

MOTIONSTILBUD I ÆLDRE SAGEN

En undersøgelse af Ældre Sagens udbud af motionsaktiviteter, deltagere og frivillige

Rapport/ August 2020



Henriette Bjerrum &
Malene Thøgersen



Idrættens
Analyseinstitut

MOTIONSTILBUD I ÆLDRE SAGEN

Titel

Motionstilbud i Ældre Sagen. En undersøgelse af Ældre Sagens udbud af motionsaktiviteter, deltagere og frivillige

Forfatter

Henriette Bjerrum & Malene Thøgersen

Øvrige bidragydere

Steffen Rask, Aline van Bedaf & Signe Carlsen

Rekvirent

Ældre Sagen

Layout

Idrættens Analyseinstitut

Forsidefoto

Getty Images

Udgave

1. udgave, Aarhus, august 2020

Pris

Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på www.idan.dk og www.vifo.dk

ISBN

978-87-93784-26-0 (pdf)

Udgiver

Idrættens Analyseinstitut

Frederiksgade 78B, 2.

DK-8000 Aarhus C

T: +45 3266 1030

E: idan@idan.dk

W: www.idan.dk

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

Kontaktpersoner i Ældre Sagen

Karin Schultz, sundheds- og idrætskonsulent: kas@aeldresagen.dk

Tina Jensen, sundheds- og idrætskonsulent: tj@aeldresagen.dk

Indhold

Forord	8
Baggrund.....	9
Rapportens opbygning og hovedresultater	10
Del 1: Lokalfdelingernes udbud af motionsaktiviteter	10
Del 2: Deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud.....	14
Del 3: De frivillige i Ældre Sagens motionstilbud	17
Undersøgelsens metode og datagrundlag.....	20
Ældre i Danmark.....	22
Ældres motions- og sportsvaner	23

Del 1: Lokalfdelingernes udbud af motionsaktiviteter

Kapitel 1: Introduktion til Ældre Sagens lokalfdelinger.....	29
Aktivitetsniveauet i lokalfdelingerne.....	29
Kapitel 2: Lokalfdelingernes motionstilbud.....	33
Udbredelsen af forskellige aktivitetstyper	33
Det samlede antal deltagere på motionsaktiviteterne	37
Antallet af frivillige på motionsaktiviteter	38
Estimering af motionsaktiviteternes samlede omfang	40
Ekstra efterspørgsel på tilbuddene.....	45
Flere aktiviteter?.....	46
Kapitel 3: Organiseringen af motionsaktiviteterne	52
Det sociale samvær i Ældre Sagens motionstilbud	52
Deltagerbetaling i Ældre Sagens motionstilbud.....	54
Lokalfdelingernes brug af lokaler og faciliteter.....	56
Lokalfdelingernes samarbejdsrelationer.....	58

Del 2: Deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud

Kapitel 4: Deltagernes profiler	64
Et bredt udsnit af befolkningen	66
Deltagernes engagement og aktiviteter	67
Deltagernes tidligere erfaring med motion	68
Deltagerens sundhedsprofil	72
Genoptræning.....	76

Deltagernes trivsel	77
Kapitel 5: Deltagernes motivation	80
Motivation fordelt på køn og alder	81
Derfor vælger deltagerne Ældre Sagen.....	82
Deltagernes ønsker til nye motionstilbud i Ældre Sagen	86
Kapitel 6: Deltagernes udbytte af deltagelsen.....	88
Deltagerne bliver glade	88
Fællesskab og venner	88
I bedre form	89
Bedre håndtering af udfordringer i hverdagen	90
Færre smerter som følge af fysisk aktivitet	90
 Del 3: De frivillige i Ældre Sagens motionstilbud	
Kapitel 7: De motionsfrivilliges profiler	93
De frivilliges køn, alder og uddannelsesniveau	93
De frivillige scorer højt på WHO's trivselsindeks.....	95
Stort engagement i øvrigt frivilligt arbejde	96
Kapitel 8: Den frivillige indsats.....	98
Hvor længe har de været frivillige?	98
Karakteren af den frivillige indsats	99
Tidsforbruget på den frivillige indsats	102
Hvilke opgaver løser de frivillige?	102
Kapitel 9: De frivilliges motiver og udbytte	105
Anledninger til og begrundelser for frivillighed	105
Udbytte af den frivillige indsats	109
Kapitel 10: Erfaringer, kompetencer og frivillighed i fremtiden.....	113
De frivilliges erfaringer og kompetencer.....	113
Den frivillige indsats i fremtiden.....	121
Perspektivering	123
Ældre Sagens rolle som motionsudbyder.....	123
Kan Ældre Sagens motionstilbud noget særligt for målgruppen?.....	123
Fremtidens aktiviteter i Ældre Sagen.....	124
Frivillige i vækst.....	125
Deltagerne, de frivillige og sundheden.....	126

Litteratur	128
Bilagsmateriale	130
Supplerende om metode og datagrundlag.....	130
Supplerende tabeller og figurer	133

Forord

Ældre Sagen har siden 1986 været med til at præge den offentlige debat om ældres vilkår, roller og muligheder i Danmark. Det er en landsforening, der har stor gennemslagskraft, og næsten hver sjette dansker er medlem af Ældre Sagen.

Samtidigt er der rundt om i landets kommuner et stort lokalt engagement, der har et mere konkret og praktisk sigte på at skabe gode liv for ældre gennem lokale aktiviteter og initiativer. I alt er der 215 lokalafdelinger, der gennem frivillige indsatser skaber tilbud til målgruppen.

Det er denne del af Ældre Sagen, der er i fokus i denne undersøgelse. Nærmere bestemt lokalafdelingernes frivillige indsats med motionstilbud. Undersøgelsen ser nærmere på omfanget af motionsaktiviteter, de frivilliges engagement samt deltagernes profiler, motivation og udbytte.

Derfor skal der lyde en stor tak til alle de mange aktive, der har bidraget til undersøgelsen. Tak til formændene fra lokalafdelingerne, der har gjort det muligt at skabe et samlet overblik over motionsaktiviteterne rundt omkring i landet. Tak til de frivillige og deltagere, der besvarede spørgeskemaerne og en særlig tak til de instruktører/holdansvarlige, der var behjælpelige med at omdele de fysiske spørgeskemaer til deltagerne. Det har været en stor hjælp. Desuden skal der lyde en særlig tak til de deltagere, der stillede op til fokusinterviews. Generelt har der været en imponerende opbakning til undersøgelsen, som har været helt uvurderlig.

Også en stor tak til Ældre Sagens sekretariat for muligheden for at lave undersøgelsen og for et godt samarbejde.

Vi håber, at undersøgelsen vil bidrage til det videre arbejde i Ældre Sagens lokalafdelinger og til at skabe et tydeligere billede af Ældre Sagens aktiviteter i samspil med det øvrige fritids- og foreningsliv i Danmark.

Aarhus, august 2020

Baggrund

Ældre Sagen er en organisation, der siden etableringen i 1986 har sat ældres liv og trivsel på den landsdækkende dagsorden, og som arbejder for at fremme det gode liv uafhængigt af alder.

I arbejdet med at skabe et godt liv for alle, er et af Ældre Sagens indsatsområder at skabe gode, lettilgængelige motionsaktiviteter. På det organisatoriske plan er indsatsen forankret i Ældre Sagens strategi (2017-2021), hvor 'Sund og Aktiv hele livet' er et af fem indsatsområder. Herunder et fokus på at skabe motionstilbud til ikke motionsvante og mindre mobile ældre. Der er fokus på, at motionsaktiviteterne lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger for motion for ældre. Strategipunktet spiller sammen med et internt udviklingsarbejde, som gennem de seneste 20 år har støttet lokalafdelingernes arbejde med motionstilbud. Sekretariatets to sundheds- og idrætskonsulenter har således udbudt instruktørkurser til de frivillige, der står for tilbuddene, og støtter foreningernes aktiviteter på anden vis.

Lokalafdelingerne har et bredt og varieret aktivitetstilbud. Aktiviteterne organiseres helt overvejende omkring en frivillig indsats og er åbne for alle. Satsningen på bevægelse og fysisk aktivitet er tydelig at spore i lokalafdelingernes motionstilbud, der spænder vidt fra stolemotion og gymnastik til badminton og boldspil.

For at følge op på indsatsen har Ældre Sagen både i 2008 og 2014 gennemført en kortlægning og analyse af lokalafdelingernes samlede motionsudbud samt antallet af motionsfrivillige. I 2014 blev undersøgelsen suppleret med et spørgeskema til 283 deltagere på 14 forskellige hold.

Ældre Sagen har bedt Idrættens Analyseinstitut/Videncenter for Folkeoplysning om at lave en undersøgelse, der følger op på de to tidligere undersøgelser og supplerer med mere indsigt i de frivilliges motivation og engagement. Denne rapport præsenterer resultaterne fra undersøgelsen.

Om Ældre Sagen

Ældre Sagen er en landsforening med omkring 900.000 medlemmer, der er organiseret i 215 lokale afdelinger med frivillige lokale bestyrelser. Lokalafdelingerne stiller delegerede til delegeretforsamlingen, som vælger landsledelsen. I de kommuner, hvor der er mere end én lokalafdeling, har de et koordineringsudvalg. Derudover arbejder lokalafdelingerne sammen i ti geografiske distrikter. Lokalafdelingerne understøttes af et landsdækkende sekretariat. For lokalafdelingerne betyder det, at de modsat idrætsforeninger og aftenskoler ikke får støtte gennem folkeoplysningsloven. Nogle af lokalafdelingernes aktiviteter kan kategoriseres som frivilligt socialt arbejde, hvorfor de i nogle tilfælde vil kunne søge § 18-midler.

Rapportens opbygning og hovedresultater

De overordnede formål med undersøgelsen af Ældre Sagens motionsaktiviteter er uddybet i de fire nedenstående punkter:

- At kortlægge omfanget og karakteren af motionsaktiviteter i Ældre Sagens 215 lokalafdelinger samt udviklingen i forhold til Ældre Sagens tidligere undersøgelser
- At estimere antallet af deltagere samlet set samt fordelt på forskellige typer af motionsaktiviteter
- At skabe større viden om deltagerne i motionsaktiviteterne med særligt fokus på målgruppens generelle mobilitet og erfaring med motion samt deres motivation for deltagelse
- At skabe større viden om Ældre Sagens frivilliges motivation for og udbytte af deres frivillige indsats.

Som grundlag for belysningen af disse temaer er der gennemført tre spørgeskemaundersøgelser (blandt lokalafdelinger, deltagere og frivillige) og to fokusgruppeinterviews. Rapporten indledes med en nærmere beskrivelse af disse undersøgelser i afsnittet 'Undersøgelsens metode og datagrundlag'.

Derefter følger det introducerende kapitel 'Ældre i Danmark'. Dette kapitel beskriver blandt andet ældre danskeres motionsvaner baseret på tal fra undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016' som baggrund for analysen af Ældre Sagens motionstilbud.

Rapporten er derefter opdelt i tre hoveddele, som afspejler de tre fokusområder i undersøgelsen: Ældre Sagens lokalafdelinger (del 1), deltagerne i motionsaktiviteterne (del 2) samt de frivillige i motionsaktiviteterne (del 3). Nedenfor følger en kort opsummering af hovedresultaterne i disse tre dele. Rapporten afsluttes med en samlet perspektivering af analysens resultater.

Del 1: Lokalafdelingernes udbud af motionsaktiviteter

Del 1 er baseret på en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse blandt Ældre Sagens lokalafdelinger. 170 ud af Ældre Sagens 215 lokalafdelinger har bidraget til undersøgelsen. Analysen består af de følgende tre kapitler:

Kapitel 1: Introduktion til Ældre Sagens lokalafdelinger

Det første kapitel introducerer Ældre Sagens lokalafdelinger og giver indblik i den variation, lokalafdelingerne omfatter, når det gælder aktivitetsniveau.

Undersøgelsen viser, at Ældre Sagens lokalafdelinger i gennemsnit har 519 aktive medlemmer, der benytter lokalafdelingens samlede aktivitetstilbud, mens de har gennemsnitligt 180 deltagere på motionsaktiviteter. Der er dermed gennemsnitligt tale om relativt store afdelinger sammenlignet med mange andre typer af foreninger. Der er dog stor spredning lokalafdelingerne imellem, hvor de største afdelinger angiver at have 2.000 eller flere aktive

medlemmer (syv afdelinger), mens de ni mindste afdelinger angiver at have færre end 40 aktive medlemmer.

Resultaterne viser en tendens til, at lokalafdelinger med motionsaktiviteter gennemsnitligt set er større end lokalafdelinger uden motionsaktiviteter, når størrelsen måles på antallet af aktive medlemmer. Derudover ses et geografisk mønster, hvor det gennemsnitlige antal aktive medlemmer er lavere for lokalafdelinger i yder- og landkommuner end lokalafdelinger i mellem- og bykommuner.

I modsætning til mange andre lokale foreningstyper, er der derudover det særlige ved Ældre Sagen som landsorganisation, at der er rigtig mange medlemmer, som ikke nødvendigvis deltager i nogen af lokalafdelingernes aktiviteter, men som er medlem af landsorganisationen af helt andre årsager. Ses antallet af aktive medlemmer i sammenhæng med lokalafdelingens samlede medlemstal, viser resultaterne, at gennemsnitligt 15 pct. af medlemmerne deltager aktivt i lokalafdelingernes aktiviteter.

Kapitel 2: Lokalafdelingernes motionstilbud

Lokalafdelingernes udbud

Kapitel 2 sætter fokus på lokalafdelingernes udbud af motionsaktiviteter. Resultaterne viser, at hele 89 pct. af lokalafdelingerne i undersøgelsen udbyder motionsaktiviteter, og der er stor variation i udbuddet. Vandring og gåture i naturen samt kategorierne 'bowling, bowls og billard' og 'kroft, petanque og golf' er blandt de mest udbredte aktivitetstyper. Også stolemotion er relativt udbredt – 42 pct. af lokalafdelingerne udbyder denne aktivitet. Gennemsnitligt udbyder lokalafdelingerne 4,7 forskellige typer af motionsaktiviteter.

Antallet af deltagere og frivillige

En sammentælling af deltagerantallet på tværs af lokalafdelingerne i undersøgelsen viser, at de sammenlagt har 29.114 deltagere på deres motionsaktiviteter. Der er dog ikke tale om unikke deltagere, da nogle deltagere er aktive på flere forskellige hold. Der er store forskelle på, hvor mange deltagere de respektive typer af motionsaktiviteter samlet set tiltrækker på tværs af lokalafdelingerne.

Derudover er der variation på holdstørrelsen på tværs af aktivitetstyper. De største hold finder man ved gymnastik, seniormotion og yoga, hvor der gennemsnitligt er 37 deltagere. For de øvrige aktivitetstyper varierer holdstørrelsen mellem 15 og 25 deltagere.

Lokalafdelingerne i undersøgelsen har sammenlagt 1.983 frivillige engageret i deres motionsaktiviteter. Igen er der ikke tale om unikke deltagere, da nogle frivillige er engageret i flere forskellige motionsaktiviteter. Der er færrest deltagere pr. frivillig i de aktiviteter, der er målrettet de svageste grupper af ældre: Stolemotion, holdtræning for demensramte, motionsven i hjemmet og duocykling. Særligt i forhold til de to sidstnævnte er aktiviteten bygget op om en 1:1 relation mellem deltagerne og de frivillige.

Motionsaktiviteternes samlede omfang – estimater og udvikling på landsplan

For at få et samlet indtryk af motionsaktiviteternes omfang og for at kunne sammenligne med tidligere undersøgelser af Ældre Sagens motionsaktiviteter er der på baggrund af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen beregnet et samlet estimat for omfanget af motionsaktiviteter på landsplan. På grund af den store variation i lokalafdelingernes udbud, skal estimaterne dog tages med et vist forbehold.

Resultaterne af beregningerne viser, at antallet af lokalafdelinger med motionsaktiviteter er det samme nu som i 2014 – nemlig 191 lokalafdelinger. Der er dog sket en lille stigning i antallet af deltagere i aktiviteterne og en lidt større stigning i antallet af frivillige. Det tyder på, at der i dag er flere frivillige pr. deltager i motionsaktiviteterne, end der har været tidligere. Det kan hænge sammen med, at Ældre Sagen som organisation i stigende grad opfordrer til, at man er flere instruktører om et hold, så der er større fleksibilitet.

Derudover er der en mulig sammenhæng mellem dette mønster og udviklingen i aktiviteterne. Blandt de vigtigste udviklingstendenser er en stigning i antallet af lokalafdelinger med stolemotion fra 69 til 80 afdelinger på landsplan. Derudover er antallet af lokalafdelinger med duo-/rickshawcykling steget fra seks lokalafdelinger i 2014 til 28 i 2020. Også alment cykelaktiviteter har større udbredelse i dag. Omvendt tyder tallene på, at lidt færre lokalafdelinger i dag tilbyder motionsven i hjemmet og holdtræning for demensramte. Særligt fordelt på aktiviteter er der dog en vis usikkerhed i beregningen af estimaterne.

Ekstra efterspørgsel og aktiviteter i fremtiden

På trods af det store udbud af motionsaktiviteter, oplever nogle lokalafdelinger, at udbuddet ikke kan følge med efterspørgslen. Lokalafdelingerne har i løbet af den igangværende sæson haft ventelister på 13 pct. af aktiviteterne. Ventelisterne har været særligt udbredte på vandaktiviteterne, hvor 42 pct. af de 32 lokalafdelinger med vandaktiviteter har haft ventelister. Derudover har der især været ventelister inden for gymnastik, seniormotion og yoga.

41 pct. af lokalafdelingerne med motionstilbud har konkrete planer om nye motionsaktiviteter eller udvidelse af eksisterende tilbud. Planerne er især koncentreret om kendte aktiviteter som stolemotion, motionshold, cykling eller vandreture.

På spørgsmålet om, hvorvidt disse lokalafdelinger har brug for støtte i forbindelse med opstarten, viser resultaterne, at lokalafdelingerne især ønsker sig nye kurser for instruktører og frivillige. Derudover vil lokalafdelingerne gerne have inspiration og nye materialer fra sekretariatet. Næsten hver fjerde lokalafdeling har dog ikke brug for støtte til at starte nye hold. For de lokalafdelinger, der i dag ikke har konkrete planer om at starte nye aktiviteter op, ses rekrutteringen af frivillige til nye motionstilbud som en central forudsætning for at kunne etablere flere hold.

Blandt de lokalafdelinger, der i dag ikke udbyder motionstilbud, er den mest udbredte årsag til fravalget, at de ikke ønsker at konkurrere med andre tilbud i lokalområdet. Ti ud af de 13 lokalafdelinger, som har svaret, at de ikke ønsker at konkurrere, er beliggende i yder-

og landkommuner, hvilket indikerer, at sådanne lokale hensyn kan spille en større rolle i mindre lokalsamfund.

Kapitel 3: Organiseringen af motionsaktiviteterne

Kapitel 3 har fokus på en række parametre, som kan have stor betydning for både deltagere og lokalafdelinger i forbindelse med organiseringen af motionsaktiviteterne. Det gælder det sociale samvær, deltagerbetalingen, faciliteterne og lokalafdelingernes samarbejdsrelationer.

Det sociale samvær

Resultaterne viser, at det sociale samvær fylder meget i Ældre Sagens motionstilbud. Sammenlagt har lidt over halvdelen af aktiviteterne socialt samvær efter hver træning eller en gang imellem. Der er dog store forskelle på hyppigheden af det sociale samvær på tværs af aktiviteterne.

Samværet er særlig udbredt ved holdtræning for demensramte, cykling, dans samt vandre- og gåture, mens det fylder mindst inden for fitness og vandaktiviteter (samt ved motionsvenner og duocykling). Eksempelvis angiver lokalafdelingerne, at der aldrig er socialt samvær ved 32 pct. af fitnessaktiviteterne. Variationen på tværs af aktiviteterne kan have noget at gøre med, hvilke muligheder der er for socialt samvær i de faciliteter, aktiviteterne foregår i. Det er dog meget atypisk for aktiviteterne i Ældre Sagen, at der slet ikke er socialt samvær.

Deltagerbetaling

Sammenlignet med mange andre fritidstilbud viser resultaterne, at det mange steder er billigt at deltage i Ældre Sagens motionstilbud. Lokalafdelingerne angiver, at det ved 41 pct. af aktiviteterne er helt gratis at deltage, mens deltagerne kun betaler for kaffe på yderligere 6 pct. af aktiviteterne.

Der er dog stor variation i prisen på tværs af de forskellige typer af aktiviteter. Aktiviteter målrettet mindre mobile ældre og særlige målgrupper er i vid udstrækning gratis at deltage i. Det samme gælder udendørsaktiviteter, mens der ofte er deltagerbetaling ved indendørs aktiviteter.

For de aktiviteter, der har deltagerbetaling pr. sæson, er der også store forskelle på prisniveauet. Generelt er det dyrest at gå til de aktiviteter, der kræver særlige faciliteter og rekvisitter. Dyrest er det at gå til fitness, hvor deltagerne gennemsnitligt betaler 781 kr. pr. sæson.

Ældre Sagens brug af faciliteter

Lokalafdelingernes aktiviteter foregår på mange forskellige typer af lokaliteter. På tværs af aktivitetstyper er der store forskelle på, hvilke faciliteter der benyttes. Haller/foreningslokaler benyttes i særlig grad ved ketsjersport, gymnastik samt bowling, bowls og billard. Ved gymnastik er der dog en bred palet af faciliteter i spil. Stolemotion skiller sig ud ved,

at en stor andel af aktiviteterne foregår på plejehjem, men også medborger-/kulturhuse samt sundhedscentre bliver benyttet til denne aktivitet.

Lokalafdelingernes samarbejdsrelationer

En del lokalafdelinger samarbejder med kommunen eller andre lokale aktører i forbindelse med deres motionsaktiviteter. Omdrejningspunktet for lokalafdelingernes samarbejde med kommunerne er ofte, at kommunen støtter motionsaktiviteterne enten via tilskud eller lokaler.

Resultaterne viser, at lokalafdelingerne ved 60 pct. af aktiviteterne ikke har noget samarbejde med kommunen. Lokalafdelingerne modtager dog økonomisk støtte til 15 pct. af aktiviteterne, og ved 25 pct. af aktiviteterne hjælper kommunen med lokaler. Derudover hjælper kommunerne med at formidle tilbuddet til ældre borgere ved 7 pct. af aktiviteterne.

Når der ses nærmere på indholdet i samarbejdet på tværs af aktiviteter, findes den højeste andel med samarbejde om lokaler blandt indendørsaktiviteter som gymnastik, stolemotion og boldspil. Derudover er andelen, der modtager økonomisk støtte, ikke overraskende størst ved aktiviteter for særlige målgrupper og mindre mobile ældre. Også når det gælder kommunens hjælp til at formidle tilbuddet til ældre borgere, er det disse aktiviteter, som skiller sig ud.

Ud over samarbejdet med kommunen, samarbejder 70 pct. af lokalafdelingerne med en eller flere andre aktører om deres motionsaktiviteter. Idrætsforeninger er den aktørtype – næst efter kommunerne – som flest lokalafdelinger (33 pct.) samarbejder med, men også samarbejdet med offentlige institutioner – herunder plejecentre, sundhedscentre mv. – fylder godt i det samlede billede. Samarbejdet koncentrerer sig hyppigst om selve afviklingen og organiseringen af motionsaktiviteterne, men henvisning til hinandens respektive motionstilbud og samarbejde om lokaler fylder også.

Del 2: Deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud

Del 2 er baseret på en spørgeskemaundersøgelse blandt deltagere på udvalgte hold i Ældre Sagens motionsaktiviteter. I alt har 930 deltagere bidraget til undersøgelsen. Analysen består af de følgende tre kapitler: Deltagernes profiler, deltagernes motivation og deltagernes udbytte.

Kapitel 4: Deltagernes profiler

Ældre Sagens motionstilbud er åbne for alle aldersgrupper, men tiltrækker i særlig grad borgere mellem 65 og 84 år. Gennemsnitsalderen blandt deltagere i undersøgelsen er 74 år for mænd og 75 år for kvinder. 33 pct. af deltagere i undersøgelsen er mænd, mens 67 pct. er kvinder. Der er dog markante forskelle på kønsfordelingen på tværs af aktiviteter. Inden for kategorierne 'billard og kegler, golf og petanque'¹, 'bordtennis og badminton' samt

¹ I analysen af lokalafdelingerne er der to kategorier for disse aktiviteter. Nemlig 'Billard, kegler m.m.' og 'golf, petanque og krolf'. Grundet årstiden på undersøgelsestidspunktet er der kun et enkelt hold under

'boldspil' er mændene i overtal. De aktiviteter, hvor andelen af kvinder er særlig høj, er 'stavgang og gåture', 'gymnastik' og 'stolemotion'.

Ser man på deltagernes uddannelsesmæssige baggrund, tyder resultaterne på, at Ældre Sagens motionstilbud når ud til et bredt udsnit af befolkningen sammenlignet med mange andre fritidstilbud. Respondenterne har i gennemsnit deltaget i Ældre Sagens motionstilbud i fem år. Lidt over hver tiende deltager er dog startet inden for det seneste år.

Resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen viser, at deltagerne i Ældre Sagens motionsaktiviteter generelt set er en gruppe med et højt aktivitetsniveau, en god trivsel og et godt selv vurderet helbred.

Over 80 pct. af deltagerne har i nogen eller høj grad dyrket motion og været fysisk aktive i løbet af deres voksenliv. Det er dog interessant, at det stadig er 20 pct. af deltagerne, der i mindre grad eller slet ikke har dyrket idræt, før de blev aktive i Ældre Sagen.

