværet kan derfor for mange bidrage til at erstatte den kontaktflade, de har haft på deres arbejdsplads.

”Jeg tror også, at i den her målgruppe, er det rigtig, rigtig vigtigt, at man finder nogle nye fællesskaber. Fordi kolleger fylder. Vi har flere timer sammen med vores kolleger, end vi har i vores fritid og vores hjem. Så lige pludselig er kollegerne der ikke mere. Da er det altså vigtigt at finde nogle andre fællesskaber.”

Kirstine Langagergaard, Aalborg SeniorSport

Hvor det sociale og fællesskaberne altid har været vigtigt for målgruppen, har sundhedsmotivet sneget sig ind over de senere år, hvor der er kommet større bevidsthed om betydningen af fysisk aktivitet for at have det godt, når alderen bliver højere.

”Jeg oplever et klart tydeligere fokus på almen sundhed i seniorgruppen. En langt større bevidsthed om, hvad der kræves af personlig indsats for at få et godt seniorliv. (...) Det er et stigende motiv, tror jeg. Hvor det sociale altid har været der, er der en stigende bevidsthed om, at det kræver en personlig indsats at få en god seniortilværelse.”

Poul Sølvstein, DAI

Der er på den ene side kommet en langt større bevidsthed om de gavnlige effekter ved at holde sig fysisk aktiv hele livet, men der er ifølge Dorthe Lykke Olesen også kommet en større forståelse af at tage ansvar for eget liv.

Selvom de to omtalte motiver står tydeligst frem, er det vigtigt at understrege, at der inden for gruppen også er store variationer i, hvad der motiverer. Der er eksempelvis fortsat en del, som vægter konkurrenceelementet, hvorfor det er vigtigt også at tænke dette element ind i idrætstilbud til nogle seniorer.

## **Senioridrætsbegrebet under forandring**

Ifølge udbyderne af idræts- og bevægelsesaktiviteter er senioridrætten under forandring. Når nye generationer træder ind i seniormålgruppen, følger også nye tendenser og måder at være aktive og engagerede på. Dette kommer til udtryk på en række forskellige områder.

For det første i relation til de aktiviteter, som målgruppen ønsker at deltage i. Som det allerede er blevet nævnt, ser mange sig ikke som seniorer, og som følge heraf identificerer de sig i større omfang med de yngre aldersgrupper og ønsker at dyrke de samme typer af aktiviteter. Samtidig har flere og flere et højt fysisk niveau langt op i alderen, hvorfor det også er muligt at indgå i mange af de samme idrætsaktiviteter som de yngre. Konkret oplever eksempelvis Poul Sølvstein i DAI et større behov for at identificere sig med den ordinære idræt, hvorfor det også er nødvendigt at skabe idrætstilbud for målgruppen, som enten er tilsvarende de idrætter, som de øvrige dele af befolkningen dyrker, eller tilbud som har elementer fra ordinæridrætten. DAI gennemfører f.eks. turneringer i krolf med turneringsstrukturer, som man kender fra andre idrætsgrene. Fitness World oplever også, at både unge og ældre kan hente inspiration hos hinan-

den, når de træner i de samme centre. Det er altså ikke kun seniorerne, der bliver inspireret af de unge og rørige. De unge lader sig også inspirere af, at seniorerne kan være raske og rørige langt op i alderen.

Samtidig stiller seniorer høje krav til de sammenhænge, hvor de dyrker idræt.

”Det er jo krav om kvalitet, om dygtige instruktører, og at forholdene skal være i orden. Men det stiller krav til foreningerne.”

Ann Baunbæk Hansen, Firmaidrætten

”Seniorsegmentet stiller i mange tilfælde nogle højere krav, end det yngre segment. Tingene skal være i orden. Og det være sig lige fra rengøring til reparationer. Det er klart, at har man en stor koncentration af seniorer i et center, oplever man i hvert fald også, at detaljegraden af, hvad de lægger mærke til, er noget højere. På den måde er de et hårdere segment at få ind end de unge.”

Morten Andersen, Fitness World

I både forenings- og kommercielt regi oplever aktørerne altså, at gruppen af seniorer ikke lader sig nøje, når de dyrker idræt. Dette afspejler en individualiseret tilgang til idrætsaktivitet.

”Den individualiserede tidsalder, at vi synes, de ting, vi går til, skal være skræddersyet til mig. Så gør det ikke noget, at der er ti andre, der også har den fornemmelse, at det er skræddersyet til dem. Men det må gerne være skræddersyet i forhold til alder, i forhold til de ønsker, jeg har til at vedligeholde min krop. Det må også gerne være skræddersyet til mit køn.”

Dorthe Lykke Olesen, LOF

Når målgruppen vælger mellem forskellige idrætsaktiviteter i forskellige organisatoriske sammenhænge betyder det også, at målgruppen ikke føler sig loyale over for særlige tilbud eller organiseringsformer. De vælger det tilbud, de mener, er det bedste.

”Vi har også fundet ud af, at de ikke kommer af sig selv. Det skal vi ikke regne med, fordi der er så meget fokus på området med mange aktører og et stort udbud, så hvis vi ikke fra DGI's side gør en helt særlig indsats i forhold til motiveringen af foreninger, så er det ikke i foreningerne, at seniorerne kommer til at dyrke idræt. Det er det simpelthen ikke. Så vi kan ikke bare lade stå til og sige, at der kommer flere ældre, så kommer der også flere ældre i foreningen. Det er ikke en logik, vi kan bruge.”