Deltagernes aktive profil understreges af, at langt de fleste også dyrker motion i andre sammenhænge end på det hold, hvorfra de har udfyldt spørgeskemaet. 79 pct. af deltagerne er således aktive i andre sammenhænge. I særdeleshed er mange aktive i andre af Ældre Sagens motionstilbud, men også i foreninger og på egen hånd. 37 pct. af deltagerne har Ældre Sagen som deres eneste arena for motion.

Sundhedsmæssigt har deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud et utroligt godt selv vurderet helbred. 90 pct. af respondenterne svarer således, at deres helbred er godt, vældig godt eller fremragende, hvilket er over landsgennemsnittet på 83 pct.

På trods af det generelt høje sundheds- og funktionsniveau blandt deltagerne, angiver 20 pct. af deltagerne, at de har været til genoptræning i løbet af det seneste år, hvilket viser, at der også er plads til deltagere med forskellige former for fysiske udfordringer og begrænsninger.

Deltagernes generelle trivsel er belyst gennem WHO's trivselsindeks, hvor en score på 0 ses som et udtryk for den værst tænkelige livskvalitet, mens en score på 100 ses som et udtryk for den bedst tænkelige livskvalitet. Gennemsnitsscoren for den danske befolkning på WHO's trivselsindeks var i 2017 på 68, mens tallet for deltagerne i Ældre Sagens motionsaktiviteter er helt oppe på 77,4.

Deltagernes score på trivselsindekset forstærker billedet af en gruppe af ældre, som på en lang række parametre grundlæggende trives og har det godt, men hvor der også er plads til ældre med mindre god trivsel.

'golf, petanque og krolf' i deltagerundersøgelsen. I deltageranalyserne er de derfor lagt sammen med kategorien 'billard, kegler m.v.'

Kapitel 5: Deltagernes motivation

Der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv og at dyrke idræt. Resultaterne viser, at de aktive i Ældre Sagen især er motiveret af, at motion holder dem i god fysisk form (90 pct.), og at det er godt for deres helbred (87 pct.). Dermed ser det ud til, at koblingen mellem fysisk aktivitet og sundhed spiller en stor rolle for deltagerne.

Fællesskabet spiller også en stor rolle for deltagelsen i motionsaktiviteterne – hele 76 pct. ser det som en vigtig motivationsfaktor. Derudover dyrker 65 pct. af deltagerne motion, fordi de elsker at bevæge sig, og 60 pct. for at have det sjovt. Betydeligt færre – men dog 35 pct. – angiver konkurrenceelementet som motivationsfaktor.

I kraft af de mange forskellige udbydere af motionsaktiviteter, er det interessant at belyse, hvorfor deltagerne har valgt lige netop Ældre Sagens tilbud. Den årsag, flest deltagere har valgt, er, at Ældre Sagen udbyder den aktivitet, de ønsker at deltage i. Derudover er det vigtigt for mange deltagere, at aktiviteterne er målrettet deres aldersgruppe, og at aktivitetstilbuddet ligger i nærheden af, hvor de bor. Med stigende alder stiger vigtigheden af de to sidstnævnte faktorer.

På spørgsmålet om, hvorvidt der er tilbud, de savner i Ældre Sagen, har 14 pct. af deltagerne svaret bekræftende. Det tyder på, at langt de fleste er godt tilfredse med det nuværende udbud, men nogle har ønsker til fremtiden – f.eks. i form af andre aktiviteter eller tilpasninger på de eksisterende hold.

Kapitel 6: Deltagernes udbytte

I spørgeskemaundersøgelsen er deltagerne blevet spurgt om deres selv vurderede udbytte af deltagelsen i motionsaktiviteterne. Det udbytte, som flest deltagere lægger vægt på, er, at de går glade hjem, når de har været til motion.

Derudover er det – sammenlignet med andre undersøgelser – interessant, at en stor andel af deltagerne angiver et stort socialt udbytte. 55 pct. af deltagerne oplever i høj grad, at de er blevet en del af et fællesskab, mens 41 pct. i høj grad oplever, at de har fået nye venner.

I forhold til motionstilbuddenes sundhedsfremmende betydning er det derudover centralt, at rigtig mange deltagere oplever, at deltagelsen får dem i bedre form. På trods af deltagerne generelt høje hverdagsfunktionsniveau, oplever 35 pct. i høj grad, at den fysiske aktivitet giver dem færre smerter, og en femtedel, som oplever, at de bedre kan håndtere udfordringer i deres hverdag.

Samlet tyder resultaterne på, at deltagerne får et stort positivt udbytte af deltagelsen i motionsaktiviteterne, og at deltagelsen i Ældre Sagens aktiviteter skiller sig positivt ud, når det gælder det sociale udbytte.

Del 3: De frivillige i Ældre Sagens motionstilbud

Rapportens sidste hoveddel bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt de frivillige, der er engageret i Ældre Sagens motionsaktiviteter rundt omkring i lokalafdelingerne. Mere end 1.100 motionsfrivillige har bidraget til undersøgelsen. Analysen består af de fire følgende kapitler: De motionsfrivilliges profiler, den frivillige indsats, de frivilliges motiver og udbytte samt erfaringer, kompetencer og frivillighed i fremtiden.

Kapitel 7: De motionsfrivilliges profiler

Med en gennemsnitsalder på 72,6 år tilhører langt de fleste motionsfrivillige i Ældre Sagen gruppen af ældre borgere. De frivilliges gennemsnitsalder afspejler sig naturligt i deres tilknytning til arbejdsmarkedet. 90 pct. af de motionsfrivillige er gået på pension. Kønsmæssigt er 57 pct. af de frivillige kvinder, mens 43 pct. er mænd, og Ældre Sagen formår dermed at tiltrække frivillige fra begge køn. Uddannelsesmæssigt fordeler de frivillige sig på mange forskellige niveauer, men med en overvægt af frivillige med korte og mellemlange videregående uddannelser sammenlignet med befolkningen på landsplan.

Der er dermed tale om en ressourcestærk gruppe, hvilket også afspejler sig i de frivilliges trivsel. Med en gennemsnitlig score på WHO's trivselsindeks på 80,9, scorer de frivillige betydeligt højere end gennemsnittet på landsplan (68) og også lidt højere end deltagerne (77,4).

Derudover har de frivillige et stort engagement i øvrigt frivilligt arbejde. Hele 60 pct. af de frivillige er også engageret på andre områder. Det øvrige engagement omfatter især det sociale område og idrætsområdet, men der er også mange, som er engageret inden for kulturområdet, fritidsområdet samt bolig og lokalsamfund.

Kapitel 8: Den frivillige indsats

Gennemsnitligt har de frivillige været frivillige på Ældre Sagens motionsaktiviteter i knap seks år. Hele 43 pct. af de frivillige har været det i mere end fem år, hvilket tyder på høj grad af kontinuitet. Samtidig kommer der løbende nye frivillige til, og 7 pct. af de frivillige er startet inden for det seneste år.

De frivillige i undersøgelsen fordeler sig på mange forskellige typer af motionsaktiviteter. Hovedparten er frivillige inden for én aktivitet, men knap en fjerdedel har sat kryds ved to eller flere aktiviteter. Gennemsnitligt bruger de frivillige tre timer om ugen på deres frivillige indsats i forbindelse med motionsaktiviteterne.

Der er nogle klare kønsmæssige mønstre på tværs af de enkelte motionsaktiviteter. Kvinderne er i klart overtal blandt de frivillige, som er motionsven i hjemmet, og de som har holdtræning for demensramte og stolemotion. Andelen af mænd er særlig høj inden for cykling (både duo- og almindelig cykling) samt bowling, boldspil og krolf/petanque.

De frivillige løser mange forskellige typer af opgaver i forbindelse med afviklingen af motionsaktiviteterne. At koordinere, lede og instruere fylder meget i den samlede frivillige indsats, men der er også frivillige, der hjælper med andre praktiske opgaver, er turledere eller sørger for kaffen efter aktiviteterne.

Kapitel 9: De frivilliges motiver og udbytte

De frivillige er en helt central forudsætning for motionsaktiviteterne. Derfor er det væsentligt at belyse de frivilliges motiver og udbytte. I belysningen af motiver sondres mellem anledninger til og begrundelser for den frivillige indsats.

Resultaterne viser, at de to hyppigste anledninger for de motionsfrivillige er, at de blev spurgt direkte, samt at det udsprang af deres egen interesse. Henholdsvis 44 og 42 pct. af de motionsfrivillige har sat kryds ved disse anledninger. Resultaterne viser også, at annoncering efter frivillige ikke fylder meget i det samlede billede: Kun 10 pct. har angivet denne anledning. Samlet tyder resultaterne – i overensstemmelse med de landsdækkende tendenser – på, at direkte relationer og netværk er de mest effektive rekrutteringskanaler.

Analysen af begrundelser for frivillighed viser, at værdier og fællesskab betyder meget for de frivillige. 'At jeg som frivillig kan gøre noget godt for andre', og 'at jeg som frivillig kan deltage i et fællesskab, som jeg værdsætter' er de to begrundelser med størst tilslutning blandt de motionsfrivillige. Derudover er det vigtigt for mange frivillige, 'at jeg kan gøre noget konkret på områder, som optager mig'.

Begrundelserne ovenfor hænger tæt sammen med de frivilliges udbytte af det frivillige engagement. Alligevel er der i undersøgelsen også spurgt mere eksplicit ind til de frivilliges selvvaluerede udbytte, hvilket er interessant i både et motivations- og fastholdelsesperspektiv.

Resultaterne viser, at frivilligheden i høj grad skaber glæde hos de frivillige. 67 pct. af de frivillige angiver, at de 'i høj grad' er enige i, at de går glade hjem, når de har udført deres frivillige indsats. Medtages 'i nogen grad', er den samlede andel helt oppe på 92 pct. Derudover er 55 pct. i høj grad enige i, at de selv får dyrket motion i forbindelse med deres frivillige indsats.

Endelig spiller også den sociale dimension en central rolle i det selvvaluerede udbytte. 51 pct. oplever, at de er blevet en del af et socialt fællesskab, mens 36 pct. har fået nye venner i forbindelse med deres frivillige indsats. Viden, personlig udvikling og læring fylder mindre i det samlede billede, men 20 pct. af de motionsfrivillige oplever, at de i høj grad har fået mere viden om krop og motion. Det lærings- og udviklingsmæssige perspektiv kan dermed også spille en rolle, men er ikke det, der fylder mest i det selvvaluerede udbytte.

Kapitel 10: Erfaringer, kompetencer og frivillighed i fremtiden

Givet de mange forskelligartede opgaver, de frivillige løser i forbindelse med Ældre Sagens motionsaktiviteter, kan mange forskellige typer af erfaringer og kompetencer sættes i spil.

Resultaterne viser, at erfaringer og kompetencer fra eget fritidsliv er den type, flest frivillige – hele 62 pct. – har sat kryds ved, men erfaringer og kompetencer fra arbejdslivet fylder også meget i det samlede billede. Lidt over en fjerdedel af de frivillige har sparret med andre frivillige i lokalafdelingen.

Endelig har rigtig mange frivillige hentet inspiration fra forskellige typer af kurser. 40 pct. har deltaget på Ældre Sagens kurser for motionsfrivillige. Dertil kommer deltagelsen i Ældre Sagens temadage og øvrige kurser samt deltagelse i kurser i andre regi. Sammenlagt har 58 pct. af de frivillige deltaget i mindst ét af de nævnte tilbud.

Det er især kvinder, der trækker på erfaringer fra kurser. Hvor hele 58 pct. af de kvindelige frivillige har deltaget i Ældre Sagens kurser for frivillige inden for motion, gør det sig kun gældende for 18 pct. af mændene. Det kan hænge sammen med, at en stor del af Ældre Sagens nuværende kursusudbud omfatter aktiviteter med en overvægt af kvindelige frivillige.

Resultaterne tyder derudover på, at der er stor interesse for fremtidig inspiration gennem kurser: 40 pct. af de frivillige udtrykker interesse for yderligere kursusinspiration i fremtiden. Det tyder på en udbredt interesse for dygtiggørelse og udvikling. Interessen er særlig stor blandt de frivillige, der tidligere har været på kursus. Derudover er interessen større blandt kvinder end mænd, ligesom interessen er størst blandt de yngste aldersgrupper i undersøgelsen.

Langt de fleste frivillige – 83 pct. – regner med at fortsætte deres frivillige indsats på det nuværende niveau i det kommende år, mens 7 pct. regner med at bruge mere tid. Det tyder på en generel stor tilfredshed med at være frivillig i Ældre Sagens motionstilbud. Hensynet til helbredet er den mest udbredte årsag blandt de frivillige, der regner med at skrue ned for engagementet.

Undersøgelsens metode og datagrundlag

Dataindsamlingen til undersøgelsen er gennemført i tre delundersøgelser. Undersøgelsens metode og datagrundlag er yderligere uddybet i rapportens bilagsmateriale, men nedenfor følger en kort beskrivelse for hver af de tre undersøgelser. De anvendte spørgeskemaer kan downloades på Idans og Ældre Sagens hjemmesider.

Lokalafdelingernes motionsaktiviteter

Kortlægningen af Ældre Sagens motionstilbud og estimerede antal deltagere er blevet undersøgt gennem et elektronisk spørgeskema fremsendt til formanden i samtlige 215 lokalafdelinger. 157 af lokalforeningerne har gennemført hele undersøgelsen, hvilket svarer til en svarprocent på 73. Derudover har 13 lokalafdelinger besvaret delvist. I alt er spørgeskemaet dermed besvaret helt eller delvist af 79 pct. af lokalafdelingerne. Undersøgelsen blev gennemført i perioden 23. januar til 15. marts 2020. De deltagende lokalafdelinger fordeler sig pænt geografisk på tværs af kommunetyper og regioner – dog med en mindre overrepræsentation af lokalafdelinger i Region Syddanmark (se tabel 21 og 22 i bilagsmaterialet).

Deltagernes profiler, motivation og udbytte

For at sikre et bredt udsnit af aktiviteter og deltagerprofiler blev der i samarbejde med Ældre Sagen udvalgt 81 forskellige hold inden for de ti forskellige aktivitetstyper, der er mest dækkende for de samlede aktiviteter i Ældre Sagen. I første omgang blev udvælgelsen foretaget ved en simpel, tilfældig udvælgelse stratificeret efter de ti aktivitetstyper. Efterfølgende blev udvalget justeret til i samarbejde med Ældre Sagen for så vidt muligt at tilstræbe en jævn geografisk fordeling samt inddragelse af forskellige lokalafdelinger.

Instruktører/lederen af de udtagne hold blev derefter via mail spurgt, om deres hold ville deltage i undersøgelsen, og om de som ledere ville runddele et spørgeskema i papirformat til holdet og derefter returnere de besvarede skemaer. 46 af de frivillige instruktører svarede bekræftende tilbage, og der blev i alt sendt 1.437 spørgeskemaer ud på holdene. 930 deltagere besvarede spørgeskemaerne, der efterfølgende blev indtastet. Da de specifikke antal fremmødte deltagere ikke kendes, er det ikke muligt at beregne en samlet svarprocent. Blot kan det konstateres, at 65 pct. af de skemaer, der blev sendt ud, er blevet besvaret. I bilagsmaterialet ses en samlet oversigt over inviterede hold og deltagere fordelt på aktivitetstyper. Undersøgelsen blev gennemført i perioden januar-marts 2020, inden aktiviteterne blev lukket ned på grund af covid-19. Gennemførelsen af undersøgelsen er således sket i vinterperioden. Valget af periode har også haft betydning for fordelingen af deltagere på aktiviteter i undersøgelsen. Aktiviteter som cykling, krolf, golf og petanque, er i stor udstrækning sommeraktiviteter i Ældre Sagen, hvorfor der er en underrepræsentation af deltagere i disse aktiviteter i undersøgelsen.

I forbindelse med udarbejdelsen af spørgeskemaerne til deltagerne blev der afholdt to fokusgruppeinterviews som forberedelse til udarbejdelsen af deltager spørgeskemaet. Fokusgruppeinterviewene gav et godt indblik i de forskellige profiler, der er aktive i Ældre Sagen, samt input til, hvilke motiver de har for at være motionsaktive generelt, og hvorfor de valgte Ældre Sagen. Input som derefter blev indarbejdet i spørgeskemaet.

De frivilliges rolle og motivation

For at få et større indblik i de frivilliges engagement og motivation er der ligeledes sendt et elektronisk spørgeskema ud til de frivillige, der er engageret i motionsaktiviteterne. Undersøgelsen tog udgangspunkt i Ældre Sagens liste over de motionsfrivillige, de havde mail-adresser på. Undersøgelsen er gennemført i perioden 30. januar - 10. marts 2020. Ud af den samlede population på 2.039 blev undersøgelsen afsluttet med 1.023 gennemførte besvarelser (og 149 delvise) svarende til en svarprocent på 50 pct. (57 pct.).

Ældre i Danmark

Ældre Sagen er en organisation, der er åben for alle og har medlemmer på tværs af alle voksne aldersgrupper. Dog har motionsaktiviteterne i lokalafdelingerne i stor udstrækning borgere over 65 år som deres keredeltagere. Denne aldersgruppe udgør en voksende andel af den samlede befolkning i Danmark. I alt er der ved starten af 2020 1.155.991 danskere, som er 65 år eller derover. Det svarer til næsten 20 pct. af befolkningen. Stigningen ser ud til at fortsætte, og Danmarks Statistik forudser, at i 2050 vil 24 pct. af danskerne være 65 år eller derover (Statistikbanken.dk, tabel FRDK120).

I arbejdet med ældre som målgruppe er det imidlertid vigtigt at være opmærksom på, at ældre langt fra er en ensartet gruppe. Alder er langt mere end en biologisk og historisk proces. Det er også en social konstruktion, ligesom den enkeltes erfaring og livsforløb har indflydelse på aldring og alderens betydning. Blaakilde peger på, at sociale og økonomiske uligheder har en tendens til at akkumuleres gennem et livsforløb (Blaakilde 2017, 542). Det er også tilfældet for de vaner og muligheder, den enkelte har taget med gennem livet.

Statistikkerne viser samtidig en udvikling, der tyder på, at borgere over 65 som samlet gruppe får det bedre. I 'Ældres sundhed og trivsel – ældreprofilen 2019' (herefter 'Ældreprofilen') tegner Sundhedsstyrelsen et billede af en gruppe, der udover at leve længere, også for manges vedkommende trives godt. I alt 79 pct. af mændene og 75 pct. af kvinderne i gruppen vurderede selv, at de havde et fremragende, vældig godt eller godt helbred (landsgennemsnittet for alle aldersgrupper samme år var 85 pct.). Lidt over 70 pct. af alle over 65 angiver, at de føler sig friske nok til at gøre, hvad de har lyst til. Der er en stigning fra 2010 til 2017 i borgere, der er friske nok til at gøre, hvad de har lyst til².

Den generelle tendens i Ældreprofilen er samtidig, at jo ældre borgerne er, desto dårligere er deres trivsel. Særligt ved gruppen af borgere over 85 år er der ofte et markant fald i de positive indikatorer.

Ser man på danskernes fritidsliv, er gruppen af danskere over 60 år meget aktive. 'Det modne publikum' er på mange kulturelle områder nogle af de mest aktive kulturforbrugere (Bak et al 2012). De er meget aktive som frivillige (Fridberg 2014, 48; Amilon et al 2019, 5), og det aktive seniorliv er ikke blot en mulighed, men er også blevet en forventning (Blaakilde 2019).

Som næste kapitel beskriver nærmere, er der sket en enorm vækst i danskernes aktivitet på idrætsområdet siden 1970'erne. Den generelle stigning i fysisk aktivitet kan have mange forskellige grunde som mere fritid, nye kropsidealer og nye motionsmuligheder og trends. Det er en kompleks samfundsmæssig udvikling. En af de faktorer, der kan have haft stor betydning, er, at der har været en voksende kobling mellem sundhed og fysisk aktivitet. Forståelsen af bevægelse som en vigtig del af egenomsorg er vokset over de sidste 20 år.

² Særligt i den ældste aldersgruppe over 85 år har der været en stor stigning i andelen, der føler sig friske nok til at gøre, hvad de har lyst til. For mændene er andelen steget fra 36,3 pct. i 2010 til 46,5 pct. i 2017. For kvinderne er væksten endnu mere markant gået fra 33,8 i 2010 til 51,2 i 2017 (Ældreprofilen 2019, 26).

Sammenhængen mellem motion og sundhed har været implicit i forståelsen af foreningslivet, men det sundhedsfremmende perspektiv er blevet suppleret af mere forskning i de direkte forebyggende effekter af motion. Bente Klarlund har været en af de centrale formidlere af forskningen, og hendes bøger 'Motion på recept' og 'Recept på motion' har været med til at koble den fysiske aktivitet tæt til en sundhedsmæssig dagsorden. Bøgerne understreger den enkeltes mulighed for at holde sig sund og rask.

Ligeledes har der gennem de seneste år været et stigende fokus på den mentale sundhed. Siden 1948 har mental sundhed været en del af WHO's sundhedsbegreb, hvor sundhed er andet og mere end fraværet af sygdom. Trivsel, mulighed for at kunne udfolde sine evner samt evnen til håndtere hverdagen er med til at give høj mental sundhed. Desuden er det vigtigt for individets mentale sundhed at indgå i meningsfulde sammenhænge. Man kan således være sund samtidigt med, at man har en sygdom.

Et landsdækkende tiltag 'ABC for mental sundhed' har siden 2016 her i Danmark haft fokus på, hvad borgere selv kan gøre for at være mentalt sunde; Gør noget aktivt og meningsfuldt og gør det sammen med andre. (www.abcmentalsundhed.dk)³

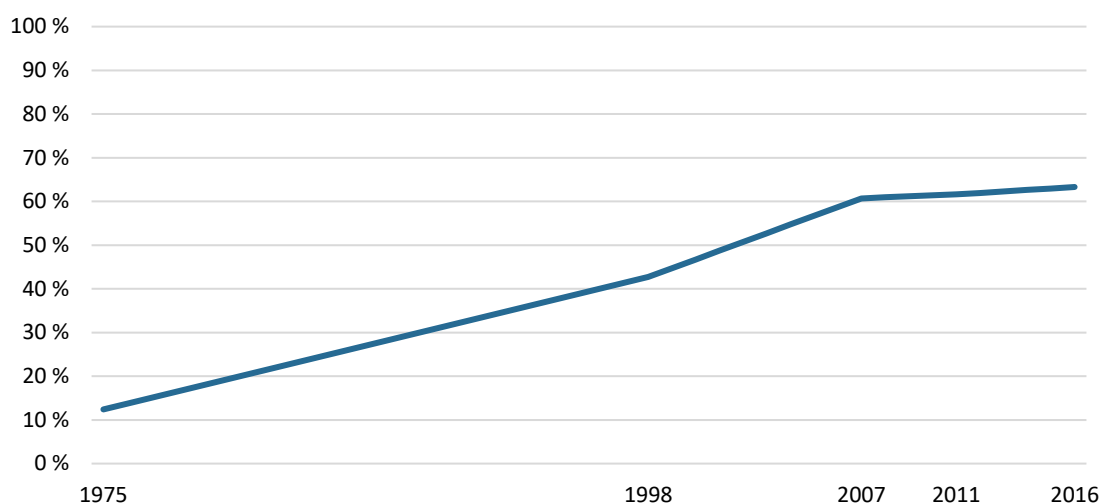
Denne forventning til, at man selv er herre over/gør noget for sin sundhed, kan have medvirket til at skabe den forventning om et aktivt liv som ældre, som Blaakilde beskriver. Næste afsnit ser nærmere på ældres motions- og sportsvaner og viser, at ældre i høj grad lever op til/selv skaber denne forventning til, at det at være ældre i vores samfund i dag også er at være (fysisk) aktiv.

Ældres motions- og sportsvaner

Siden 1975 er der sket en stor stigning i antallet af danskere, der dyrker sport og motion (Pilgaard og Rask 2016). Det samme er gældende for gruppen af seniorer. Figur 1 viser, at der for danskere over 60 år er sket en stigning i andelen, der er idræts-/motionsaktive, på over 50 procentpoint. Ved den sidste undersøgelse i 2016 var det således 63 pct. af danskerne over 60 år, der dyrkede sport eller motion.

³ ABC står for 'Act', 'Belong' og 'Commit', der i dansk version er oversat til: 'Gør noget aktivt', 'gør noget sammen' og 'gør noget meningsfuldt': <http://www.abcmentalsundhed.dk/hvad-er-abc/>

Figur 1: Andel seniorer, som dyrker sport og motion, er steget over de seneste årtier (andel i pct.)



Andelen af seniorer over 60 år, som svarer "ja" til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?'. Kilde: Pilgaard & Rask, 2016: Danskernes motions- og sportsvaner 2016. n=1.179

Udviklingen har været så markant, at de 60-75-årige er mere aktive end andre voksne danskere. Tabel 1 viser at aktivitetsniveauet falder lidt igen for borgere over 75 år, men det er stadig over halvdelen af denne aldersgruppe, der er aktive.

Tabel 1: Seniorerne er mere aktive end andre voksengrupper (andel i pct.)

	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år +
Ja	60	62	69	68	54
Ja, men ikke for tiden	17	11	10	8	8
Nej	23	27	22	24	38

Andelen af danskere, som svarer "ja" til spørgsmålet 'Dyrker du normalt sport/motion?' fordelt på aldersgrupper. Kilde: Pilgaard & Rask, 2016: Danskernes motions- og sportsvaner 2016. n=3.914

Særligt aldersgruppen 65-74 år er meget aktiv. Ser man på, hvor tit seniorerne dyrker motion, er det også særligt denne aldersgruppe, der træner flest gange på ugebasis. 29 pct. af de idrætsaktive i denne aldersgruppe dyrker idræt fem eller flere gange om ugen. Tabel 2 viser, at for langt de fleste af de idrætsaktive seniorer er det almindeligt at træne mere end en gang om ugen. Når borgere bliver over 75 år, er der dog en markant stigning i dem, der kun træner en gang om ugen. I den aldersgruppe er næsten hver fjerde aktiv en gang om ugen.

Tabel 2: De idrætsaktive seniorer er aktive flere gange om ugen (andel i pct.)

	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år +
5 eller flere gange om ugen	16	22	29	22	25
4 gange om ugen	16	17	15	19	12
3 gange om ugen	28	22	22	23	15
2 gange om ugen	24	22	18	17	17
1 gang om ugen	10	14	11	14	24
1-3 gange om måneden	4	3	3	3	2
Sjældnere	3	2	3	3	5

'Hvor ofte dyrker du normalt sport/motion (alle aktiviteter)?' fordelt på aldersgrupper. Kilde: Pilgaard & Rask, 2016: Danskernes motions- og sportsvaner 2016. n=3.223

Generelt er der en lidt større andel af kvinder over 60 år end mænd, der dyrker idræt. Mænd og kvinder i aldersgruppen er aktive lige mange gange om ugen. Til gengæld ser det ud til, at mændene samlet bruger lidt mere tid om ugen på deres motion. Gennemsnitligt bruger de idrætsaktive seniorer 4 timer og 40 minutter om ugen på sport og motion.

Seniorernes foretrukne idrætsaktiviteter

De idrætsaktiviteter, der er mest udbredte blandt seniorerne, ligner meget den øvrige voksne befolknings foretrukne aktiviteter, som er styrketræning, løb og vandreture. Tabel 3 viser seniorernes top ti. I forhold til den voksne befolknings samlede præferencer er det kun fodbold og skiløb/snowboard, som seniorerne ikke har i deres top ti. Her er i stedet golf og 'andre former for fitness'.

I forhold til motionsudbuddet i Ældre Sagen stemmer det meget godt overens med de ti største idrætter. Den eneste aktivitet, der er på seniorernes top ti, som ikke udbydes i Ældre Sagen, er løb⁴. Hverken yoga, spinning eller golf er særligt udbredt, mens de øvrige aktivitetstyper er kerneaktiviteter i Ældre Sagen.

⁴ En enkelt lokalafdeling har under 'andre aktiviteter' angivet, at de har seniorløb. Se en oversigt over lokalafdelingernes udbud af aktiviteter på figur 5.

Tabel 3: De ti største idrætter blandt seniorer (andel i pct.)

	2016	2011	2007	1998	16-59 år (2016)	60-64 år (2016)	65-69 år (2016)	70-74 år (2016)	75 år + (2016)
Vandreture	37	31	36	17	21	38	43	41	25
Gymnastik	19	23	29	13	4	12	19	23	21
Styrketræning	17	13	10	2	35	16	16	20	14
Svømning	14	10	15	10	15	12	14	17	12
Cykling	10	10	12	15	13	12	13	9	6
Spinning	8	7	7	-	12	10	9	7	8
Golf	8	7	9	-	2	7	12	9	4
Løb	8	8	8	4	39	15	9	4	2
Yoga	8	5	-	-	9	10	8	7	5
Andre former for fitness	7	-	-	-	4	6	7	8	4
n	1.179	1.151	1.139	221	2.736	299	279	310	291

'Hvilke former for sport/motion har du dyrket regelmæssigt inden for de seneste 12 måneder?' fordelt på undersøgelsesår og aldersgrupper. Kilde: Pilgaard & Rask, 2016: Danskernes motions- og sportsvaner 2016.

Ifølge Danskernes motions- og sportsvaner 2016 er vandreture både de mandlige og de kvindelige seniorers foretrukne idrætsaktivitet. Ligeledes er både styrketræning og svømning på top fem hos begge køn. Kvinderne foretrækker derudover gymnastik og yoga, mens mændene cykler og spiller golf.

Seniorernes idrætsarenaer

For at sætte Ældre Sagens tilbud i perspektiv, er det interessant at undersøge, hvor deres målgruppe ellers er aktive.

I forhold til den øvrige voksne befolkning er der nogle interessante forskelle. Tabel 4 viser, at flere seniorer end øvrige voksne dyrker deres idræt i foreninger, ligesom det er dem, der oftest bruger aftenskolernes motionstilbud. Forventeligt nok er der færre, der dyrker motion gennem arbejdspladsen, men der er også færre, der er aktive i kommercielle/private idrætstilbud og på egen hånd. 7 pct. af seniorerne angiver, at de er aktive i andet regi.

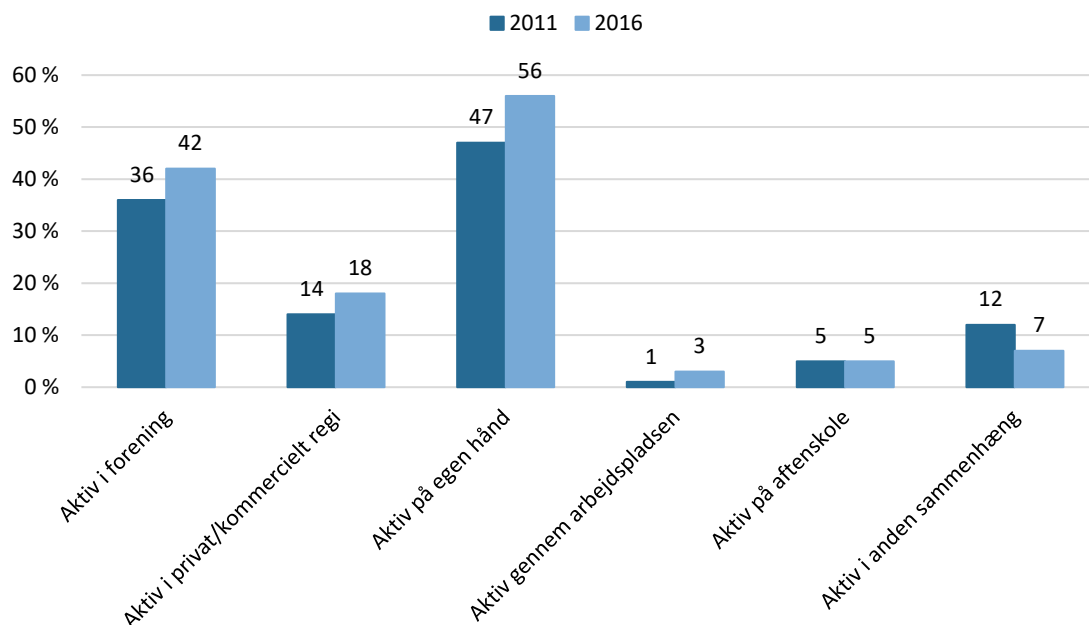
Tabel 4: Seniorernes idrætsregier (andel i pct)

	60 år+	16-59 år	60-64 år	65-69 år	70-74 år	75 år +	Mænd	Kvinder
Aktiv i forening	42	37	39	43	51	36	39	45
Aktiv i privat/ kommercielt regi	18	27	17	17	24	14	17	19
Aktiv på egen hånd	56	65	59	58	59	46	56	56
Aktiv gennem arbejdspladsen	3	7	7	4	3	3	3	2
Aktiv på aftenskole	5	1	5	5	4	5	2	7
Aktiv i anden sammenhæng	7	6	6	6	7	8	6	7

'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter?' fordelt på aldersgrupper og køn (60+) Kilde: Pilgaard & Rask, 2016: Danskernes motions- og sportsvaner 2016.

Ser man på udviklingen fra 2011 til 2016, er der sket en stigning både i andelen af seniorer, der er foreningsaktive, dem, der bruger private udbydere og dem, der er aktive på egen hånd. Der er også en stigning i andelen, der er aktive gennem deres arbejdsplads. Det eneste fald, der spores i figur 2, er andelen af seniorer, der er aktive i anden sammenhæng⁵.

Figur 2: Udvikling i organiseringen af seniorernes (60+) idrætsaktiviteter (andel i pct.)



'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter?' fordelt på undersøgelsesår. Kilder: Pilgaard & Rask, 2016: Danskernes motions- og sportsvaner 2016, n=1.179 Laub, 2011: Danskernes motions- og sportsvaner 2011, n=1.151.

⁵ Se også bilagstabel 25 for et overblik over organiseringen af de mest populære aktiviteter blandt seniorer.

DEL 1:

LOKALAFDELINGERNES UDBUD AF MOTIONSTILBUD

Kapitel 1: Introduktion til Ældre Sagens lokalafdelinger

Ældre Sagen har i alt 215 lokalafdelinger fordelt i hele landet. Lokalafdelingerne er ledet af frivillige lokalbestyrelser, som har stor selvstændighed, og som er baseret på lokale ildsjæles frivillige engagement. Det medfører, at der er store forskelle på de enkelte lokalafdelingers aktivitetsniveau og udbud af aktiviteter.

Da Ældre Sagen er en landsorganisation, er lokalafdelingerne ikke medlemsforeninger med egne medlemmer, men Ældre Sagen fordeler midler til lokalafdelingerne på baggrund af blandt andet det antal medlemmer, der er i lokalafdelingens område samt lokalområdets areal (www.aeldresagen.dk). For at fremme det lokale engagement modtager lokalafdelingerne derudover et beløb pr. frivillig, der er engageret i lokalafdelingens aktiviteter.

Lokalafdelingernes aktiviteter finder sted i mange forskellige typer af lokalsamfund med forskellige befolkningsgrundlag, hvilket ligeledes kan have stor betydning for lokalafdelingernes aktivitetsniveau og udviklingsmuligheder. Forud for analysen af lokalafdelingernes udbud af motionsaktiviteter vil der derfor nedenfor være en kort introduktion til lokalafdelingernes aktivitetsniveau og geografiske placering.

Aktivitetsniveauet i lokalafdelingerne

Ældre Sagens lokalafdelinger er meget forskellige, når det gælder omfanget af aktivitetsniveau. Der er lokalafdelinger med meget få aktiviteter og lokalafdelinger med et meget bredt udbud og flere tusinde aktive medlemmer.

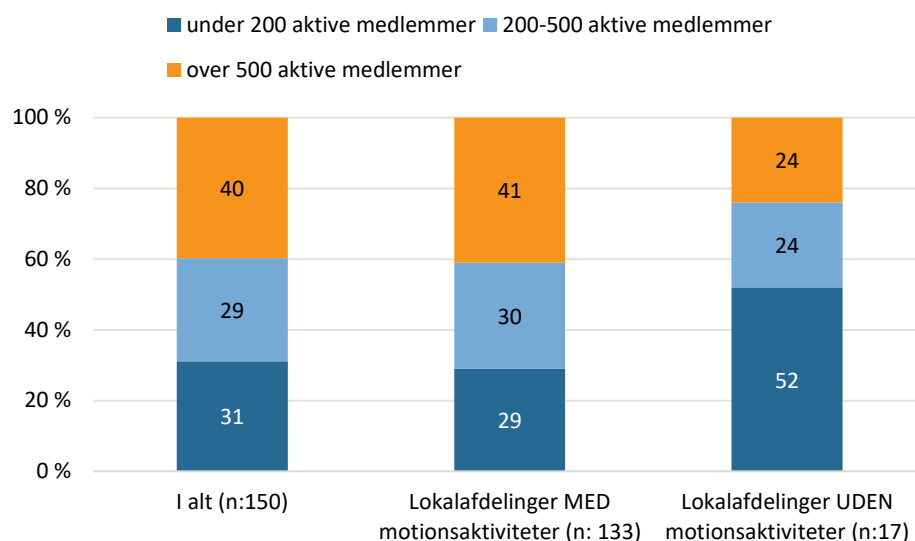
I modsætning til mange lokale foreninger er der det særlige ved Ældre Sagen som landsorganisation, at der er rigtig mange medlemmer, som ikke nødvendigvis deltager i nogen af lokalafdelingernes aktiviteter, men som er medlem af landsorganisationen af helt andre årsager.

Aktivitetsniveauet kan derfor ikke belyses ved udelukkende at se på antallet af medlemmer af Ældre Sagen inden for de respektive lokalafdelingers område. Det er især interessant at se på, hvor mange af disse medlemmer der deltager aktivt i lokalafdelingerne aktiviteter.

I spørgeskemaet er lokalafdelingerne blevet spurgt om, hvor mange medlemmer, de samlet set anslår, benytter sig af lokalafdelingens aktiviteter. Her drejer det sig om aktiviteter i bred forstand og ikke kun motionsaktiviteter. Som figur 3 viser, fordeler lokalafdelingerne sig med cirka en tredjedel med under 200 aktive medlemmer, en tredjedel mellem 200 og 500 og en tredjedel med over 500 aktive medlemmer.

Som det vil blive uddybet i det efterfølgende kapitel, udbyder 89 pct. af lokalafdelingerne i undersøgelsen motionsaktiviteter. Særligt i forhold til dette parameter viser resultaterne en tendens til, at der er flere aktive medlemmer i lokalafdelinger med motionsaktiviteter end i lokalafdelinger uden motionsaktiviteter.

Figur 3: Antal aktive medlemmer i lokalafdelingen (andel i pct.)



Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Hvor mange medlemmer anslår du samlet set benytter lokalafdelingens aktiviteter? (Ikke blot motionsaktiviteter, men også andre aktivitetstyper) n: 150 (med motionsaktiviteter: 133, uden motionsaktiviteter: 17)

Ældre Sagens lokalafdelinger har i gennemsnit 519 medlemmer, der benytter lokalafdelingens aktivitetstilbud samlet set (ikke kun motionsaktiviteter). Der er dog stor spredning lokalafdelingerne imellem, hvor de største afdelinger angiver at have 2.000 eller flere medlemmer (syv afdelinger), mens de ni mindste afdelinger angiver at have færre end 40 aktive medlemmer.

Lokalafdelinger, der tilbyder motionsaktiviteter, har i gennemsnit 534 aktive medlemmer. Det er flere end lokalafdelinger uden motionsaktiviteter, som i gennemsnit har 396 aktive medlemmer. Det er dog vanskeligt at afgøre, om motionsaktiviteterne fungerer som løftestang for et højt aktivitetsniveau, eller om det typisk er lokalafdelinger med et i forvejen højt aktivitetsniveau, der også har kastet sig over motionsaktiviteterne. Samtidig er det et begrænset antal lokalafdelinger, som ikke har motionsaktiviteter, hvorved forskellene bør tolkes med forsigtighed.

Endelig er det vigtigt at bemærke, at lokalsamfundets befolkningsgrundlag også kan spille ind på antallet af aktive medlemmer. Som tabel 5 viser, er det gennemsnitlige antal aktive medlemmer lavere for lokalafdelinger i yder- og landkommuner end i mellem- og bykommuner⁶. Når det specifikt gælder det gennemsnitlige antal deltagere i motionsaktiviteter, har bykommunerne ligeledes det højeste gennemsnitstal, mens forskellene på tværs af de øvrige kommunetyper er mere begrænset.

⁶ Se en oversigt over hvilke kommuner, der indgår i de respektive kommunetyper i tabel 25 i bilagsmaterialet.

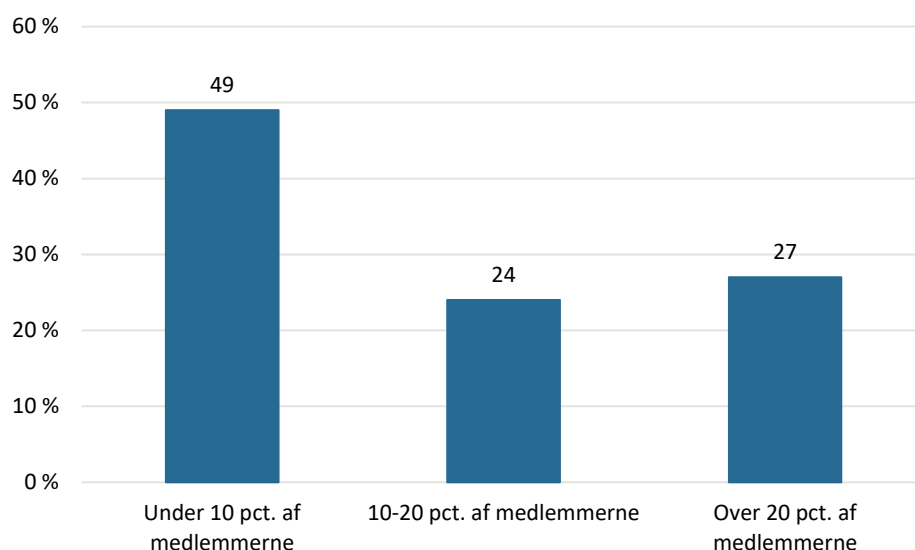
Tabel 5: Gennemsnitligt antal aktive medlemmer og gennemsnitligt antal motionsdeltagere – fordelt på kommunetyper

Kommunetype	Gennemsnitligt antal aktive medlemmer i samtlige aktiviteter	Gennemsnitligt antal deltagere i motionsaktiviteter
Yderkommune	360	137
Landkommune	496	164
Mellemkommune	659	151
Bykommune	545	246
Total	519	180
Antal lokalafdelinger, analysen er baseret på	150	162

Ses antallet af aktive medlemmer i sammenhæng med lokalafdelingens samlede medlems-tal (stillet til rådighed af Ældre Sagen), viser resultaterne, at gennemsnitligt 15 pct. af medlemmerne deltager aktivt i lokalafdelingernes aktiviteter. På tværs af afdelingerne er der dog stor forskel på, hvor stor en andel af medlemmerne der er aktive (figur 4)⁷.

⁷ Andelen af aktive medlemmer i denne undersøgelse er lavere end den tilsvarende andel i Ældre Sagens egen medlemsundersøgelse fra 2019. Det kan skyldes, at der er forskel på spørgsmålsformuleringerne i de to undersøgelser: I Ældre Sagens medlemsundersøgelse er medlemmerne blevet spurgt på en skala (slet ikke, i mindre grad, i nogen grad, i høj grad, i meget høj grad), i hvilken grad de i det seneste år har deltaget i et medlemsarrangement arrangeret af lokalafdelingen. Samlet set angiver 27 pct., at de har deltaget i større eller mindre grad (Ældre Sagen 2019). Ses der bort fra den gruppe, der har svaret 'i mindre grad', er andelen nede på 18 pct., hvilket er tættere på resultaterne i denne undersøgelse, hvor andelen af aktive medlemmer samlet set er beregnet til 15 pct. på baggrund af spørgsmålet om lokalafdelingerne samlede antal aktive medlemmer. Derudover kan der være forskel på at spørge medlemmerne selv, som i medlemsundersøgelsen, og at bede lokalafdelingerne om at anslå et samlet deltagerantal, som i denne undersøgelse. På den ene side kan der være medlemmer i medlemsundersøgelsen, som har en bredere opfattelse af lokalafdelingens aktiviteter, end der er lagt op til i denne undersøgelse – f.eks. er der lokalafdelinger som formidler aktiviteter i samarbejde med andre udbydere. På den anden side er der i dette spørgeskema lagt op til, at lokalafdelingen – i de fleste tilfælde formanden (se bilagstabel 30) – anslår et samlet deltagerantal, hvilket uvilkårligt også medfører en vis usikkerhed i antallet af aktive deltagere.

Figur 4: Andel aktive medlemmer ud af samlet medlemstal (andel lokalafdelinger i pct.)



Figuren viser hvor stor en andel af lokalafdelingens samlede medlemmer, der deltager aktivt i lokalafdelingernes aktiviteter. n: 149 lokalafdelinger.

Der er ingen forskelle af betydning på tværs af kommunetyper eller på tværs af lokalafdelinger med og uden motionsaktiviteter. Geografisk ses dog en tendens til, at der er relativt færrest aktive medlemmer i Region Hovedstaden (11 pct.) og flest i Region Nordjylland (19 pct.) (tabel 6).

Tabel 6: Gennemsnitlig andel aktive medlemmer af samlet medlemstal – fordelt på regioner

Region	Gennemsnitlig andel i pct.	n
Hovedstaden	11,2	25
Midtjylland	13,8	37
Nordjylland	19,2	18
Sjælland	18,8	29
Syddanmark	13,9	40
Total	15,0	149

Derudover kan der være store forskelle på kulturen og omfanget af det frivillige engagement på tværs af de enkelte lokalafdelinger. Endelig kan det spille ind, hvilke øvrige udbydere af aktiviteter der er i de respektive lokalområder.

Kapitel 2: Lokalafdelingernes motionstilbud

Hele 89 pct. af de deltagende lokalafdelinger har motionstilbud. Det er cirka samme niveau som ved Ældre Sagens seneste undersøgelse i 2014. Dette kapitel går i dybden med lokalafdelingernes motionstilbud gennem en række forskellige temaer.

Først ses på udbredelsen af forskellige typer af motionsaktiviteter blandt de lokalafdelinger, der har besvaret spørgeskemaundersøgelsen. Der ses også nærmere på antallet af deltagere og frivillige i motionsaktiviteterne, og der beregnes estimater for motionsaktiviteternes samlede omfang på landsplan. Derudover belyses det, i hvilken udstrækning lokalafdelingerne har ventelister til deres aktiviteter, og hvorvidt der er interesse for udvikling af yderligere motionstilbud i fremtiden.

Udbredelsen af forskellige aktivitetstyper

Som nævnt ovenfor er der et stort overlap mellem udbuddet i Ældre Sagens lokalafdelinger og de aktiviteter, der generelt er de danske seniorers foretrukne idrætsformer (se kapitlet 'Ældre i Danmark'). Af seniorernes top ti aktiviteter er det kun løb, der ikke udbydes i Ældre Sagen⁸. Resten af aktiviteterne er i større eller mindre udstrækning repræsenteret i det brede motionsudbud.

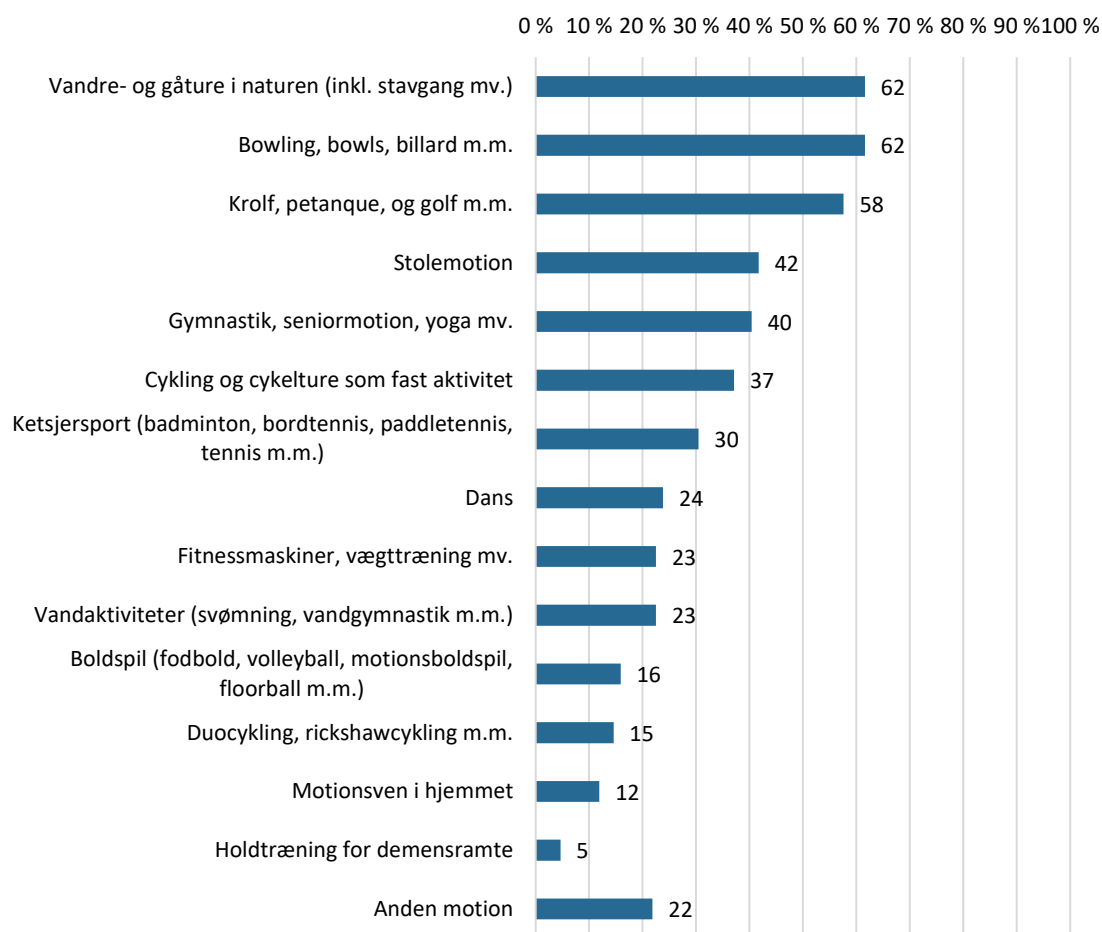
Figur 5 viser udbredelsen af de forskellige aktivitetstyper. Vandreture er en af de aktiviteter, som flest lokalafdelinger udbyder, og det er samtidig seniorernes absolut foretrukne motionsform. Men lige så mange lokalafdelinger tilbyder 'bowling, bowls, billard', som slet ikke er på seniorernes generelle top ti.