Birgitte Nielsen, DGI

I tråd med, at seniorerne er meget bevidste i deres valg af idrætsaktiviteter og tilbud og ikke tilfældigt vælger til og fra efter deres individuelle ønsker og behov, er de også meget bevidste i deres frivillige engagement. De påtager sig ikke ukritisk et frivilligt engagement, fordi det er noget 'man gør'.

”De er anderledes på den måde, at de er opdraget til, at de laver det, de analyserer sig frem til passer den enkelte i en given situation. Inden da har de vurderet, om de overhovedet har lyst til at være en del af foreningsarbejdet. Det vil de ikke pr. automatik, fordi foreningen er den del af dansk kultur. Men når de så er der, er de også parate til at tilrette og gøre tingene, som de er bedst for dem her og nu. Så forandringsparatheden er noget større.”

Birgitte Nielsen, DGI

Så selvom seniorer aktivt tager stilling til, om de ønsker at indgå i frivilligt arbejde, er der der ingen tvivl om, at seniorerne ofte har et meget højt engagement, når de vælger at gå ind i opgaver i de organisatoriske sammenhænge. Bl.a. oplever flere aktører stor nytænkning i målgruppen, særligt blandt de yngre seniorer, og vilje til at prøve nye tiltag af i foreningerne, herunder eksempelvis nye organiseringsformer og aktiviteter. De kommer ud af en projektkultur, som også afspejler sig i deres idrætsengagement. Gruppen tager initiativ og påtager sig gerne opgaver, så længe seniorerne oplever, at de kan få noget ud af det.

I Aalborg Kommune benytter de ofte gruppen af seniorer til at hjælpe som frivillige ved arrangementer. Mange er altid klar til at stille op, men det er ikke noget, de gør af pligt. De gør det, fordi de gerne vil, og samtidig får de en bonus ved f.eks. at tjene penge til deres forening.

Derfor er det vigtigt med en forventningsafstemning, når seniorerne stiller op. De har mange ressourcer, men de skal gide det. Derfor kan foreninger, hvor seniorer indgår, heller ikke bare forvente, at gruppen træder til i forbindelse med alle mulige forskellige følgeopgaver. Det er deres idrætsaktivitet, som er drivkraften, og de løfter gerne inden for dette. I lighed med de øvrige voksne aldersgrupper, er seniorer tilbageholdende med at binde sig for meget til større frivillighedsposter.

”Jeg var i (bynavn) i går. Der sad tre ildsjæle og sagde, jamen vi er ikke nogen bestyrelse. Vi vil bare stå for de her aktiviteter for denne målgruppe. Jeg tror simpelthen, at foreningslivet her i Danmark kommer til at udvikle sig rigtig meget fremover. For det der med bestyrelser og kedelige møde og faste dagsordener, procedurer osv., det bliver man nødt til at gøre op med.”

Ann Baunbæk Hansen, Firmaidrætten

Derfor forudsiger flere af de interviewede aktører inden for foreningsidrætten også, at der over de kommende år kommer nye foreningstyper for seniorgruppen. Eksempelvis ser bl.a. DAI, at foreninger med mange seniorer, som tænker flerstrengt med et bredt aktivitetsudbud, har det lettere. Der har i mange senioridrætsforeninger været en tendens til, at det, de har gjort de seneste mange år, gør man også de næste mange år. Men de nye seniorer kommer med stort initiativ og ønsker om forandringer. I takt med dette, vil der komme udvikling i nogle af foreningerne, og der vil muligvis opstå nye foreningsformer. Der er dermed også risiko for, at nogle af de traditionelle foreningsstrukturer forsvinder.

## Litteraturliste

Bjerrum, H., Forsberg, P., Pilgaard, M., Kirkegaard, K.L. & Laub, T.B. (2012). Skyldedrætten i Danmark. Status og udviklingsmuligheder for danske skytteforeninger. København: Idrættens Analyseinstitut.

Christensen, A.I., Davidsen, M., Ekholm, O., Hansen, S.E., Holst, M. & Juel K. (2011). Den nationale sundhedsprofil 2010 – Hvordan har du det? København: Sundhedsstyrelsen.

Danmarks Statistik (2013): Arbejdskraftundersøgelsen. København: Danmarks Statistik.

Forsberg, P. (2012). Motionsløbere i Danmark – Portræt af danske motionsløbere. København: Idrættens Analyseinstitut.

Forsberg, P. og Høyer-Kruse, J. (2013). Facilitetsanalyse. Borgernes idrætsvaner og brug af faciliteter og udeområder i Rudersdal. Idrætsliv og faciliteter i Rudersdal. Delrapport 2. København: Idrættens Analyseinstitut.

Laub, T. (2012). Danskernes motions- og sportsvaner 2011. Grundrapport. København: Idrættens Analyseinstitut.

Laub, T. (2013). Fremtidens frivillige foreningsliv i idrætten. København: Idrættens Analyseinstitut.

Pedersen, B.K. & Andersen, L.B. (2011). Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling. København: Sundhedsstyrelsen.

Pilgaard, M. (2008). Danskernes motions- og sportsvaner 2007. Grundrapport. København: Idrættens Analyseinstitut.

Puggaard, L. (2010). Ældretræning i et MTV perspektiv. København: Servicestyrelsen.

Sundhedsstyrelsen (2013). Anbefalinger til ældre (+65 år). København: Sundhedsstyrelsen.

<http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Anbefalinger%20til%20aeldre.aspx>  
(hjemmesiden er besøgt den 24. juli 2013)