Det kan der være flere grunde til. En mulighed er, at Ældre Sagen her har fundet en niche som udbyder. Med fokus på inklusion af alle i målgruppen er det naturligt, at der i Ældre Sagen også vil være brug for særlige motionstilbud for dem, der ikke har de bedste forudsætninger for bevægelse i udgangspunktet. Her er både aktiviteter som stolemotion og de særligt målrettede aktiviteter som duocykling, motionsven i hjemmet og holdtræning for demensramte interessante, da de når målgrupper, man ofte ikke registrerer i de mere generelle statistikker.

Undersøgelsen viser, at lokalafdelinger gør meget for at sikre inklusion af mindre mobile. Udover at aktiviteterne ofte afvikles tæt på målgruppen (f.eks. plejehjem eller boligforeninger) er der også lokalafdelinger, der har tilknyttet kørselsordninger til nogen af deres tilbud. Således blev lokalafdelinger med stolemotion spurgt, om de har kørselsordning i forbindelse med tilbuddet. Det svarer 14 pct af dem 'ja' til.

⁸ Blot en enkelt lokalafdeling angiver i de uddybende svar under 'andre aktiviteter', at de udbyder seniorløb.

Figur 5: Hvilke former for motionsaktiviteter har I i jeres lokalafdeling? (andel i pct.)



Figuren viser andelen af lokalafdelinger med motionsaktiviteter, som har de respektive aktiviteter. n = 151 lokalafdelinger⁹.

22 pct. af lokalafdelingerne har sat kryds ved 'anden motion'. De uddybende svar viser, at denne kategori omfatter mange forskellige typer af aktiviteter, som respondenterne ikke umiddelbart har kunnet placere i de foruddefinerede kategorier. Det gælder forskellige former for motion i naturen, som de følgende eksempler:

"Fitness i naturen"
 "Motion i naturen"
 "Naturen som motionsrum"

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelse

Men det gælder også helt specifikke aktiviteter som f.eks. skydning, tai chi og seniorløb. Endelig er der eksempler på motion for særlige målgrupper:

"Motion for motionsuvante ældre"

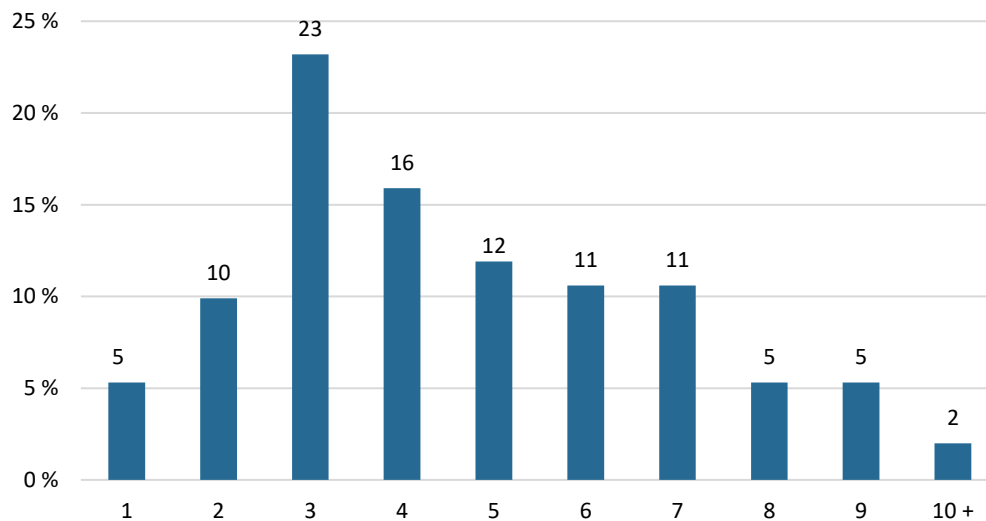
⁹ Da ikke alle lokalafdelinger har besvaret alle spørgsmål i spørgeskemaet, er der nogen variation i n på tværs af de enkelte analyser. Det specifikke antal, som analysen bygger på, fremgår under de enkelte figurer.

”Fortsættelse af genoptræning i fitnesscenter med ÆS-hjælper og efter anvisning af fysioterapeut”

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelse

Rigtig mange lokalafdelinger tilbyder flere forskellige typer af motionsaktiviteter. Figur 6 viser, hvor mange motionsaktivitetstyper afdelingerne udbyder. Som det fremgår, er der stor variation. For 15 pct. af lokalafdelingerne drejer det sig om en-to aktivitetstyper, mens knap en fjerdedel af lokalafdelingerne udbyder minimum syv aktivitetstyper.

Figur 6: Antallet af motionsaktiviteter (andel lokalafdelinger i pct.)



Figuren viser andelen af lokalafdelinger, som udbyder de respektive antal motionsaktivitetstyper. n = 151 lokalafdelinger.

Gennemsnitligt udbyder lokalafdelingerne 4,7 forskellige typer af motionsaktiviteter. Det er dog vigtigt at understrege, at der godt kan være flere hold inden for den samme aktivitetstype, og at antallet af motionsaktiviteter dermed ikke nødvendigvis er et udtryk for aktivitetsniveauet på motionsområdet.

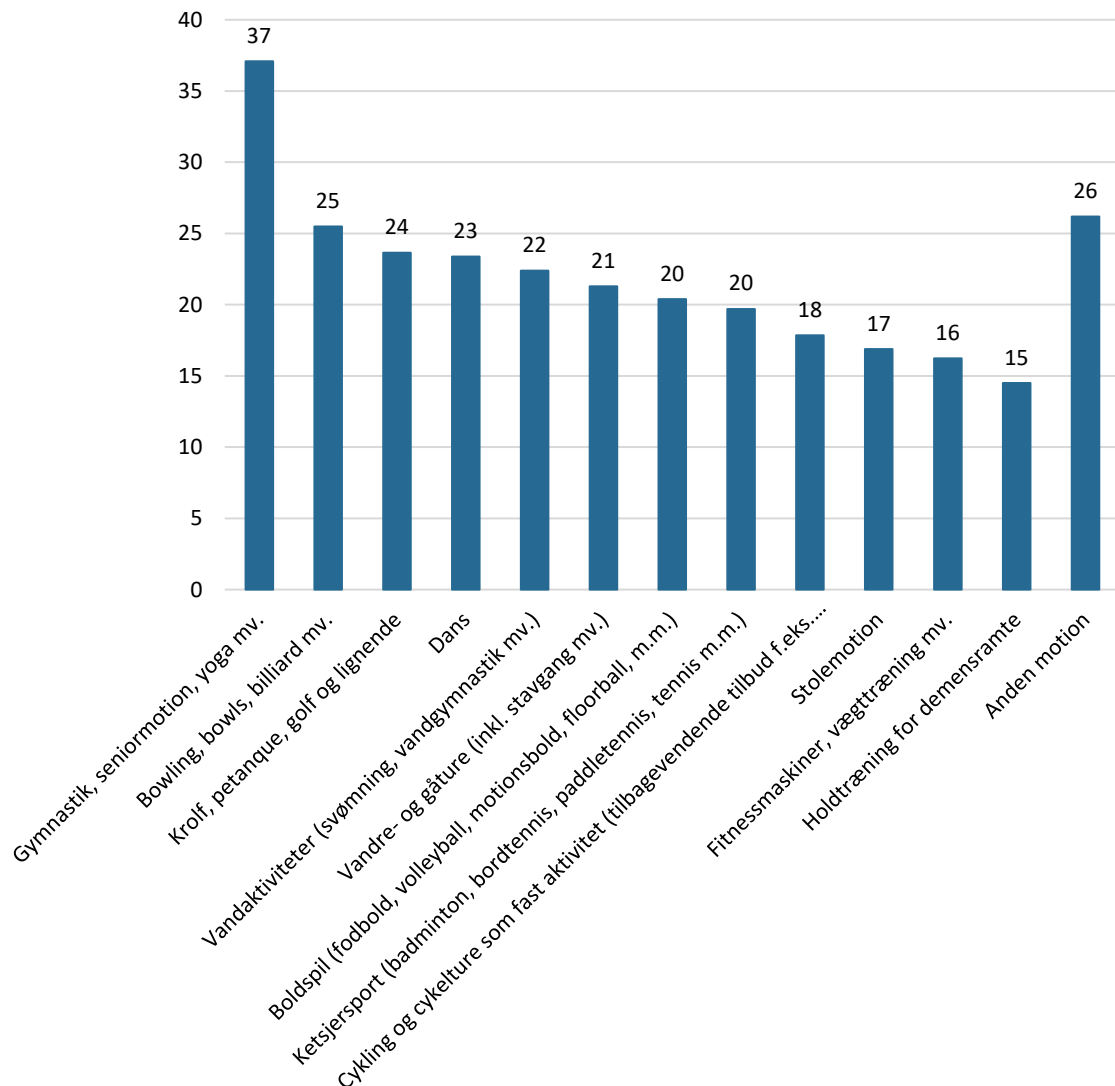
De fleste lokalafdelinger tilbyder et eller to hold per aktivitetstype, men på enkelte motionsformer er der gennemsnitligt set flere hold at vælge imellem. Det gælder blandt andet for ketsjersport, fitness og gymnastik (se tabel 27 i bilagsmateriale). Særligt inden for ketsjersport og fitness er gennemsnitstallene dog påvirket af, at enkelte lokalafdelinger har angivet et meget højt antal hold. Samlet set udbyder de deltagende lokalafdelinger 1.723 hold med motionsaktiviteter.

Stor variation i holdstørrelser

Hvis man ser samlet på antallet af deltagere og antallet af hold, bliver det muligt at belyse holdstørrelserne på de forskellige motionsaktiviteter (figur 7).

De største hold finder man ved gymnastik, seniormotion og yoga, hvor der gennemsnitligt er 37 deltagere. For de øvrige aktivitetstyper varierer holdstørrelsen mellem 15 og 25 deltagere. Ikke overraskende har holdtræning for demensramte gennemsnitligt set den mindste holdstørrelse.

Figur 7: Gennemsnitlige holdstørrelser (antal deltagere)



Figuren viser det gennemsnitlige antal deltagere på holdene, baseret på de to følgende spørgsmål: "Hvor mange deltagere er der samlet set på jeres hold i de enkelte motionsformer?" / "Hvor mange hold har I indenfor de enkelte motionsformer?". n = 623 (Det totale antal motionsaktiviteter i alle lokalafdelinger, som har besvaret spørgsmålet om antal deltagere og hold).

Gennemsnitstallene dækker dog over store forskelle. For eksempel er der ved ketsjersport rigtig mange små hold med under fem deltagere, hvilket kan skyldes, at banekapaciteten i nogle tilfælde er afgørende for holdets størrelse.

Det samlede antal deltagere på motionsaktiviteterne

En sammentælling af deltagerantallet på tværs af de lokalafdelinger, der har besvaret spørgeskemaet, viser, at de samlet har 29.114 deltagere på deres motionsaktiviteter. Som deltagerundersøgelsen viser (se kapitel 4), er mange deltagere dog aktive i mere end én motionsaktivitet i Ældre Sagen, og derfor er der ikke tale om unikke deltagere.

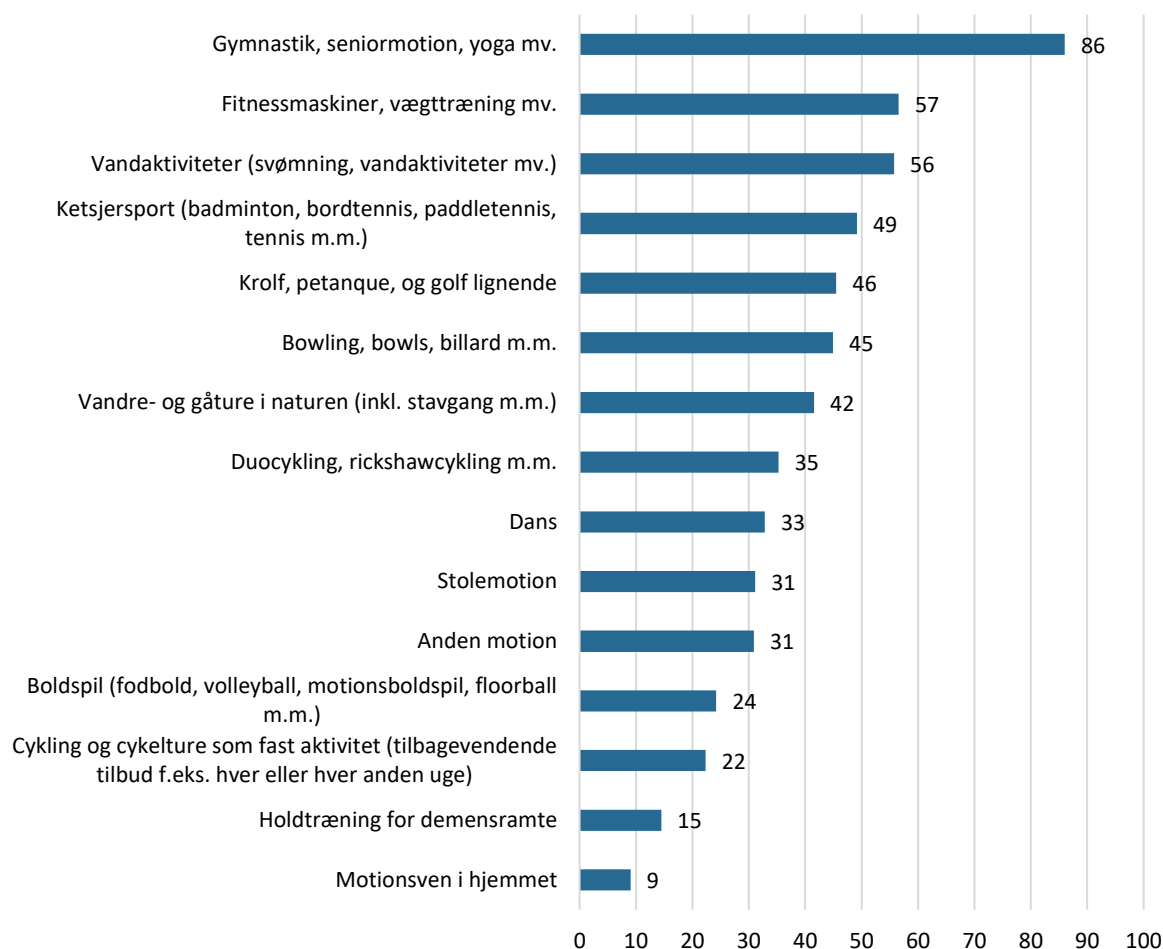
Der er stor forskel på, hvor mange deltagere de respektive typer af motionsaktiviteter gennemsnitligt tiltrækker på tværs af lokalafdelingerne (figur 8). Især gymnastik har mange deltagere. Gennemsnitligt har lokalafdelinger, som udbyder gymnastik, 84 deltagere inden for denne aktivitet. Også fitness/vægttræning og vandaktivitet tiltrækker mange deltagere.

Der er dog stor variation på tværs af lokalafdelingerne i antallet af deltagere på de respektive typer af aktiviteter. Det kan dels afspejle lokalafdelingernes aktivitetsniveau, men også at nogle lokalafdelinger har specialiseret sig inden for bestemte typer af motionsaktiviteter. For eksempel har én lokalafdeling 420 deltagere inden for gymnastik, mens en anden har 235 deltagere i stolemotion.

Holdtræning for demensramte, der er rettet mod en særlig målgruppe, har et lavere gennemsnitligt antal deltagere end de øvrige aktiviteter. Også motionsven i hjemmet, som er en 1:1 aktivitet, og som dermed kræver mange frivillige, har et lavt gennemsnitligt deltagerantal.

Derfor er det også overraskende, at duocykling/rickshawcykling, som ligeledes er en aktivitet, der typisk kræver én frivillig pr. deltager (afhængig af cykeltypen), har et gennemsnitligt deltagerantal på hele 35 deltagere. Det skyldes dog, at én lokalafdeling har angivet hele 360 deltagere inden for denne aktivitetstype. Hvis der ses bort fra denne afdeling, er gennemsnittet nede på 17 deltagere.

Figur 8: Gennemsnitligt antal deltagere pr. aktivitet – fordelt på aktivitetstyper (antal)



Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Hvor mange deltagere er der samlet set på jeres hold i de enkelte motionsformer? (Giv et skøn, hvis du ikke har det specifikke antal)'. For motionsven i hjemmet og duocykling, rickshawcykling mm. var ordlyden dog anderledes: Hvor mange deltagere bruger følgende motionsordninger? (Giv et skøn, hvis du ikke har det specifikke antal)' n = 143.

Givet den store variation på tværs af lokalafdelinger afspejler figuren ikke det samlede deltagerantal for de respektive aktivitetstyper. Som det vil fremgå senere af tabel 9 (side 43), er gymnastik, bowling mv. og krolf mv. de største aktiviteter, når det gælder det samlede deltagerantal.

Antallet af frivillige på motionsaktiviteter

Sammenlagt har lokalafdelingerne angivet, at 1.983 er frivilligt engageret på de respektive motionsaktiviteter, som indgår i undersøgelsen. Som spørgeskemaundersøgelsen blandt de frivillige senere vil vise, er nogle frivillige dog engageret i flere forskellige typer af motionsaktiviteter, og derfor kan der være færre individuelle frivillige, end tallet angiver.

Senere vil det blive belyst, hvordan antallet af frivillige samlet set fordeler sig på de respektive aktiviteter. Her ses i stedet på forholdet mellem antallet af deltagere og antallet af frivillige på de respektive aktiviteter.

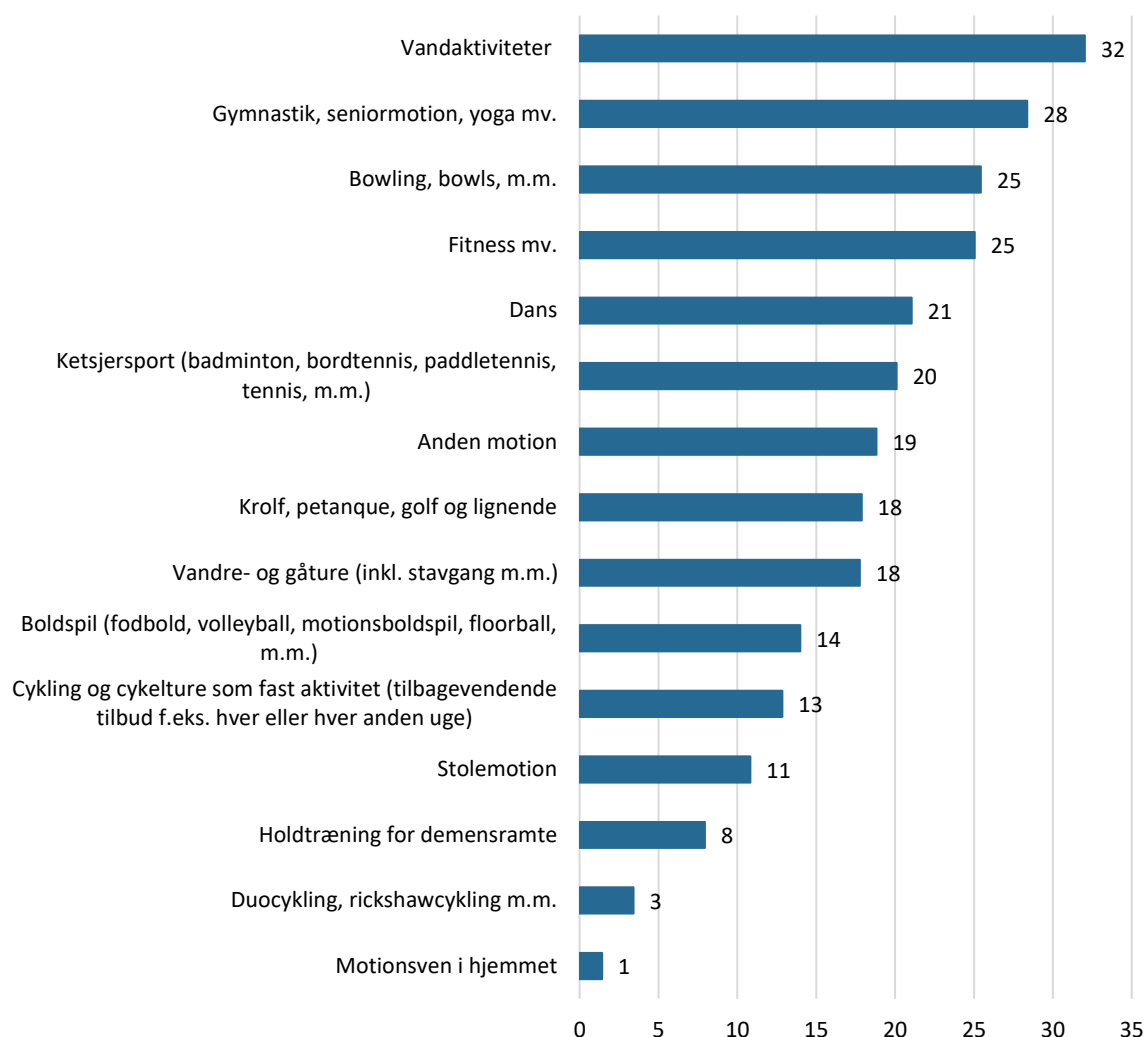
Figur 9 viser, hvor mange deltagere der gennemsnitligt 'går' på en frivillig på tværs af de forskellige typer af motionsaktiviteter. Et lavt tal er dermed udtryk for, at der er relativt mange frivillige i forhold til antallet af deltagere¹⁰.

Som det fremgår, er vandaktiviteter og gymnastik de aktiviteter, hvor der er flest deltagere pr. frivillig, men også inden for bowling og krolf er der relativt mange deltagere pr. frivillig.

Der er færrest deltagere pr. frivillig i de aktiviteter, der er målrettet de svageste grupper af ældre: Stolemotion, holdtræning for demensramte, motionsven i hjemmet og duocykling. Særligt i forhold til de to sidstnævnte er aktiviteten bygget op om en 1:1 relation mellem deltagerne og de frivillige. I forhold til duo- og rickshaw-cykling kan der dog være forskel på tværs af cykeltyper, hvilket kan være en medvirkende forklaring på, at der er tre deltagere pr. frivillig. Det kan dog også skyldes, at de samme frivillige kan cykle med flere deltagere på forskellige tidspunkter.

¹⁰ I nogle tilfælde kan en frivillig dog være frivillig på flere forskellige hold inden for den samme aktivitet, hvilket kan påvirke tallene. I hvilken udstrækning det gør sig gældende, er dog ikke muligt at afgøre her.

Figur 9: Antal deltagere pr. frivillig fordelt på aktivitetstyper (gennemsnit)



Figuren viser det gennemsnitlige antal deltagere pr. frivillig fordelt på de respektive aktiviteter. n = 633 (det totale antal aktiviteter, de lokalafdelinger, der har besvaret spørgsmålene om frivillige og deltagere lokalafdelingerne, udbydere).

Disse mønstre kan ses som et udtryk for, at nogle aktivitetstyper har behov for relativt flere frivillige end andre aktivitetstyper. Det kan dog også spille ind, at tiltrækningen af frivillige kan variere på tværs af aktivitetstyper. I hvilken udstrækning det gør sig gældende, er dog ikke muligt at belyse her.

Estimering af motionsaktiviteternes samlede omfang

Som nævnt har 89 pct. af lokalafdelingerne i spørgeskemaet angivet, at de udbyder motionsaktiviteter. Motion er dermed en aktivitet, som langt de fleste lokalafdelinger udbyder i større eller mindre omfang. Dette afsnit samler op på omfanget af lokalafdelingernes motionsaktiviteter målt på antallet af lokalafdelinger, som udbyder motionsaktiviteter, antallet af deltagere i aktiviteterne, samt antallet af frivillige, der er engageret på området. Derudover foretages der – med udgangspunkt i resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen – en estimering af motionsaktiviteternes samlede omfang i alle Ældre Sagens 215 lokalafdelinger.

Tabel 7 viser en oversigt over motionsaktiviteternes estimerede omfang på landsplan på baggrund af undersøgelsens resultater.

Estimaterne er beregnet med udgangspunkt i den procentdel af lokalafdelingerne, der har besvaret spørgsmål om hhv. motionsaktiviteter, antallet af deltagere og frivillige. Eksempelvis fås estimatet for det samlede antal lokalafdelinger med motionsaktiviteter på landsplan ved at dividere antallet af lokalafdelinger i undersøgelsen med motionsaktiviteter (151) med den procentdel af lokalafdelingerne på landsplan, som svarene i spørgeskemaet repræsenterer (79), og derefter gange med 100 ($151/79 \cdot 100$). Estimatet på landsplan er dermed, at i alt 191 lokalafdelinger udbyder motionsaktiviteter. I bilagsmaterialet viser tabel 28 en samlet oversigt over de resultater fra undersøgelsen, der ligger til grund for beregningen af estimaterne.

Lokalafdelingernes svar i spørgeskemaet viser, at de i alt har 29.114 deltagere og 1.983 frivillige engageret i motionsaktiviteter. Det svarer til hhv. 38.818 deltagere og 2.679 frivillige på landsplan.

Tabel 7: Estimeret omfang af motionsaktiviteter i Ældre Sagens lokalafdelinger på landsplan

	Estimat på landsplan
Antal lokalafdelinger med motionsaktiviteter	191 lokalafdelinger
Antal deltagere i motionsaktiviteter	38.818 deltagere
Antal frivillige engageret i motionsaktiviteter	2.679 frivillige

Hverken ift. deltagerne eller de frivillige er der dog tale om unikke individer. Deltagerundersøgelsen viser, at mange deltagere er aktive i mere end én motionsaktivitet i Ældre Sagen. Hele 42 pct. af deltagerne har angivet, at de ud over den aktivitet, de svarer for, også er motionsaktive i andre af Ældre Sagens aktiviteter. På samme måde viser frivilligundersøgelsen, at en fjerdedel af de frivillige er aktive i to eller flere forskellige motionsaktiviteter. Antallet af individuelle deltagere og frivillige er derfor givetvis noget lavere end tallene viser, hvilket der også bør være opmærksomhed på ved estimaterne for de samlede tal på landsplan¹¹.

Estimaterne bør dog tages med forbehold, da det ikke kan vides med sikkerhed, i hvilken udstrækning de lokalafdelinger, der har besvaret spørgeskemaet, er fuldt repræsentative for lokalafdelingerne, når det gælder omfanget af motionsaktiviteter. Som undersøgelsen

¹¹ Ældre Sagen har dog selv registreret godt 2.800 unikke motionsfrivillige i deres register, hvilket kan tyde på en god overensstemmelse mellem estimaterne og de faktiske tal. Når det gælder antallet af lokalafdelinger med motionsaktiviteter, har Ældre Sagen selv registreret 209 lokalafdelinger med motionsfrivillige, hvilket er noget højere end estimatet på 191 i denne undersøgelse. Denne forskel kan muligvis skyldes, at der er sket ændringer siden den seneste registrering af de motionsfrivillige (jf. tilbagemeldinger i forbindelse med frivilligundersøgelsen). Derudover kan usikkerheden omkring aktivitetsudbuddet i de lokalafdelinger, der ikke har besvaret spørgeskemaet, ligeledes spille ind.

også viser, er der store forskelle på tværs af de enkelte afdelinger, når det gælder motionsaktiviteternes omfang og karakter. Selvom de lokalafdelinger, der har besvaret undersøgelsen, ser ud til at være fint repræsentative, når det gælder geografi og kommunetyper, er det således vanskeligt at fastslå repræsentativiteten, når det gælder aktivitetsniveau og udbud.

Samlet styrker den høje svarprocent og den pæne repræsentativitet på geografi og kommunetype dog estimaternes validitet betydeligt, men de specifikke antal bør alligevel behandles med et vist forbehold. Fremgangsmåden er dog benyttet i tidligere undersøgelser af motionsaktiviteter i Ældre Sagen, og derfor benyttes den også her for at kunne belyse udviklingen over tid.

Tabel 8 viser udviklingen i det estimerede omfang af Ældre Sagens motionsaktiviteter på landsplan i perioden 2008 til 2020, baseret på Ældre Sagens egne undersøgelser i hhv. 2008 og 2014 samt nærværende undersøgelse fra 2020.

Som det fremgår, har det samlede estimat for antallet af lokalafdelinger med motionsaktiviteter ligget stabilt siden den seneste undersøgelse i 2014. Stigningen fra 2008 til 2014 ser dermed ud til at være stagneret, når der ses på antallet af lokalafdelinger med motionsaktiviteter. Derimod ser der ud til at være en fortsat stigende tendens, når det gælder antallet af deltagere i motionsaktiviteter og ikke mindst antallet af frivillige engageret på området.

Da antallet af frivillige procentvis har haft den største stigning, tyder udviklingen på, at der er flere frivillige pr. deltager, end der har været tidligere¹².

Det er dog værd at bemærke, at forskellige spørgsmålsformuleringer også kan spille ind. I 2014-undersøgelsen blev der ved mange aktiviteter spurgt til antallet af instruktører og ikke til antallet af frivillige, som det er gjort i denne undersøgelse. Som frivillighedsundersøgelsen senere vil vise, omfatter det frivillige engagement omkring motionsaktiviteterne mange flere roller end instruktørrollen. Den snævrere formulering i 2014-undersøgelsen kan dermed have betydning for den stigning, der ses i antallet af frivillige.

¹² Ifølge Ældre Sagens hjemmeside er der i alt 22.000 frivillige i Ældre Sagen som helhed. Dermed udgør de motionsfrivillige cirka 12. pct. af det samlede antal frivillige (<https://www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/aeldresagen/den-frivillige-indsats>).

Tabel 8: Estimeret omfang af udviklingen i Ældre Sagens motionsaktiviteter 2008-2020

	Antal lokalafdelinger med motions- aktiviteter	Antal deltagere i motionsaktiviteter	Antal frivillige¹³ i motionsaktiviteter
2008 (Ældre Sagens egen undersøgelse)	176	31.515	1.627
2014 (Ældre Sagens egen undersøgelse)	191	36.221	2.257
2020 (Idan- undersøgelse)	191 (+ 0 pct.)	38.818 (+7 pct.)	2.679 (+ 19 pct.)

Se uddybning af beregning for 2020-undersøgelsen i tabel 7. Estimerne fra Ældre Sagens egne undersøgelser i 2008 og 2014 er baseret på svar fra cirka 70 pct. af lokalafdelingerne.

Når det gælder estimerne for de samlede resultater på landsplan fordelt på de respektive typer af aktiviteter, er der betydeligt større usikkerhed, end ved de samlede tal.

Den større usikkerhed skyldes, at der – som den øvrige analyse har vist – er meget store forskelle på tværs af lokalafdelinger, når det gælder omfanget og karakteren af de motionsaktiviteter, der udbydes. Særligt de lokalafdelinger, der specialiserer sig inden for specifikke aktiviteter, har stor betydning for de samlede tal, hvilket der ikke kan tages højde for i estimeringen til landsplan, hvor udgangspunktet for beregningen er, at de lokalafdelinger, der ikke har svaret, udbyder den samme mængde og type af aktiviteter, som de lokalafdelinger, der har svaret.

Særligt for nicheaktiviteterne, som kun udbydes af få lokalafdelinger, og hvor en enkelt afdelings aktiviteter derfor kan have stor betydning for resultaterne, skal tallene derfor tages med forbehold. Tabel 9 viser det estimerede omfang af de enkelte motionsaktiviteter på landsplan. I bilagsmaterialets tabel 29 ses en uddybende tabel, hvor både undersøgelsens resultater og estimerne fremgår.

¹³ I Ældre Sagens undersøgelser er der ved mange aktiviteter benyttet betegnelsen 'instruktører' og ikke 'frivillige'. Det kan have betydning for, hvor stort et antal der er nævnt.

Tabel 9: Estimeret omfang af de respektive motionsaktiviteter på landsplan

	Antal lokalafdelinger med motionsaktiviteten – estimat på landsplan	Antal deltagere i motionsaktiviteten – estimat på landsplan	Antal frivillige i motionsaktiviteten – estimat på landsplan
Vandre- og gåture i naturen (inkl. stavgang m.m.)	118	4.932	342
Bowling, bowls, billiard mv.	118	5.391	250
Krolf, petanque, golf og lignende	110	5.097	311
Stolemotion	80	2.532	270
Gymnastik, seniormotion, yoga mv.	77	6.767	277
Cykling og cykelture som fast aktivitet	71	1.548	136
Ketsjersport (Badminton, bordtennis, paddletennis, tennis mv.)	58	2.949	151
Dans	46	1.532	80
Fitnessmaskiner, vægttræning mv.	43	2.339	147
Vandaktiviteter (svømning, vandgymnastik mv.)	43	2.527	100
Anden motion	42	1.236	92
Boldspil (fodbold, volleyball, motionsboldspil, floorball, m.m.)	30	743	57
Duocykling, rickshawcykling m.m.	28	893	250
Ingen motionsaktiviteter	24	-	-
Motionsven i hjemmet	23	217	195
Holdtræning for demensramte	9	116	22
I alt	-	38.819	2.680

Note: n = ved antal lokalafdelinger 170 (79 pct.), ved antal deltagere 162 (75 pct.), ved antal frivillige 159 (74 pct.)

Udviklingen over tid

Kategoriseringen af de forskellige typer af motionsaktiviteter er ændret en del i forhold til Ældre Sagens egne tidligere undersøgelser. Det skyldes et ønske om i højere grad at kunne sondre mellem de enkelte aktivitetstyper, som tidligere var samlet i større grupper. Derfor er det – særligt inden for nogle af aktivitetstyperne – vanskeligt at give en samlet status på udviklingen i over tid.

Med disse forbehold in mente er der nogle udviklingstendenser, som er interessante at fremhæve.

Sammenligningen mellem 2014- og 2020-undersøgelsen viser, at der over tid er sket en stigning i antallet af lokalafdelinger med stolemotion fra 69 til 80 afdelinger på landsplan. Omvendt har lidt færre afdelinger motionsvenner og aktiviteter for demensramte. I forhold til sidstnævnte blev der dog benyttet en anden betegnelse for aktiviteten i 2014-undersøgelsen. Derudover er der sket en stor udvikling i forhold til duo-/rickshawcykling: Fra seks i 2014 til 28 lokalafdelinger i 2020.

Også almene cykelaktiviteter har større udbredelse i dag. Hvor estimeret på landsplan var 47 lokalafdelinger i 2014, er antallet nu oppe på 71. Derudover ser der ud til at være sket en stigning, når det gælder vandaktiviteter, dans og ketsjersport. Disse aktiviteter var dog grupperet anderledes i den sidste undersøgelse, hvilket kan have betydning for tallene. Aktiviteter som fitness og gymnastik har ligget på et relativt stabilt niveau i perioden. Endelig er der aktiviteter som krolf, petanque og golf samt bowling, bowls og billard, som fylder meget i det samlede billede, men hvor kategoriseringerne på tværs af de to undersøgelser gør det vanskeligt at belyse udviklingen over tid.

En samlet oversigt over udviklingen i antallet af lokalafdelinger med de respektive motionsaktiviteter fra 2014 til 2020 kan ses i tabel 30 i bilagsmaterialet.

Samlet er en del af de aktiviteter, som har fået stigende udbredelse, karakteriseret ved at have relativt mange frivillige i forhold til antallet af deltagere – det gælder særligt rickshawcykling og stolemotion, men også på de almene cykelaktiviteter er der mange frivillige involveret. Det kan – sammen med forskelle i spørgsmålsformuleringerne – have betydning for det stigende antal frivillige på landsplan.

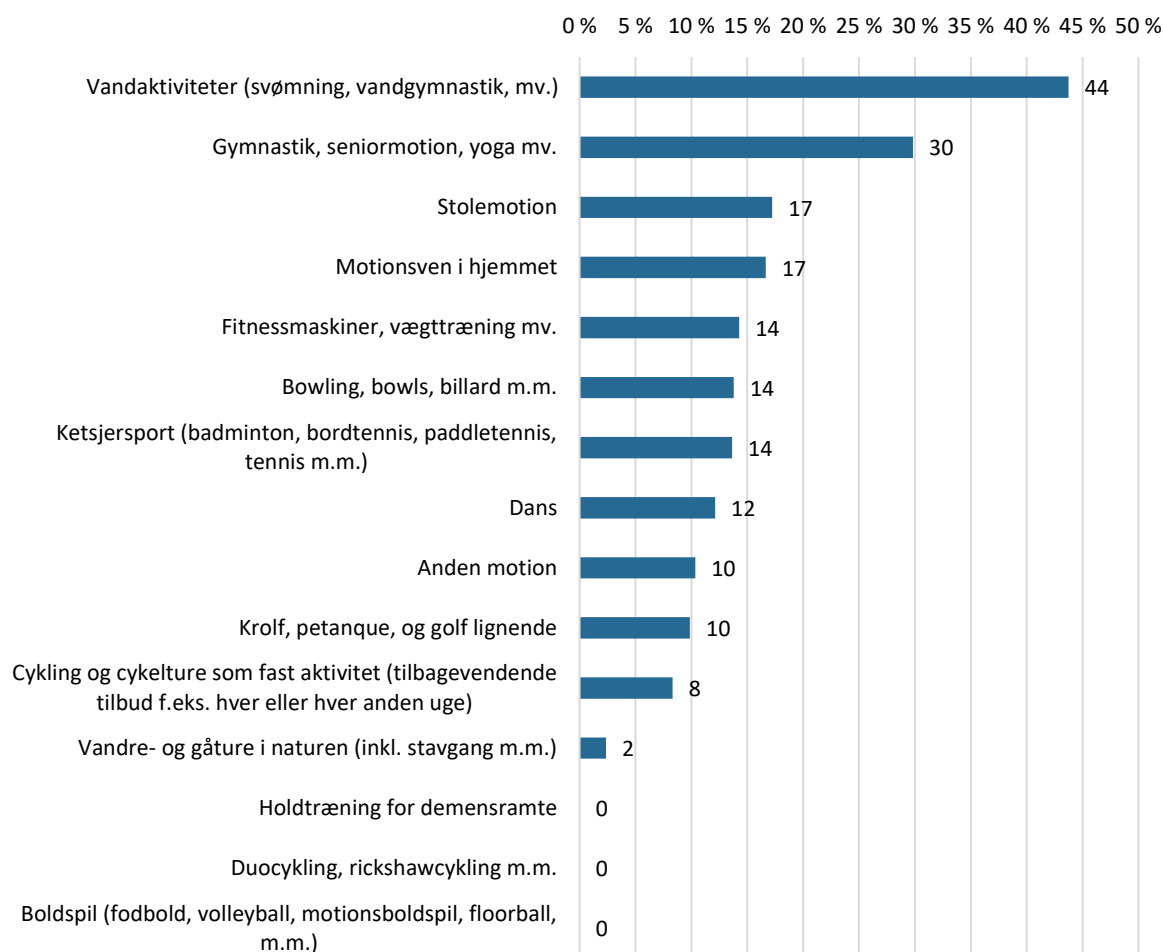
Ekstra efterspørgsel på tilbuddene

Som vist ovenfor, er der et stort udbud af aktiviteter rundt om i lokalafdelingerne. Dette afsnit viser imidlertid, at der er efterspørgsel på yderligere hold og muligheder i flere af lokalafdelingerne.

Lokalafdelingerne blev spurgt, om de i løbet af den igangværende sæson havde haft ventelister på deres hold. De har fået spørgsmålet for hver af de motionsaktiviteter, de udbyder. På tværs af aktiviteter har der været ventelister på 13 pct. af motionstilbuddene i Ældre Sagen.

Figur 10 viser, at det særligt er et problem på vandaktiviteterne, hvor 44 pct. af de 32 lokalafdelinger med vandaktiviteter har haft ventelister. Det understreger et mere generelt problem, hvor det kan være svært at få tider i svømmehaller. Men også på holdene med gymnastik, seniormotion og yoga er der en stor efterspørgsel på ekstra pladser. 30 pct. af holdene har således haft ventelister eller ønsker fra borgere om at komme på holdene, som de ikke kunne efterkomme.

Figur 10: Andelen af aktiviteter med venteliste – fordelt på aktivitetstyper (andel i pct.)



Figuren angiver svar på spørgsmålet: 'Har I i denne sæson ventelister/haft henvendelser fra folk, der gerne vil deltage i jeres motionsaktiviteter, uden der er plads? Figuren viser andelen af lokalafdelinger med de respektive aktivitetstyper, som har svaret 'Ja'. n: 646 aktiviteter. Fordelt på de enkelte aktiviteter: Holdtræning for demensramte: 6, stolemotion: 58, motionsven i hjemmet: 18, duocykling: 19, cykling: 48, gymnastik: 57, ketsjersport 44, boldspil: 21, dans: 33, vandreture: 85, fitness: 28, vandaktiviteter: 32, krolf mv.:81, bowling mv.:87, anden motion: 29.

I den modsatte ende af skalaen ser det ud til, at boldspilsholdene har plads til alle dem, der har lyst til at være med. Der har heller ikke været henvendelser, som ikke kunne imødekommes, på hold rettet mod demensramte. Ligeledes viser figuren, at lokalafdelingerne er gode til at finde frivillige til de 1:1 aktiviteter, der har fokus på cykling, så alle, der henvender sig angående duocykling eller rickshawcykling, kan komme med i ordningen.

Flere aktiviteter?

Som et sidste tema i relation til omfanget af og indholdet i lokalafdelingernes motionstilbud, sætter de sidste afsnit fokus på interessen for udviklingen af flere motionstilbud i fremtiden – både hos de afdelinger, der allerede i dag udbyder motionsaktiviteter, og de afdelinger, der ikke gør.

Som nævnt er det en central del af Ældre Sagens strategi, at deres målgruppe skal have let adgang til motion og bevægelse (Ældre Sagen 2017). Ligeledes er Ældre Sagen en del af det

store samarbejdsprojekt 'Bevæg dig for livet', hvor kommuner, foreninger og organisationer i fællesskab sætter fokus på at få danskerne til at bevæge sig mere. Derfor er det også interessant at se på, hvor mange af lokalafdelingerne der regner med at starte flere motionstilbud i den nærmeste fremtid.

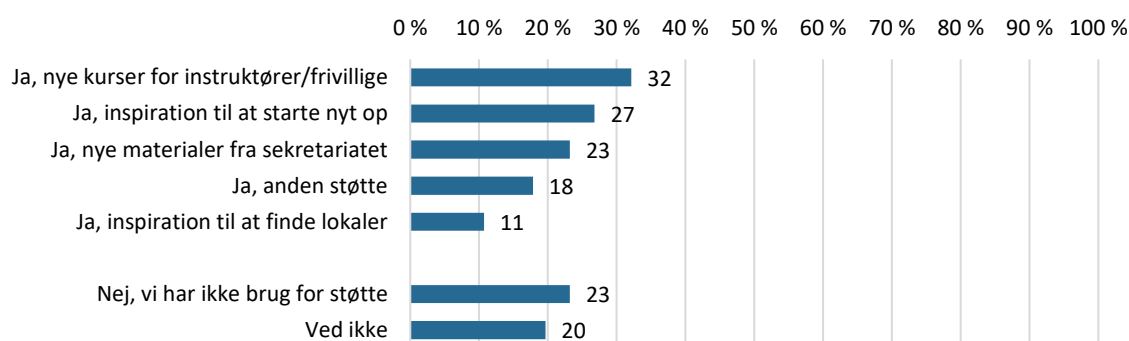
En stor del af lokalafdelingerne med motionstilbud (41 pct.) angiver, at de har konkrete planer om nye motionsaktiviteter eller udvidelse af eksisterende tilbud. De 56 lokalafdelinger, der angiver, at de gerne vil udvide deres tilbud, overvejer oftest stolemotion (7), motionshold (6), cykling (5) eller vandreture (5). Det er således særligt aktivitetstyper, som de kender og ved, at der er efterspørgsel på i Ældre Sagen. Der er dog også en enkelt lokalafdeling, der angiver e-sport som en aktivitet, de overvejer at starte op. Lokalafdelinger, som gerne vil udvide deres aktiviteter, er gennemsnitligt lidt større, end de lokalafdelinger, der ikke gør, målt på antallet af aktive medlemmer i alt¹⁴. Der er ikke nogen tendens til, at lokalafdelinger med venteliste på et eller flere hold i større grad end de øvrige lokalafdelinger har konkrete planer om at starte nye hold eller aktiviteter op. Blandt lokalafdelinger med venteliste har 38 pct. konkrete planer.

Lokalafdelinger med konkrete planer om nye motionsaktiviteter

De lokalafdelinger, der gerne vil starte nye aktiviteter, blev spurgt, om de har brug for nogen form for støtte i forbindelse med opstarten. Figur 11 viser, at næsten hver tredje af disse lokalafdelinger ønsker sig nye kurser for instruktører og frivillige. Det er i god overensstemmelse med, at der også blandt de frivillige er stor interesse for yderligere inspiration gennem kurser (se kapitel 10). Derudover vil lokalafdelingerne gerne have inspiration og nye materialer fra sekretariatet.

Det er dog værd at bemærke, at næsten hver fjerde lokalafdeling ikke har brug for støtte til at starte nye hold.

Figur 11: Støttebehov i de lokalafdelinger, der ønsker at udvide deres motionstilbud (andel i pct.)



Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Har I brug for støtte, når I starter nye motionsaktiviteter?' Kun de lokalafdelingerne der har svaret 'ja' til, at de har konkrete planer om nye motionsaktiviteter har fået spørgsmålet. n = 56 lokalafdelinger. Der kunne sættes flere kryds, hvorfor andelen ikke summerer til 100 pct.

¹⁴ Lokalafdelinger, som planlægger at udvide deres aktiviteter, har gennemsnitligt 590 aktive medlemmer mod 495 i de lokalafdelinger, der ikke har konkrete planer.

18 pct. af lokalafdelingerne svarer, at de har brug for andre former for støtte. De lokalafdelinger, der har uddybet svaret, angiver ofte, at de har brug for økonomisk støtte eller hjælp til køb af materialer.

Det er interessant, at 11 pct. af de lokalafdelinger, der har konkrete planer om at starte nye motionstilbud, efterlyser inspiration til at finde lokaler. Som nævnt er Ældre Sagens lokalafdelinger ikke lokale medlemsforeninger, og de er derfor ikke automatisk dækket ind under folkeoplysningslovens mulighed for at få tildelt lokaler. Det kan således være en udfordring for nogle lokalforeninger at finde lokaler. De lokalafdelinger, der efterlyser inspiration til lokaler, er alle beliggende i mellemkommuner og bykommuner, hvilket kan indikere, at udfordringen med at finde lokaler kan være størst i byerne. Samlet er det dog et meget begrænset antal lokalafdelinger, som efterlyser inspiration til lokaler.

Lokalafdelinger uden konkrete planer om nye hold

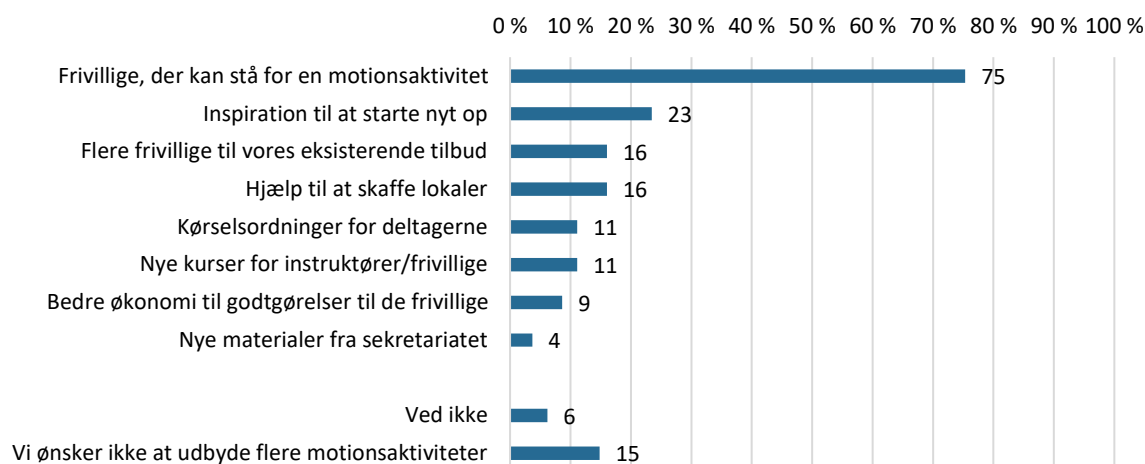
De lokalafdelinger, der ikke har nogle konkrete planer om nye hold/aktiviteter, blev spurgt, hvad der skal til for, at de kan arrangere flere motionsaktiviteter. 15 pct. svarer, at de ikke ønsker det, men for dem, der kunne være interesserede, er det springende punkt at skaffe frivillige til nye motionstilbud. Tre ud af fire svarer således, at det er centralt for, at de kan starte mere. Også flere frivillige til de allerede eksisterende hold kunne være med til at skabe rum for nye tiltag.

Rekrutteringen af frivillige vil ofte være en lokal udfordring. Del 3 ser nærmere på de frivillige i Ældre Sagen og viser, at næsten halvdelen (44 pct.) af de frivillige er det, fordi de blev spurgt direkte (se kapitel 9). Rekrutteringen af frivillige og arbejdet med dem kan dog også støttes udefra.

De frivillige er på flere måder omdrejningspunktet for det, lokalafdelingerne har brug for. Figur 12 viser, at også nye kurser for frivillige og bedre økonomi til godtgørelser til de frivillige (f.eks. til kørsel) kunne være en hjælp for nogle lokalafdelinger.

Næsten hver fjerde af de lokalafdelinger, der pt. ikke har konkrete planer om at lave flere motionsaktiviteter, kunne også godt tænke sig inspiration til at starte nyt op. Det viser en parathed til at starte flere motionstilbud.

Figur 12: Hvad skal der til for, at I kan arrangere flere motionsaktiviteter? (andel i pct.)



Figuren viser lokalafdelingens svar på spørgsmålet: 'Hvad skal der til for, at I kan arrangere flere motionsaktiviteter?' Kun lokalafdelinger med motionsaktiviteter, som har svaret, at de IKKE har konkrete planer om nye hold/aktiviteter, har fået spørgsmålet. n: 81. Der var mulighed for at sætte flere kryds, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct.

En sidste faktor, der kan være værd at nævne, er, at 11 pct. af lokalafdelingerne godt kunne tænke sig, at der var kørselsordning for deltagerne. I forbindelse med beskrivelsen af deres igangværende aktiviteter blev de 58 lokalafdelinger, der tilbyder stolemotion, spurgt, om der er kørselsordning til disse hold. 14 pct. af dem svarer, at der er en transportordning forbundet med stolemotion. Det kan således være lokalafdelinger, der ønsker at starte hold for de mest immobile, der efterlyser kørselsordninger.

Lokalafdelinger uden motionstilbud i dag

Som vist tidligere i rapporten, er der siden Ældre Sagens egen undersøgelse af motionstilbuddene i 2014 sket en stigning i antallet af deltagere, men antallet af lokalafdelinger, der udbyder motionsaktiviteter, er estimeret det samme i 2020 som i 2014. Derfor er det interessant at se nærmere på, hvorfor lidt over 10 pct. af lokalafdelingerne i undersøgelsen (19 lokalafdelinger) vælger ikke at udbyde motionsaktiviteter.

Den helt store årsag er, at lokalafdelingerne vurderer, at de har gode lokale tilbud og ikke ønsker at konkurrere med dem, der allerede udbyder motion. Lidt mere end to tredjedele angiver således, at de ikke arrangerer motionsaktiviteter, fordi de ikke vil konkurrere med andre foreninger i lokalområdet (figur 13).

"Vi bor i så tyndt befolket et område, at der ikke er plads til flere aktiviteter. Så skal vi stjæle kunderne fra hinanden og ødelægge det for begge parter. Vi vil gerne bevare det gode samarbejde."

"Vi er en gammel nedlagt landkommune med småbyer og et hav af idrætsforeninger og i idrætshallen er der samlet flere hundrede til motionsaktiviteter samt i 5 skoler med diverse aktivitetstilbud."

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelse

En anden lokalafdeling understreger, at deres samarbejdspartnere bliver dem, der kommer til at stå for motionstilbuddene:

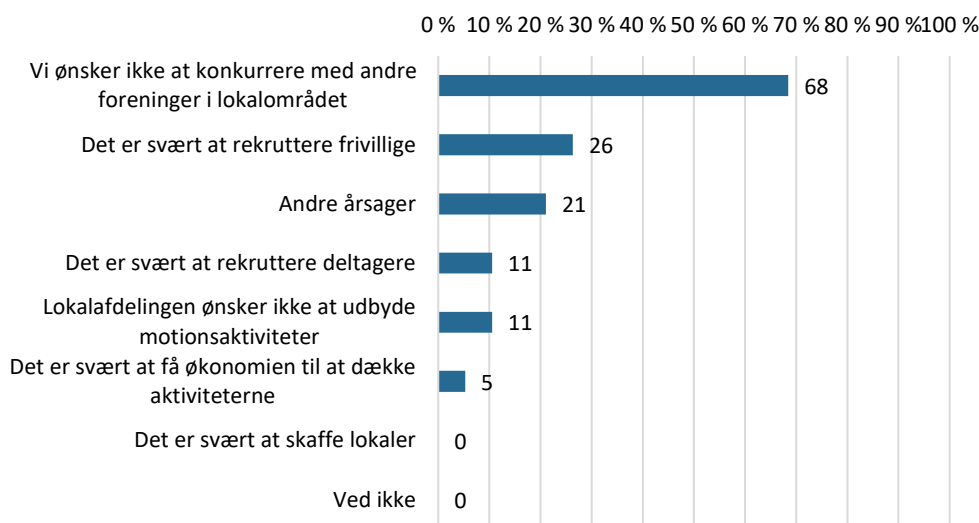
"Partnerskabsaftalen mellem Ældre Sagen og DGI vil sætte gang i aktiviteter. Det bliver næppe i regi af Ældre Sagen men i et samarbejde mellem Ældre Sagens lokalafdeling og andre aktører."

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelse

Derudover har de fleste, der har valgt 'andet', uddybet, at der er mange andre, som tilbyder motionsaktiviteter i deres lokalområde. Ti ud af de 13 lokalafdelinger, som har svaret, at de ikke ønsker at konkurrere, er beliggende i yder- og landkommuner, hvilket indikerer, at sådanne lokale hensyn kan spille en større rolle i mindre lokalsamfund.

Desuden har 11 pct. svaret, at lokalafdelingen simpelthen ikke ønsker at udbyde motionsaktiviteter. Samlet set peger de tre besvarelser på, at langt de fleste lokalafdelinger, der ikke udbyder motionstilbud, har taget et aktivt valg, der kan have gode lokale grunde.

Figur 13: Årsager til ikke at arrangere motionstilbud blandt lokalafdelinger uden motionsaktiviteter. (andel i pct.)



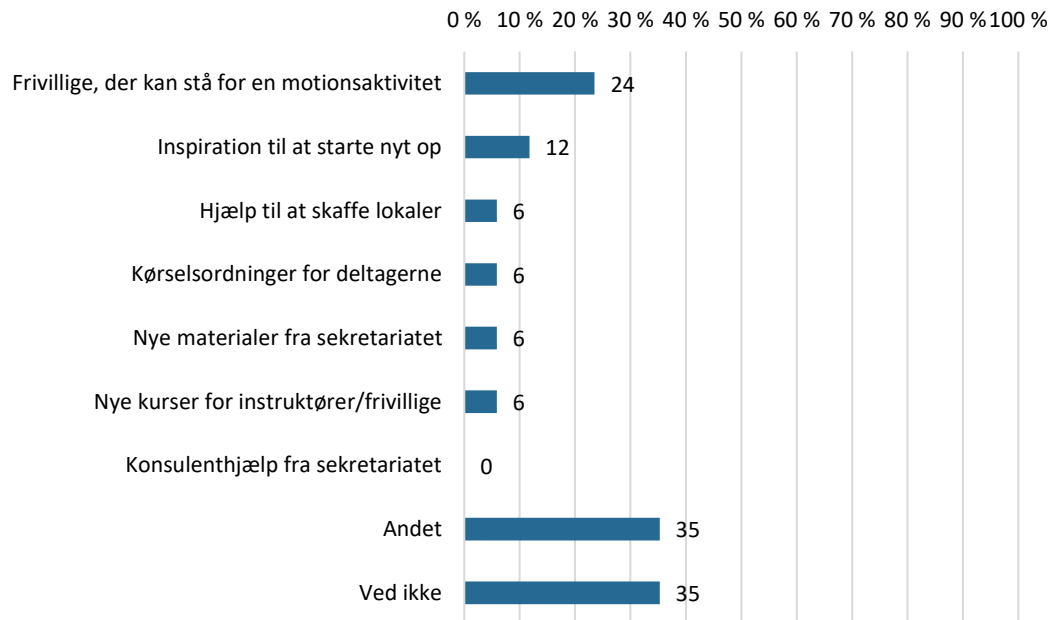
Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Hvad er årsagen til, at I ikke arrangerer motionsaktiviteter?' Kun de lokalafdelinger, som har svaret, at de ikke har motionsaktiviteter, har fået spørgsmålet. n: 19 lokalafdelinger. Der har været mulighed for at sætte flere kryds, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct.

For lidt over en fjerdedel af disse lokalafdelinger er der dog en interesse til stede, hvis de ikke vurderede, at det var for svært at rekruttere frivillige. 11 pct. angiver også, at det kan være svært at få deltagere til holdene. Det sidste understreger den store forskel, der er lokalafdelingerne imellem. På den ene side er der lokalafdelinger, hvor rekrutteringen kan være en hindring, mens der i andre lokalafdelinger opleves venteliste på holdene.

De lokalafdelinger, der ikke havde svaret direkte, at de ikke ønsker at starte motionstilbud, blev spurgt, hvad der skulle til for, at de kunne gøre det. Figur 14 viser – ligesom ved dem,

der allerede har motionsaktiviteter – at det centrale er frivillige, der kan stå for motionsaktiviteterne.

Figur 14: Lokalfdelinger uden motionstilbud efterlyser særligt frivillige instruktører. (Hvad skulle der til for, at I kunne arrangere motionsaktiviteter?) (andel i pct.)



Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Hvad skulle der til for, at I kunne arrangere motionsaktiviteter?' Kun de lokalafdelinger, som har svaret, at de ikke har motionsaktiviteter, og ikke i foregående spørgsmål har angivet, at de ikke ønsker at udbyde motionsaktiviteter, har fået spørgsmålet. n: 17 lokalafdelinger. Der har været mulighed for at sætte flere kryds, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct.

Kapitel 3: Organiseringen af motionsaktiviteterne

Dette kapitel ser nærmere på organiseringen af motionsaktiviteterne. Med andre ord handler det om alle de forhold rundt om aktiviteterne, som kan have stor betydning for både deltagere og lokalafdelinger. Det drejer sig om omfanget af det sociale samvær i forbindelse med aktiviteterne og omfanget af deltagerbetalingen. Derudover ser kapitlet også nærmere på, hvilke faciliteter/lokaler der er i brug til lokalafdelingernes motionsaktiviteter, samt hvilke samarbejdsrelationer der er i spil.

Det sociale samvær i Ældre Sagens motionstilbud

En vigtig del af trivslen som menneske afhænger af, om man indgår i meningsfulde sammenhænge og føler, at man er en del af et eller flere fællesskaber. Det sociale aspekt er for eksempel centralt for at fremme mental sundhed, som Ældre Sagen arbejder aktivt for igennem deres partnerskab i ABC for Mental Sundhed.

I forhold til Ældre Sagens centrale målgruppe, kan det da også være et ekstra opmærksomhedspunkt, da en ret stor andel bor alene. Kapitel 4 viser, at 41 pct. af de deltagende respondenter bor alene. På landsplan bor 72,5 pct. af mænd over 65 sammen med 'ægtefælle, samlever mv.', mens det tal kun er 49,4 pct. for kvinderne (Ældreprofilen 2019, 19)¹⁵.

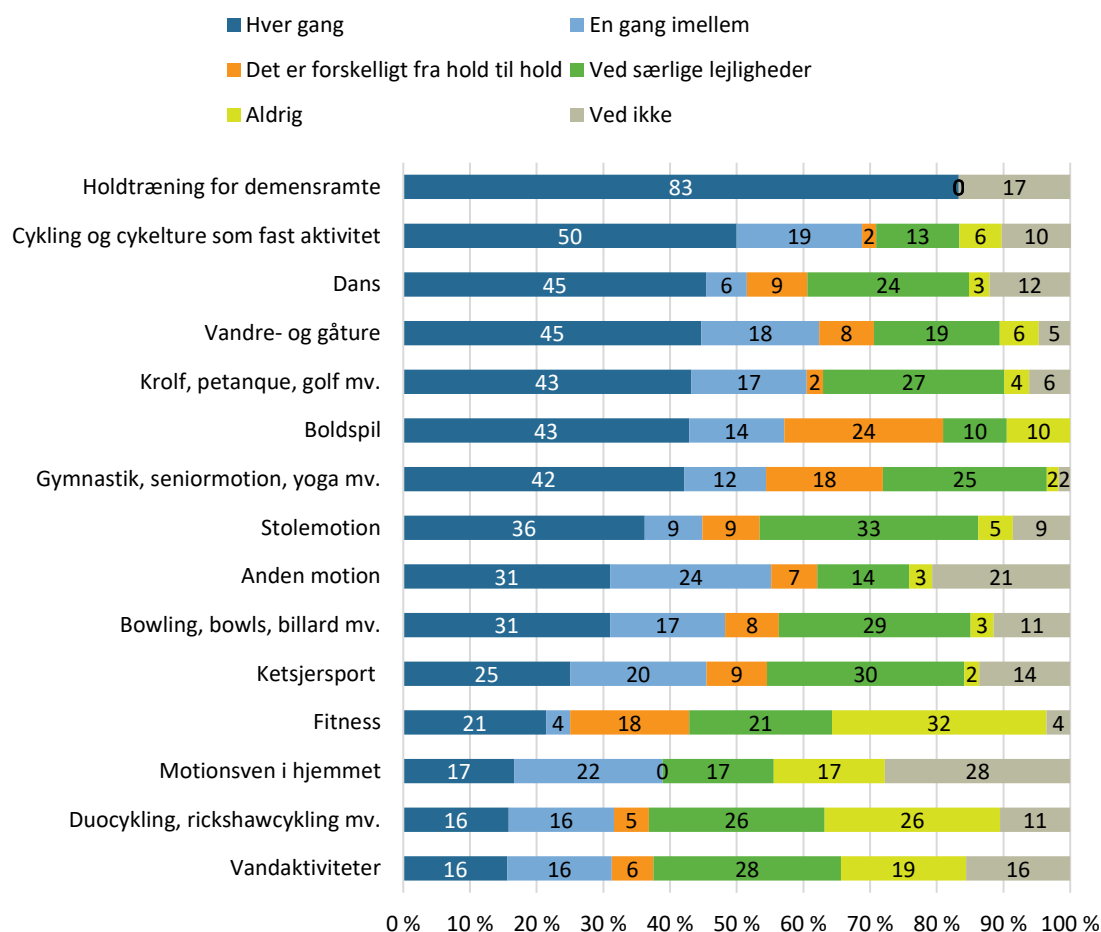
Det sociale samvær ved motionsaktiviteterne ser da også ud til at være en vigtig faktor for lokalafdelingerne. Sammenlagt har lidt over halvdelen af aktiviteterne socialt samvær efter hver træning eller en gang imellem.

Figur 15 viser, at der er forskel på, hvor meget det sociale samvær fylder på tværs af aktivitetstyper. Ved holdtræning for demensramte gør det sig gældende for 83 pct. af aktiviteterne. Denne kategori er dog baseret på så få svar, at det drejer sig om fem ud af seks tilfælde.

Også ved cykling, dans samt vandre- og gåture har en høj andel af aktiviteterne socialt samvær hver gang. På tværs af alle aktivitetstyper har gennemsnitligt 36 pct. af aktiviteterne socialt samvær hver gang.

¹⁵ Andelen af samlevende borgere falder med alderen, og for kvinder over 85 år er det blot 14,3 pct., der bor sammen med en ægtefælle, samlever eller lign. (For mænd er det tilsvarende tal 51,1)

Figur 15: Organiserer I socialt samvær i forbindelse med jeres motionsaktiviteter? (andel i pct.)



Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Organiserer I socialt samvær i forbindelse med jeres motionsaktiviteter?' Lokalafdelingerne har svaret for hver enkelt motionsaktivitet, de udbyder. n: 646 aktiviteter. Fordelt på de enkelte aktiviteter: Holdtræning for demensramte: 6, stolemotion: 58, motionsven i hjemmet: 18, duocykling: 19, cykling: 48, gymnastik: 57, ketsjersport 44, boldspil: 21, dans: 33, vandreture: 85, fitness: 28, vandaktiviteter: 32, krolf mv.:81, bowling mv.:87, anden motion: 29.

De aktiviteter, hvor den laveste andel af holdene organiserer socialt samvær hver gang, er vandaktiviteter, duocykling, motionsven i hjemmet og fitness. Det er ikke så overraskende for duocykling og motionsven i hjemmet, som typisk er 1:1 aktiviteter, og hvor man måske ikke nødvendigvis definerer en kop kaffe sammen bagefter som socialt samvær. Men det er interessant, at andelen er så lave ved vandaktiviteter og fitness.

Det er også de aktivitetstyper, hvor den højeste andel har svaret 'aldrig'. Det er således over halvdelen af fitnessholdene, der aldrig eller kun ved særlige lejligheder organiserer socialt samvær. 32 pct. af fitnessholdene svarer 'aldrig'.

Variationen på tværs af aktiviteterne kan have noget at gøre med, hvilke muligheder der er for socialt samvær i de faciliteter, aktiviteterne foregår i. I hvilken udstrækning det spiller ind, er dog ikke muligt at afdække her.

Det er dog meget atypisk for aktiviteterne i Ældre Sagen, at der slet ikke er socialt samvær. Lokalfdelingerne har svaret for i alt 646 aktiviteter, og kun på 46 af disse er der svaret, at de aldrig organiserer socialt samvær. Det svarer til 7 pct. af de udbudte motionstilbud i de deltagende lokalfdelinger.

Lokalfdelingerne lægger således stor vægt på de sociale aktiviteter i forbindelse med motionsaktiviteterne, hvilket også ser ud til at afspejle sig i deltagernes sociale udbytte af motionsaktiviteterne (se kapitel 6 i del 2).

Deltagerbetaling i Ældre Sagens motionstilbud

I forhold til at tiltrække en bred gruppe af forskellige deltagere, kan det være interessant at se på, hvor dyrt det er at deltage i Ældre Sagens motionstilbud. I andre sammenhænge har pris for at deltage i fritidsaktiviteter vist sig at være en barriere. Et eksempel fra en borgerundersøgelse i Aalborg viste, at blandt de borgere, der havde overvejet at deltage i aften-skoleaktiviteter uden at gøre alvor af det, angav lidt over hver femte, at det var for dyrt¹⁶(Thøgersen & Næser 2016).

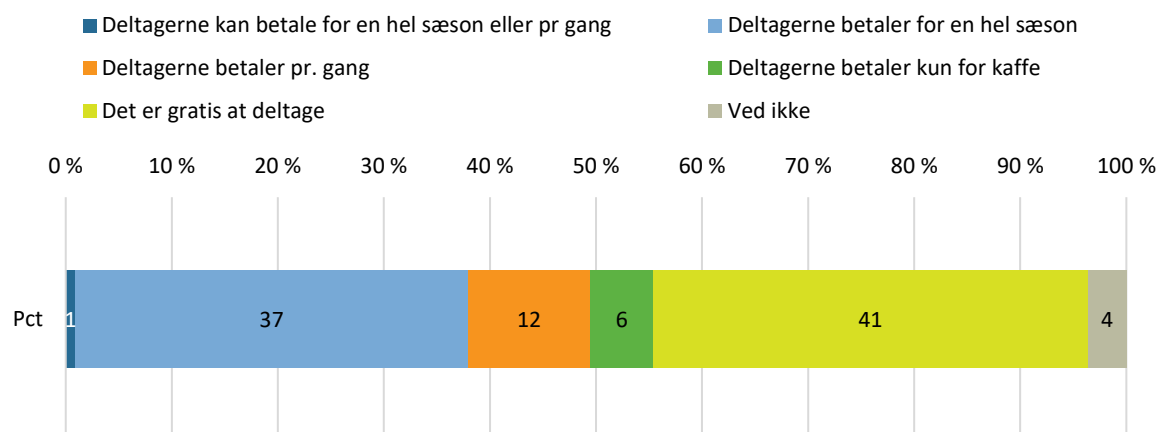
Tager man målgruppen i betragtning, er der meget store forskelle på ældre borgeres økonomiske formåen. Ældreprofilen viser, at kvinder generelt har lidt lavere indkomst end mænd, når de er over 65 år. Indkomsten falder, jo ældre borgerne bliver. I alle aldersgrupper over 65 er der flest, der har en indtægt mellem 100.000 og 199.999 kr. I alt har næsten halvdelen (45,9 pct.) en indtægt på under 200.000 kr. om året. En lille gruppe (1,7 pct. af mændene og 2,3 pct. af kvinderne) har under 100.000 kr. i årlig bruttoindkomst (Ældreprofilen 2019, 21).

I forhold til pris viser resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen, at der er stor variation på tværs af tilbuddene. Lokalfdelingerne har for hver enkelt af deres motionsaktiviteter svaret på, om der er deltagerbetaling. Figur 16 viser lokalfdelingernes svar samlet for alle motionsaktiviteter.

Figuren viser, at 41 pct. af aktiviteterne er helt gratis for deltagerne. På yderligere 6 pct. af aktiviteterne betaler deltagerne kun for kaffe. Det vil sige, at næsten halvdelen af de udbudte motionsaktiviteter i Ældre Sagen udbydes gratis eller for et symbolsk beløb. Der er således god mulighed for at finde en aktivitet, hvor prisen ikke er en barriere. Som deltagerundersøgelsen senere vil vise, har 25 pct. af deltagerne valgt udsagnet 'fordi det er billigere end andre motionstilbud', som en af de tre vigtigste årsager til, at de har valgt at dyrke deres motionsaktiviteter i lige netop Ældre Sagen.

¹⁶ Prisen var den tredjevigtigste årsag for respondenter. Vigtigst var 'manglende tid' og at undervisningstidspunkterne ikke passede dem.

Figur 16: Har I deltagerbetaling på jeres motionsaktiviteter? (andel i pct.)



Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Har I deltagerbetaling på jeres motionsaktiviteter?' Lokalafdelingerne har besvaret spørgsmålet for hver af de motionsaktiviteter, de har og har haft mulighed for at sætte flere kryds for hver aktivitet. Der er dog kun ganske få, som har sat flere kryds, og de er samlet i kategorien 'deltagerne kan betale for en hel sæson eller pr. gang. n: 659 aktiviteter.

Hvis man kigger på tværs af motionsformer, er aktiviteter målrettet mindre mobile ældre og særlige målgrupper i vid udstrækning gratis at deltage i. Det gør sig gældende for holdtræning for demensramte, duocykling og motionsven i hjemmet. En undtagelse er dog stolemotion, hvor der er deltagerbetaling – ud over kaffen – ved knap en tredjedel af aktiviteterne.

Derudover er det særligt udendørsaktiviteter, som ofte er gratis at deltage i (cykling, vandreture mm.). Derimod er der ofte deltagerbetaling ved indendørs aktiviteter. Det gælder i særlig grad boldspil, 'bowling, bowls, billard' samt vandaktiviteter, men også ved gymnastik og ketsjersport har langt hovedparten af aktiviteterne deltagerbetaling.

For de aktiviteter, der har deltagerbetaling pr. sæson, er der stor forskel på prisniveauet (tabel 10). Generelt er det dyrest at gå til de aktiviteter, der kræver særlige faciliteter og rekvisitter. Dyrest er det at gå til fitness, hvor deltagerne gennemsnitligt betaler 781 kr. pr. sæson. Det kan hænge sammen med, at 35 pct. af lokalafdelingerne har deres fitnessstilbud i private fitnesscentre (se næste afsnit). Også vandaktiviteter og 'bowling, bowls, billard' ligger i den dyre ende med en gennemsnitspris på hhv. 554 og 500 kr.

Tabel 10: Gennemsnitspris pr. sæson – fordelt på aktiviteter

	Gennemsnitspris	Antal lokalafdelinger med deltagerbetaling pr. sæson
Fitnessmaskiner, vægttræning mv.	781 kr.	15
Vandaktiviteter (svømning, vandgymnastik mv.)	554 kr.	27
Bowling, bowls, billard mv.	500 kr.	33
Anden motion	430 kr.	11
Dans	374 kr.	16
Gymnastik, seniormotion, yoga mv.	323 kr.	32
Ketsjersport (badminton, bordtennis, paddletennis, tennis m.m.)	318 kr.	27
Stolemotion	165 kr.*	13
Boldspil (fodbold, volleyball, motionsbold, floorball m.m.)	204 kr.	14
Krolf, petanque og golf lignende	169 kr.	27

Kun de aktivitetstyper, hvor der er angivet pris pr. sæson for mindst 5 aktiviteter, indgår i tabellen. * Et enkelt stolemotionshold har angivet en pris på 2.000 kr. Da det ikke er i overensstemmelse med oplysninger på lokalafdelingens hjemmeside, antages det, at det er en fejl, hvorfor denne lokalafdeling ikke er medregnet i gennemsnittet.

Generelt ser det dog ud til, at Ældre Sagens tilbud er relativt billige. Næsten halvdelen af de aktiviteter, der har deltagerbetaling pr. sæson, koster under 200 kr. for en sæson.

I forhold til inklusion er det interessant at se, at der ser ud til at være en meget deltagerorienteret prispolitik på både kategorien 'krolf, petanque og golf' og på stolemotion, hvor cirka tre fjerdedele af tilbuddene med deltagerbetaling holder sig under 200 kr. Dertil kommer de mange tilbud inden for disse kategorier, som er helt gratis. Det kan være væsentligt, da det samtidig ser ud til at være de to aktivitetsformer, der sammen med gymnastik er gode til at tiltrække deltagere, der ikke tidligere har dyrket motion (se kapitel 4).

Som vist ovenfor, er der ved 12 pct. af aktiviteterne deltagerbetaling fra gang til gang (79 aktiviteter). Ved knap to tredjedele af disse aktiviteter skal deltagerne betale over 20 kr. pr. gang for at kunne deltage (63 pct.), mens de resterende aktiviteter er billigere: På 14 pct. af holdene koster det maks. 10 kr., mens 23 pct. tilbyder motionshold til mellem 11-20 kr. pr. træning. Deltagerbetaling pr. gang er særligt udbredt inden for kategorien 'bowling, bowls og billard', hvor det typiske beløb er over 20 kr.¹⁷

Lokalafdelingernes brug af lokaler og faciliteter

Som landsorganisation falder Ældre Sagen uden for folkeoplysningslovens område. Kommunerne er dermed ikke forpligtet til at stille lokaler til rådighed og støtte Ældre Sagens aktiviteter på anden vis. Derfor er det ekstra interessant at se på, hvor lokalafdelingerne finder plads til deres mange motionsaktiviteter.

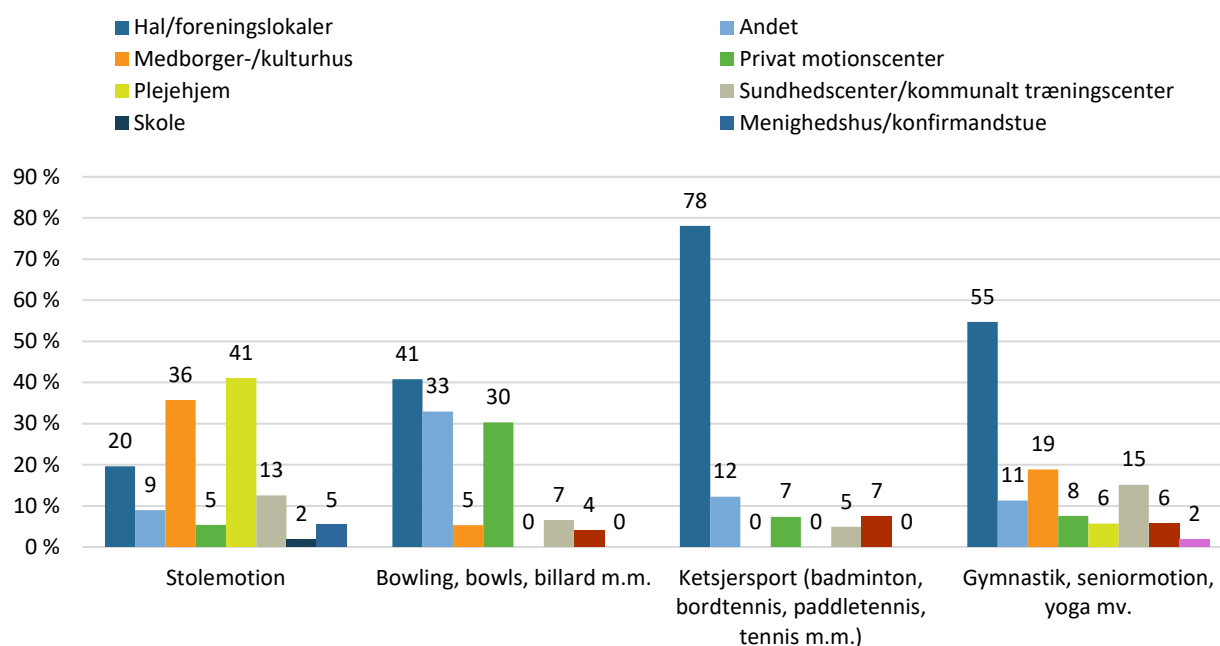
¹⁷ Valgmulighederne i spørgeskemaet var '1-10 kr. pr. gang', '11-20 kr. pr. gang' og 'over 20 kr. pr. gang.'

Lokalafdelingerne er i spørgeskemaet blevet spurgt, hvor deres motionsaktiviteter foregår. De har fået spørgsmålet for alle de forskellige motionsaktiviteter, de udbyder, med undtagelse af de udendørs aktiviteter som f.eks. cykel- og vandreture. Figur 17 viser lokalafdelingernes svar for de fire største aktivitetstyper, som benytter faciliteter.

Ikke overraskende er der store forskelle på, hvilke faciliteter der benyttes. Haller/foreningslokaler benyttes i særlig grad ved ketsjersport, gymnastik og bowling/bowls. Ved gymnastik er der dog en bred palet af faciliteter i spil, mens bowlingaktiviteterne skiller sig ud ved, at en stor andel af aktiviteterne foregår i private motionscentre.

Også ved kategorien 'andet', som ligeledes er høj ved bowling, viser de uddybende svar, at der i mange tilfælde henvises til et decideret bowlingcenter. Stolemotion skiller sig ud ved, at en stor andel af aktiviteterne foregår på plejehjem, men også medborger-/kulturhuse samt sundhedscentre er i spil ved denne aktivitet. Blandt de aktiviteter, der ikke er med i figuren, er det særlig interessant, at 35 pct. af de lokalafdelinger, der har fitnessaktiviteter, har aktiviteter i private motionscentre (se tabel 31 i bilagsmaterialet for en samlet oversigt over facilitetsbrug for alle aktivitetstyper).

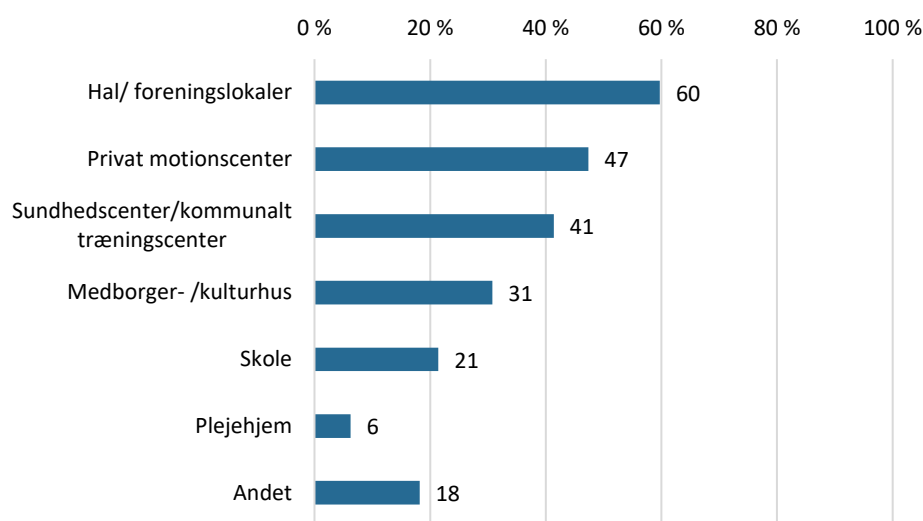
Figur 17: Hvor foregår motionsaktiviteterne? De fire største aktivitetstyper (andel i pct.)



Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Hvor foregår følgende af jeres motionsaktiviteter. Lokalafdelingerne har fået spørgsmålet for hver af de motionsaktiviteter, de udbyder, og har haft mulighed for at sætte kryds ved flere faciliteter for hver aktivitet, da de kan have hold forskellige steder. n for hver aktivitet: Stolemotion: 56 lokalafdelinger, Bowling mv.: 76 lokalafdelinger, Ketsjersport: 41 lokalafdelinger, Gymnastik mv.: 53 lokalafdelinger.

Lokalafdelinger betaler i nogle tilfælde leje eller gebyr for at kunne benytte lokalerne. Som figur 18 viser, er det især tilfældet ved haller og foreningslokaler, men det gør sig også gældende for en stor del af de aktiviteter, der foregår i private motionscentre og i sundhedscentre. Det hænger godt sammen med, at deltagerbetalingen som tidligere nævnt er højest inden for de aktiviteter, der kræver faciliteter.

Figur 18: Leje/afgift ved brug af lokaler (andel i pct.)



Figuren angiver andelen, der har svaret 'ja' til spørgsmålet: 'Betalers I leje/afgift for brug af lokaler?'. n for de respektive faciliteter: Hal/foreningslokaler: 77 lokalafdelinger, privat motionscenter: 38 lokalafdelinger, sundhedscenter: 29 lokalafdelinger, medborger/kulturhus: 39 lokalafdelinger, skole: 14 lokalafdelinger, plejehjem: 32 lokalafdelinger. Menighedshus/konfirmandstue indgår ikke i figuren, da kun 4 lokalafdelinger har svaret for denne facilitet.

Lokalafdelingernes samarbejdsrelationer

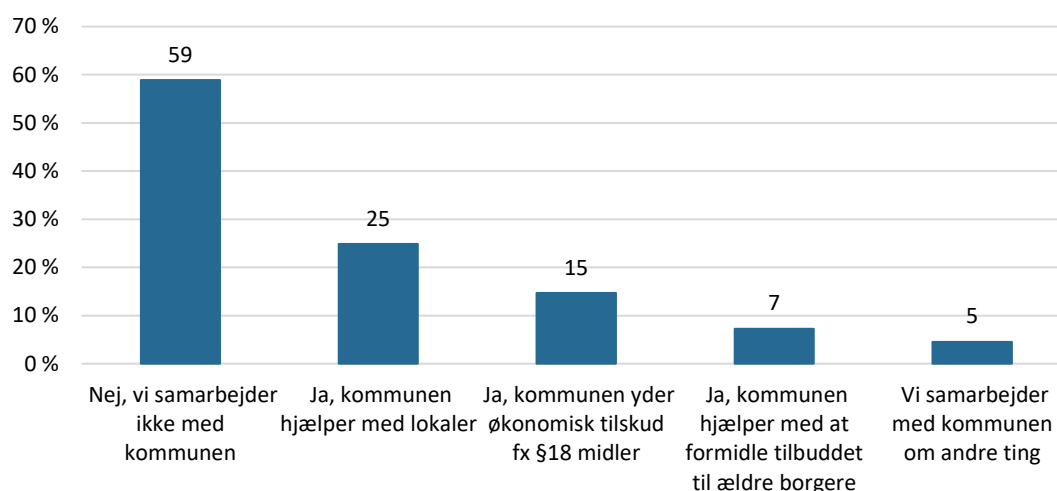
I spørgeskemaet er lokalafdelingerne blevet spurgt om, i hvilken udstrækning de samarbejder med andre aktører om deres motionsaktiviteter. Disse samarbejdsrelationer er interessante i lyset af den varierende rolle, lokalafdelingerne kan spille i deres respektive lokalsamfund.

Intet samarbejde med kommunen ved flertallet af aktiviteterne

Samarbejdet med kommunen er belyst i et separat spørgsmål, da det i høj grad handler om, i hvilken udstrækning kommunen støtter motionsaktiviteterne via tilskud eller lokaler. I modsætning til mange andre lokale aktiviteter og foreninger, er kommunerne ikke lov-mæssigt forpligtet til at støtte motionsaktiviteterne i Ældre Sagen. Der kan dog være stor forskel på kommunernes praksis lokalt. Figur 19 viser lokalafdelingernes svar på omfanget af samarbejdet med kommunen sammenlagt for alle aktiviteter.

Samarbejdet varierer aktiviteterne imellem og ved knap 60 pct. af aktiviteterne svarer lokalafdelingerne, at de ikke har samarbejde med kommunen. Der er dermed en meget stor del af aktiviteterne, som foregår uden eksplicit samarbejde med kommunen. Lokalafdelingerne modtager dog økonomisk støtte til 15 pct. af aktiviteterne, og ved 25 pct. af aktiviteterne hjælper kommunen med lokaler. Derudover angiver lokalafdelingerne, at kommunerne hjælper med at formidle tilbuddet til ældre borgere ved 7 pct. af aktiviteterne. Denne henvisning kan for eksempel finde sted efter en genoptræning. Det er imidlertid ikke nærmere undersøgt i denne sammenhæng. Det er dog værd at nævne, at det blandt deltagerne næsten er hver femte, der indenfor det seneste år har deltaget i genoptræning.

Figur 19: Samarbejde med kommunen om motionsaktiviteter (andel i pct.)



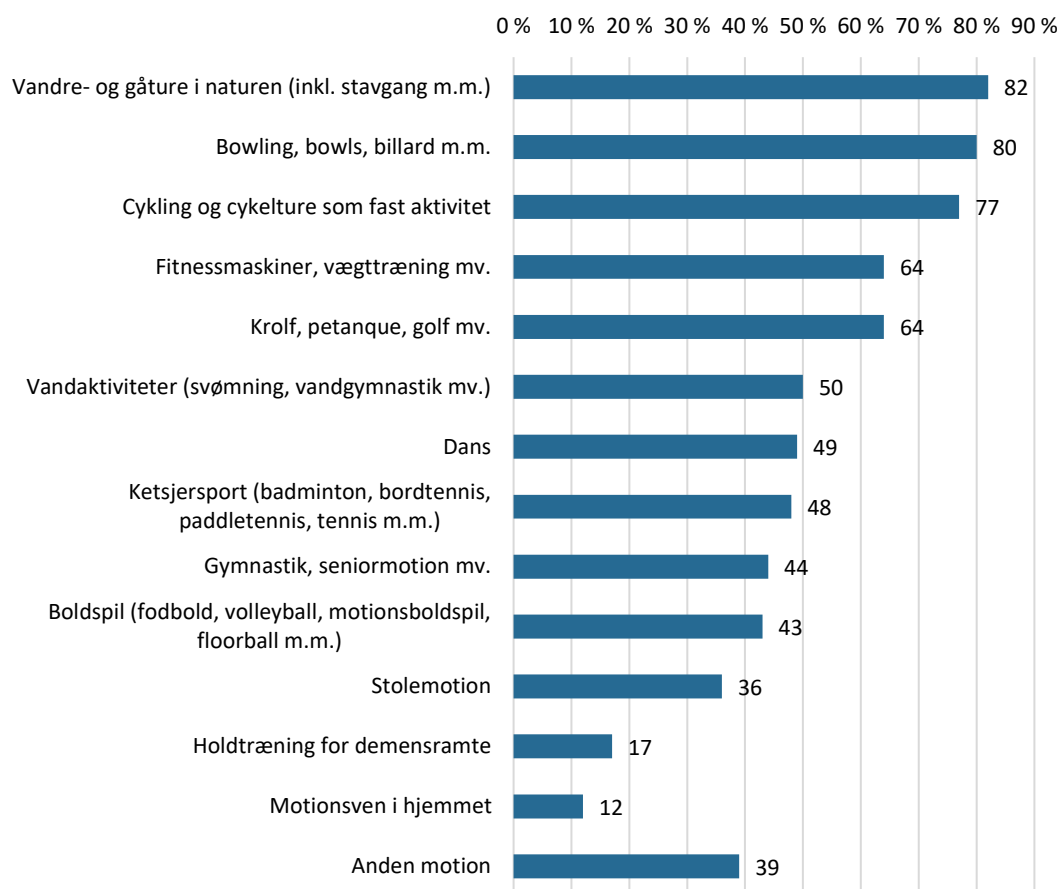
Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Samarbejder I med kommunen om jeres motionsaktiviteter?'. Lokalafdelingerne har svaret for hver af de motionsaktiviteter, de udbyder (n = 620). Derudover har de haft mulighed for at sætte kryds ved flere forskellige samarbejdsformer, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct.

På tværs af de respektive motionsaktiviteter er der stor forskel på, hvorvidt lokalafdelingerne samarbejder med kommunen. Figur 20 viser andelen af aktiviteter, hvor der ikke er noget samarbejde med kommunen – fordelt på aktivitetstyper. Det er vigtigt at være opmærksom på, at andelen for nogle aktiviteter vedkommende bygger på ganske få svar. Det gælder særligt for 'holdtræning for demensramte', som bygger på aktiviteter i seks lokalafdelinger. Andelen inden for de mindst udbredte aktiviteter bør derfor tages med et vist forbehold.

Der er en klar tendens til, at der samarbejdes mindre med kommunen, når der er tale om udendørsaktiviteter i den frie natur. Det er tydeligt for vandreture og cykelture, hvor der ikke er noget samarbejde med kommunen ved hhv. 82 og 77 pct. af aktiviteterne. Andelen, der ikke samarbejder, er derudover høj ved bowling og fitness. Det kan skyldes, at de nødvendige faciliteter til disse aktiviteter i mange tilfælde ikke findes i kommunale lokaler, men også hos private aktører.

Ved de aktiviteter, hvor der er brug for indendørs lokaler, er der samarbejde med kommunen ved mellem 40 og 50 pct. af aktiviteterne. Det gælder f.eks. vandaktiviteter, ketsjersport og boldspil. Endelig er andelen, som ikke samarbejder, lavest ved de aktivitetstyper, som er målrettet mindre mobile ældre og særlige målgrupper: Motionsven i hjemmet, holdtræning for demensramte og i nogen grad stolemotion.

Figur 20: Aktiviteter uden samarbejde med kommunen – fordelt på aktivitetstyper (andel i pct.)



Figuren viser andelen af aktiviteter, hvor lokalafdelingerne har svaret 'nej, vi samarbejder ikke med kommunen' på spørgsmålet om, hvorvidt de samarbejder med kommunen om deres motionsaktiviteter. n for de respektive aktiviteter: Holdtræning for demensramte: 6, stolemotion: 58, motionsven: 17, cykling: 48, gymnastik: 57, ketsjersport: 44, boldspil: 21, dans: 33, vandre- og gåture: 84, fitness: 28, vandaktiviteter: 32, krolf mv.: 80, bowling mv. 86, anden motion: 26. (i alt 620).

Når der ses nærmere på, hvilke typer af samarbejde der er mest udbredt på tværs af aktiviteter, er mønstrene ligeledes klare (tabel 11). I overensstemmelse med tendenserne ovenfor, findes den højeste andel med samarbejde om lokaler blandt indendørsaktiviteter som gymnastik, stolemotion og boldspil. Derudover er andelen, der modtager økonomisk støtte, ikke overraskende størst ved aktiviteter for særlige målgrupper og mindre mobile ældre som motionsven i hjemmet, holdtræning for demensramte og stolemotion. Det er forventeligt, da det ofte vil være sociale-humanitære aktiviteter, som eksempelvis har mulighed for at få støtte gennem § 18-midlerne. Også når det gælder kommunens hjælp til at formidle tilbuddet til ældre borgere, er det disse aktiviteter, som skiller sig ud.

Tabel 11: De tre aktiviteter, hvor flest lokalafdelinger samarbejder med kommunen inden for tre forskellige samarbejdstyper

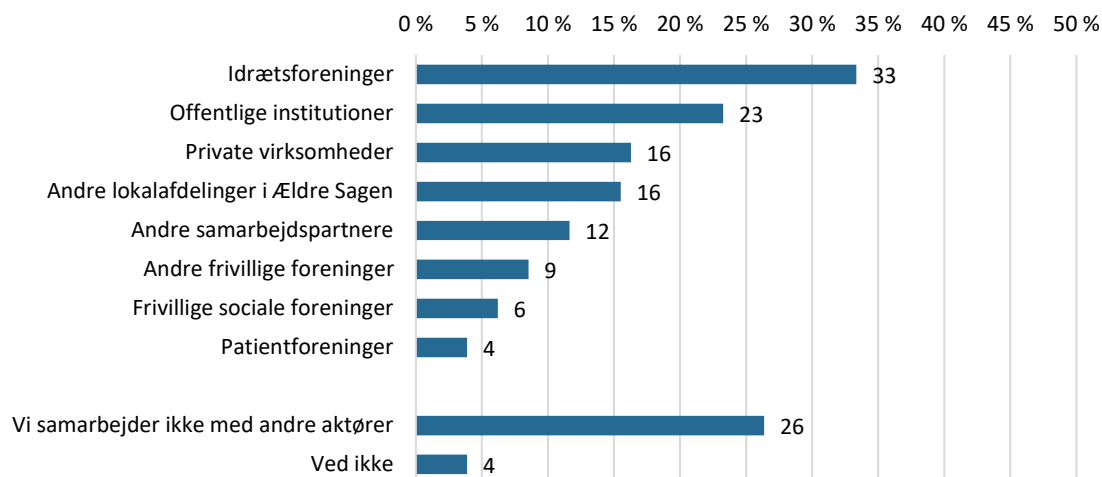
Kommunen hjælper med lokaler		Kommunen yder økonomisk tilskud f.eks. § 18 midler		Kommunen hjælper med at formidle tilbuddet til ældre borgere	
Gymnastik, senior-motion mv.	46 pct.	Motionsven i hjemmet	53 pct.	Motionsven i hjemmet	41 pct.
Stolemotion	45 pct.	Holdtræning for demensramte	50 pct.	Holdtræning for demensramte	33 pct.
Boldspil (fodbold, volleyball, motionsboldspil, floorball m.m.)	43 pct.	Stolemotion	24 pct.	Stolemotion	21 pct.

Tabellen viser, andelen, som samarbejder med kommunen på de respektive parametre fordelt på de tre aktivitetstyper, hvor den største andel har samarbejde.

En tredjedel samarbejder med idrætsforeninger

Ud over samarbejdet med kommunen, samarbejder mange af Ældre Sagens lokalafdelinger med andre aktører om deres motionsaktiviteter. 70 pct. af lokalafdelingerne har angivet, at de samarbejder med en eller flere aktører. Figur 21 viser, at idrætsforeninger er den aktørtype – næst efter kommunerne – som flest lokalafdelinger (33 pct.) samarbejder med, men også samarbejdet med offentlige institutioner – herunder plejecentre, sundhedscentre mv. – fylder godt i det samlede billede. På en delt tredjeplads kommer samarbejdet med private virksomheder (som f.eks. fitnesscentre) og med andre lokalafdelinger i Ældre Sagen.

Figur 21: Samarbejde om motionsaktiviteter (andel i pct.)

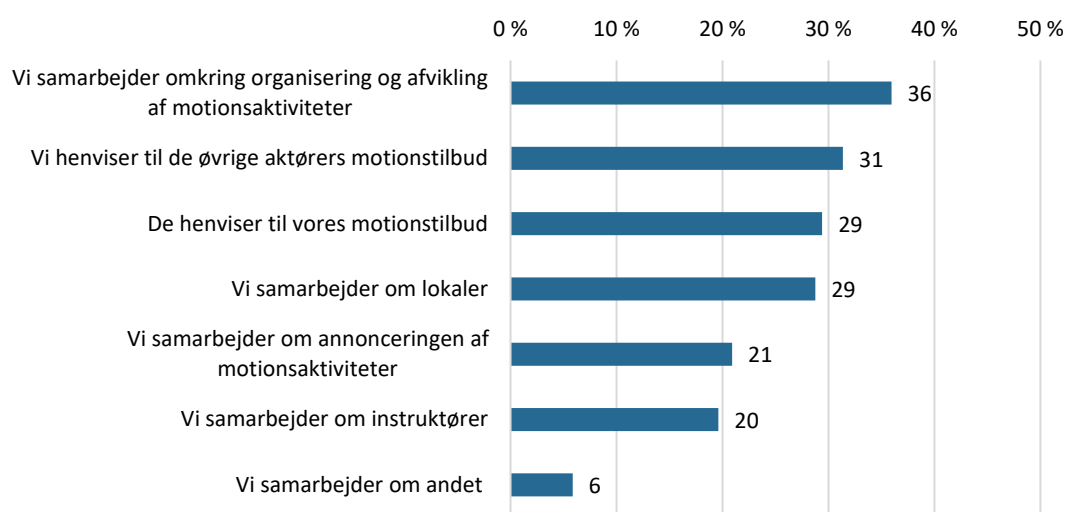


Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Har lokalafdelingen inden for det seneste år haft et samarbejde om motionsaktiviteter med en eller flere af nedenstående aktører?' Lokalafdelingerne har haft mulighed for at sætte kryds ved flere forskellige samarbejdspartnere, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct. n = 129 lokalafdelinger.

Det er mest almindeligt med en enkelt samarbejdspartner, men knap en tredjedel af lokalafdelingerne har to eller flere samarbejdspartnere i forbindelse med deres motionsaktiviteter.

Lokalafdelinger med samarbejdsrelationer er derudover blevet spurgt om, hvad de samarbejder med de respektive samarbejdspartnere om. Figur 22 viser, hvordan samarbejdsrelationerne samlet set fordeler sig på forskellige typer af samarbejde. Som det fremgår, er selve afviklingen og organiseringen af motionsaktiviteter, det lokalafdelingerne hyppigst samarbejder om. Henvisning til hinandens respektive motionstilbud fylder dog også meget i samarbejdsrelationerne, og det samme gør sig gældende i forhold til samarbejde om lokaler. Endelig er det interessant, at en femtedel af samarbejdsrelationerne omhandler instruktører og annoncering.

Figur 22: Hvad samarbejder lokalafdelingen med andre aktører om? (andel i pct.)



Figuren viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: Hvad samarbejder lokalafdelingen med andre aktører om? Lokalafdelingerne har svaret for hver af de samarbejdspartnere, de har sat kryds ved, og der har været mulighed for at sætte kryds ved flere forskellige samarbejdsformer. Figuren er derfor baseret på det samlede antal af samarbejdsrelationer: n = 153 samarbejdsrelationer.

De forskellige typer af samarbejde indikerer, at samarbejde med andre aktører både kan medføre praktiske fordele og fordele i relation til udbredelsen af kendskabet til lokalafdelingens aktiviteter. Andre undersøgelser af frivillige organisationers samarbejdsrelationer har vist, at netværk og synlighed i lokalsamfundet er nogle af de væsentligste oplevede fordele ved samarbejde med andre aktører (f.eks. Thøgersen 2015, 54; Bjerrum & Thøgersen 2018, 110).

Mange samarbejdsrelationer med andre lokalafdelinger i Ældre Sagen, patientforeninger eller andre frivillige sociale foreninger tager udgangspunkt i kommunikationen omkring tilbuddene i form af henvisninger. Det samme gør sig gældende ved samarbejdet med offentlige institutioner, hvor næsten halvdelen af samarbejdsrelationerne består af, at de offentlige institutioner henviser til Ældre Sagens tilbud. Samarbejde med idrætsforeninger eller private virksomheder består til gengæld ofte af et samarbejde om lokaler eller organisering/afvikling af aktiviteter (se tabel 32 i bilagsmateriale).

DEL 2:

**DELTAGERNE I
ÆLDRE SAGENS
MOTIONSAKTIVITETER**

Kapitel 4: Deltagernes profiler

Ældre Sagens motionstilbud er ligesom Ældre Sagen generelt åbne for alle aldersgrupper. Motionstilbuddene tiltrækker dog i særlig grad borgere mellem 65 og 84 år. Kun 5 pct. af respondenterne i denne undersøgelse er under 65, hvilket svarer fint overens med Ældre Sagens egen opfattelse af målgruppen som helhed. I den anden ende af skalaen er 8 pct. af deltagerne 85 år eller derover.

Gennemsnitsalderen i undersøgelsen er 74 år for mænd og 75 år for kvinder. Tabel 12 viser fordelingen af deltagerne fordelt på fem aldersgrupper¹⁸.

Tabel 12: Deltagernes aldersfordeling (andel i pct.)

	Under 70 år	70-74 år	75-79 år	80-84 år	85 år og derover	Total
Mænd	27	32	23	13	5	308
Kvinder	25	26	25	14	10	628

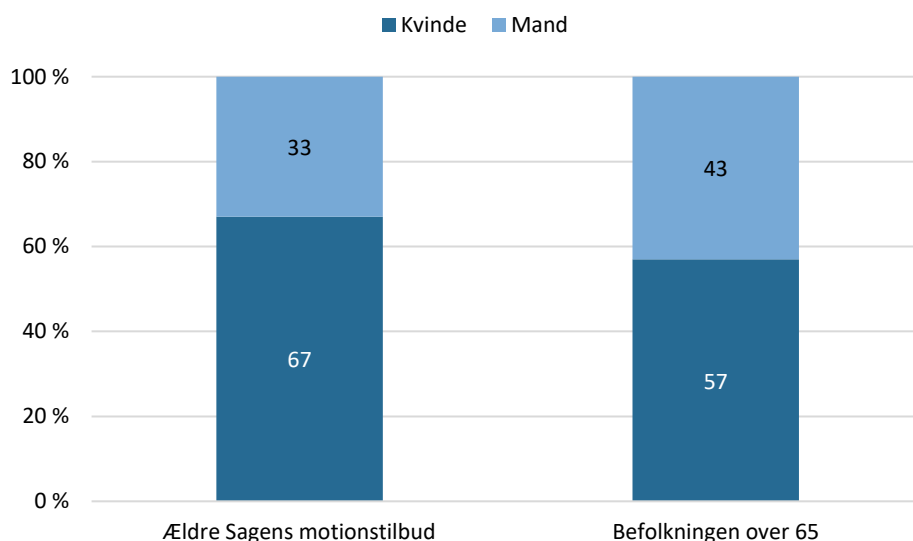
Tabellen viser deltageres alder fordelt på fire aldersgrupper samt køn.

33 pct. af deltagerne i undersøgelsen er mænd, og 67 pct. er kvinder. At der er en overvægt af kvinder blandt deltagerne, spejler fint deltagerprofilerne i for eksempel aftenskolerne og folkeuniversitetet, ligesom Kulturvaneundersøgelsen klart viser, at kvinder i den modne alder er de mest aktive kulturforbrugere (Bak et al 2012). Tal fra danskernes idrætsvaner viser ligeledes, at en større andel blandt kvinderne over 60 år end blandt mændene er fysisk aktive. Blandt de 60-69-årige dyrker 73 pct. af kvinderne motion, mens kun 58 pct. af mændene angiver, at de er aktive. For dem over 70 år er tallene henholdsvis 66 og 56 pct. (Pilgaard og Rask 2016, 36).

I forhold til Ældre Sagens deltagere er det imidlertid vigtigt, at der blandt almenbefolkningen for 65+ er en skæv kønsfordeling i udgangspunktet. Figur 23 viser, at blot 43 pct. af danskere over 65 år er mænd.

¹⁸ Denne aldersinddeling giver den bedste fordeling af respondenterne, og det vil være den, der bruges i langt de fleste analyser (dog med en sammenlægning af de to ældste aldersgrupper). Når der sammenlignes med almenbefolkningen i Ældreprofilen (2019), vil respondenterne dog være fordelt på de aldersgrupper, som Ældreprofilen bruger.

Figur 23: Kønsfordelingen blandt Ældre Sagens deltagere og i almenbefolkningen over 65 år (andel i pct.)



Figuren viser fordelingen af mænd og kvinder i hhv. Ældre Sagens motionstilbud (n: 923) og befolkningen over 65 år (i andele i pct.). Kilde befolkningen: Ældreprofilen 2019: 18. (n: 1.169.563)

I forhold til kønsfordelingen er det interessant, at der er markante forskelle aktiviteterne imellem. Tabel 13 viser, at der i kategorierne 'billard og kegler, golf og petanque'¹⁹, 'bordtennis og badminton' samt 'boldspil' er flere mænd end kvinder, der er aktive på holdene. Det ser således ud til, at det i høj grad er aktiviteter, der appellerer til mænd. Særlig markant er det ved 'bordtennis og badminton', hvor tre ud af fire af deltagerne er mænd. De aktiviteter, hvor andelen af kvinder er størst, er 'stavgang og gåture', 'gymnastik' og 'stolemotion'.

Tabel 13: Kønsfordelingen fordelt på aktivitetstyper (andel i pct.)

	Mand	Kvinde
Billard og kegler, golf og petanque	54	47
Cykelture	46	55
Fitness	32	68
Stavgang og gåture	15	85
Stolemotion	17	83
Vandaktivitet	21	79
Gymnastik	16	84
Bordtennis og badminton	76	24
Boldspil	54	46
Total	33	67

¹⁹ Som nævnt i en tidligere note, rummer denne kategori to af aktivitetstyperne fra analysen af lokalafdelingerne: 'Billard, kegler m.m.' og 'golf, petanque og krolf'. Grundet årstiderne er der kun et enkelt hold under 'golf, petanque og krolf' i deltagerundersøgelsen. I deltageranalyserne er denne kategori derfor lagt sammen med kategorien 'billard, kegler m.v.

41 pct. af respondenterne i undersøgelsen bor alene. 55 pct. bor sammen med ægtefælle eller samlever, og de sidste 4 pct. er samboende med andre end ægtefælle/samlever.

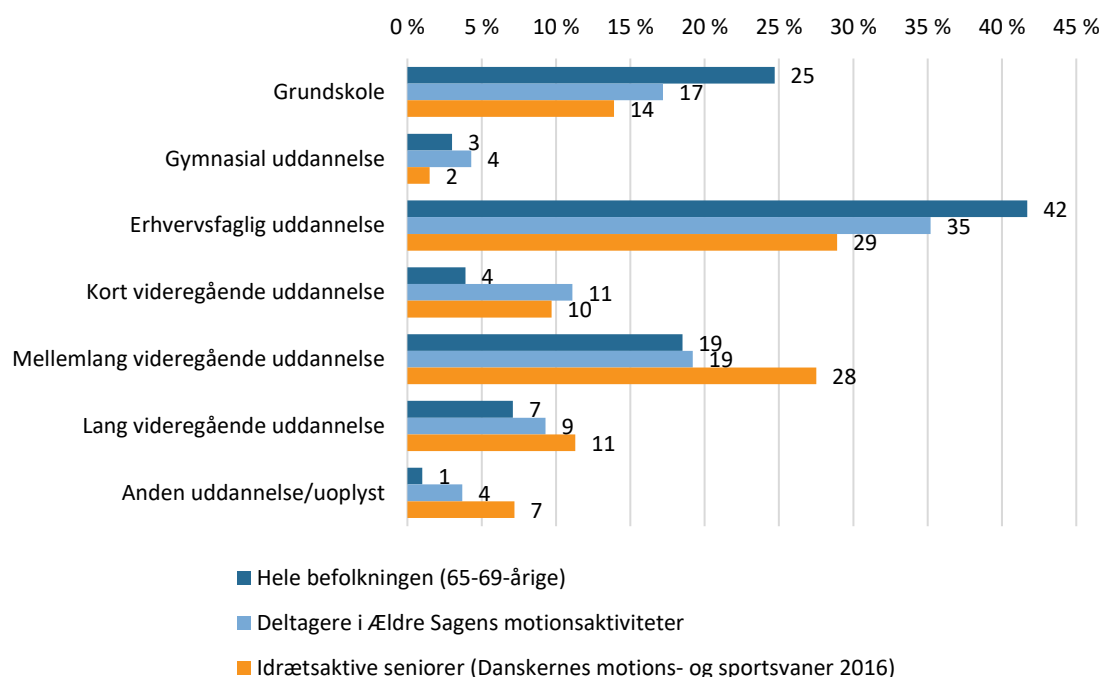
Et bredt udsnit af befolkningen

Ser man på deltagernes uddannelsesmæssige baggrund, tyder meget på, at Ældre Sagens motionstilbud når ud til et bredt udsnit af befolkningen sammenlignet med mange andre fritidstilbud.

Som tidligere nævnt er danskere over 65 år generelt en meget aktiv gruppe i forhold til at deltage i kulturelle arrangementer, aftenskoleundervisning, folkeuniversitetet og andre tilbud i civilsamfundet og folkeoplysningen. Der er dog meget, der tyder på, at det især er den veluddannede del af de ældre borgere, der benytter de mange tilbud. Ser man for eksempel på aftenskolebrugerne, er billedet tydeligt i flere undersøgelser. Der er en klar overvægt af deltagere, der har en mellemlang og lang uddannelse i forhold til normalfordelingen i befolkningen (se for eksempel Bjerrum & Thøgersen 2016 og Thøgersen & Bjerrum 2018).

Ser man på uddannelsesniveaueet blandt Ældre Sagens deltagere, ser det ud til, at Ældre Sagens tilbud når ud til en noget bredere målgruppe. Der er stadig en tendens til, at deltagerne er en smule højere uddannet end almenbefolkningen i aldersgruppen 65-69 år, som er den bedst sammenlignelige aldersgruppe. Men det ser ikke ud til at være tilfældet i samme omfang som ved de ovennævnte aktiviteter. Figur 24 viser uddannelsesniveaueet for hele befolkningen (65-69-årige), for deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud og for de idrætsaktive seniorer i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016'.

Figur 24: Uddannelsesniveau (andel i pct.)



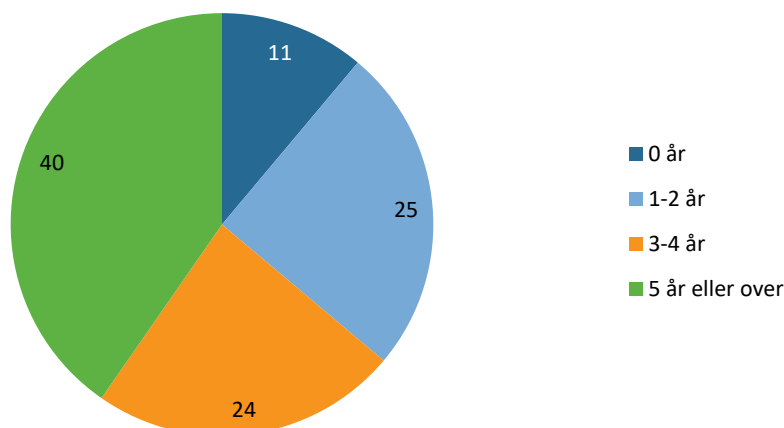
Figuren viser andelen af deltagere, som har angivet de respektive uddannelseskategorier som deres højeste gennemførte uddannelse sammenlignet med uddannelsesniveauet på landsplan specifikt for de 65-69-årige, som kommer tættest på alderssammensætningen blandt deltagerne og blandt de motionsaktive seniorer i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016'. n = 891 deltagere, 65-69-årige = 320.259. I kategorien 'erhvervsfaglig uddannelse' indgår også 'specialarbejderuddannelse 'AMU' og i tallene fra DST 'adgangsgivende uddannelsesforløb'. I kategorien 'mellemlang videregående uddannelse' indgår i tallene fra DST også 'bacheloruddannelse'. I kategorien 'lang videregående uddannelse' indgår i begge opgørelser også 'Ph.d. og forskeruddannelse'. Kilde: Statistikbanken, tabel HFUDD10 (højeste fuldførte uddannelse) 2019.

Sammenligner man uddannelsesniveauet blandt de aktive i Ældre Sagens motionstilbud med uddannelsesprofilen på de idrætsaktive seniorer (60+) i 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016', er der stor lighed grupperne imellem. Dog med den forskel, at der er en større andel af Ældre Sagens deltagere, der har grundskolen som deres længste uddannelse (17 pct. mod 14 pct.) og en erhvervsfaglig uddannelse (35 pct. mod blot 29 i den sammenlignelige gruppe). Til gengæld er der en mindre andel (19 pct. mod 28 pct.) der har en mellemlang videregående uddannelse. Dette understreger tendensen til, at Ældre Sagen når bredt ud i målgruppen.

Deltagernes engagement og aktiviteter

Respondenterne har i gennemsnit deltaget i Ældre Sagens motionstilbud i knap fem år. Gennemsnitstallet dækker over en stor variation, men 90 pct. af deltagerne har været aktive mellem nul og ti år. Figur 25 viser andelen af deltagere fordelt på antal aktive år i Ældre Sagens motionstilbud.

Figur 25: Deltagernes aktive år i Ældre Sagens motionstilbud (andel i pct.)



Figuren viser andelen af deltagere fordelt på antal aktive år i Ældre Sagens motionstilbud. n = 922.

Det er interessant, at deltagerne på den ene side er meget vedholdende/loyale over for deres motionstilbud. På den anden side er det også vigtigt, at der stadig kommer nye til. De 11 pct. af respondenterne, der har svaret nul år, viser, at godt hver tiende af deltagerne er nye. Tabel 14 understreger, at loyaliteten er stor. Jo ældre deltagerne er, desto længere tid har de gennemsnitligt været aktive i Ældre Sagens motionstilbud.

Tabel 14: Deltagernes aktive år i Ældre Sagen fordelt på aldersgrupper

Alder	Gennemsnitlig antal år	n
Under 70 år	2,7	241
70-74 år	5,0	260
75-79 år	5,4	229
80 år og derover	7,0	192
Total	4,9	922

Ser man på, hvor længe deltagerne har været aktive i Ældre Sagens motionstilbud, er gennemsnittet højest på 'billard og kegler, krolf, golf og petanque'. Deltagerne har gennemsnitligt været aktive her i syv år. På vandaktiviteter er det 6,5 år, og på stavgang og gåture har deltagerne været aktive i Ældre Sagen i gennemsnitligt 5,6 år.

Ser man på de 11 pct. af respondenterne, der har været aktive i Ældre Sagen under et år, er det interessant at se, at de særligt er startet på gymnastik (24 pct.) og stolemotion (20 pct.). I forhold til det samlede antal deltagere på de to aktivitetstyper, er det dog stolemotion, der har den største andel af nybegyndere på holdene. Hele 20 pct. af alle dem, der dyrker stolemotion, er således startet for under et år siden (se tabel 33 i bilagsmaterialet).

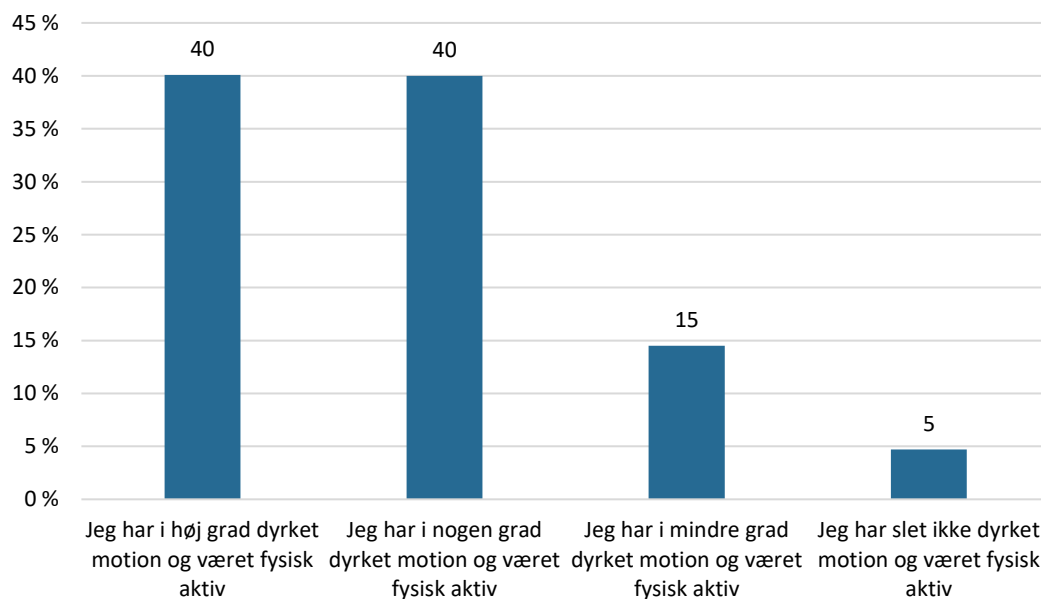
Deltagernes tidligere erfaring med motion

Deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud blev i spørgeskemaet bedt om at vurdere, i hvor høj grad de forud for deres deltagelse i det aktuelle motionstilbud har været vant til at dyrke motion.

I hvor høj grad deltagerne opfatter sig selv som fysisk aktive fortæller både noget om, hvilke vaner de har haft gennem livet, men også om, hvor nærliggende det er for den enkelte at deltage i motionstilbud. For folk, der ikke er/har været fysisk aktive, kan det i sig selv være en barriere for at melde sig til et motionstilbud, hvis man ikke har prøvet det før.

Figur 26 viser, at 80 pct. af deltagerne i nogen eller høj grad har dyrket motion og været fysisk aktive i deres voksenliv. Hele 40 pct. vurderer, at de i høj grad har været det. Det er således i stor udstrækning en motionsvant flok og som tidligere vist, er de også meget loyale over for deres motionstilbud.

Figur 26: Deltagernes tidligere motionserfaring (andel i pct.)



Figuren viser respondenternes svar på, hvilket udsagn der bedst beskriver deres erfaringer med motion og fysisk aktivitet i deres voksenliv (i andele). n = 860.

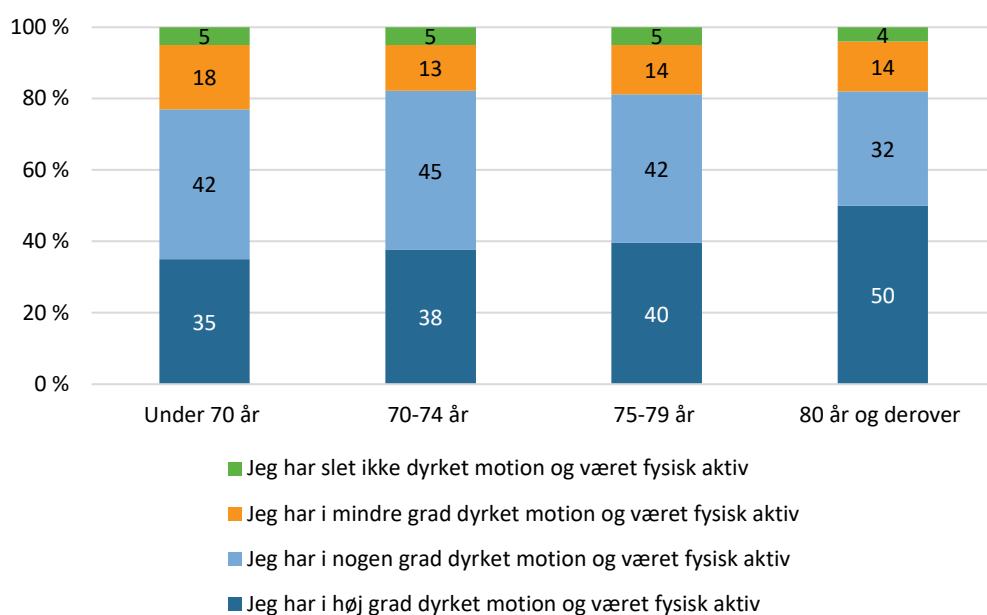
Det er dog interessant, at det stadig er 20 pct. af deltagerne, der i mindre grad eller slet ikke har dyrket idræt, før de blev aktive i Ældre Sagen. 5 pct. svarer, at de slet ikke har dyrket motion og været fysisk aktive før. Det er en relativt lille gruppe, men noget peger på, at det især er stolemotion, kategorien 'billard, kegler, golf og petanque' samt gymnastik, der tiltrækker denne målgruppe (se tabel 34 i bilagsmateriale).

Der er stort set ikke forskel mellem kønnene, når det gælder vurdering af ens egen erfaring med motion. Til gengæld viser der sig et interessant billede, når man ser på fordelingen på tværs af alder. Figur 27 viser, at i de tre aldersgrupper med deltagere under 80 år svarer den største andel af deltagerne, at de i nogen grad har dyrket motion og været fysisk aktive. For deltagerne på 80 år og derofter svarer den største andel imidlertid, at de i høj grad har dyrket motion og været fysisk aktive. Den ældste aldersgruppe er således den gruppe, hvor flest deltagere ser sig selv som meget aktive livet igennem. Dog udligner forskellene på tværs af aldersgrupper sig, hvis man ser samlet på 'i høj grad' og 'i nogen grad'. Sammenholdt med deltagerne's motivation for at dyrke idræt, hvor den ældste aldersgruppe er

den, hvor flest deltagere angiver, at de kan lide at konkurrere med sig selv og andre (kapitel 5), peger det måske på et lidt uventet/interessant mønster.

Hvor man ville forvente, at der med alderen ville være flere deltagere, der på grund af den generelle tendens til alderssvækkelse (se Ældreprofilen) har sundhedsmæssige grunde til at dyrke motion, peger disse resultater i stedet på, at de ældste af deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud er dem, der har været mest motionsaktive i deres liv, og som i størst udstrækning er motiveret af at konkurrere.

Figur 27: Deltagernes motionstype fordelt på alder (andel i pct.)



Figuren viser respondenternes svar på, hvilket udsagn der bedst beskriver respondenternes erfaringer med motion og fysisk aktivitet i deres voksenliv fordelt i aldersgrupper (i andele). n = 882.

Deltagernes motionserfaring giver også et interessant perspektiv på den tidligere nævnte kobling mellem idræt og sundhed. Jo mere respondenterne har dyrket motion og været aktive livet igennem, desto bedre er deres selvvaluerede helbred. Af de respondenter, der har svaret, at de har et fremragende helbred, svarer 61 pct. samtidig, at de i høj grad har været fysisk aktive i voksenlivet. Samme mønster gør sig gældende ved dem, der vurderer, at deres helbred er 'vældig godt'. Dem med mest motionserfaring udgør 53 pct. i denne kategori (se tabel 35 i bilagsmaterialet for en tabel over sammenhængen og 'Deltagernes sundhedsprofil' for mere om det selvvaluerede helbred).

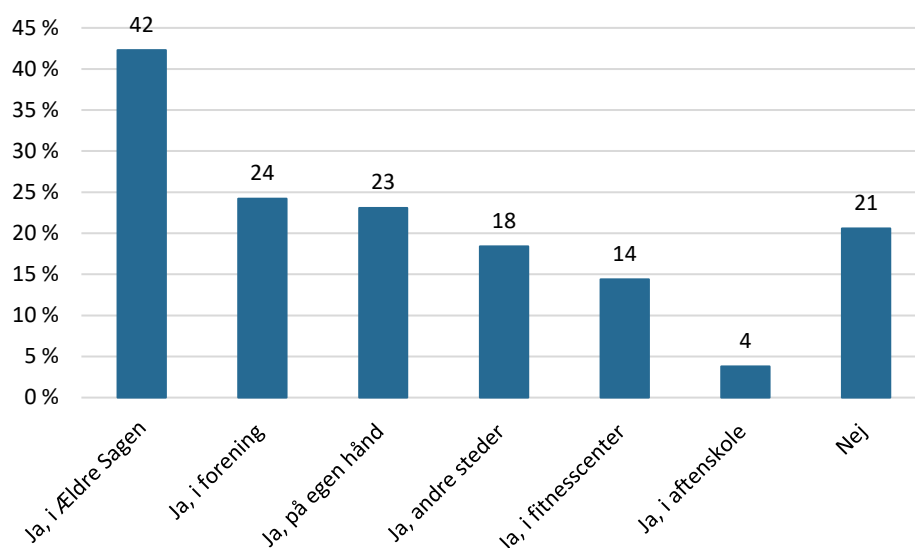
Deltagernes øvrige motionsaktiviteter

Deltagernes aktive profil understreges af, at langt de fleste dyrker motion i andre sammenhænge end på det hold, hvorfra de har udfyldt spørgeskemaet. 79 pct. af deltagerne er således også aktive i andre sammenhænge.

På tværs af aktiviteter er andelen, der er aktiv andre steder, særlig høj blandt deltagerne på cykelholdene, mens den højeste andel, der ikke dyrker andre former for motion, findes blandt deltagerne inden for fitness og stolemotion.

Figur 28 viser, at hele 42 pct. af dem, der er aktive andre steder, deltager i andre af Ældre Sagens motionstilbud. Det ser således ud til, at hvis man deltager i et af Ældre Sagens motionstilbud, er der stor sandsynlighed for, at man også får lyst til at prøve andre af lokalafdelingens tilbud.

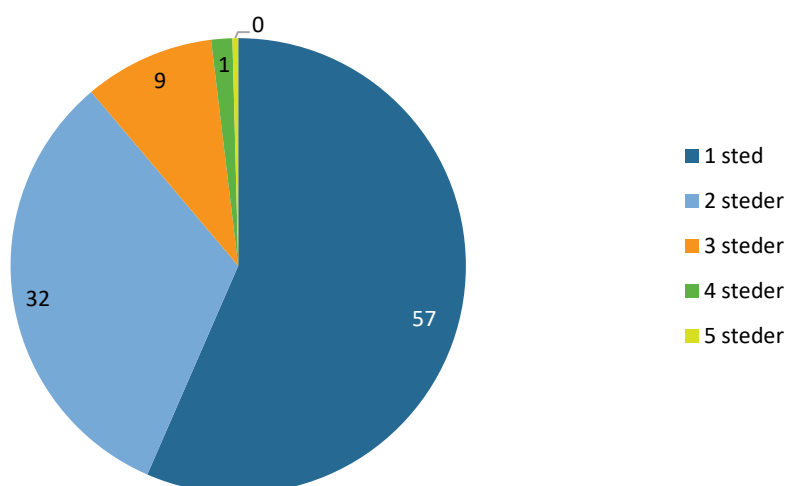
Figur 28: Deltagernes øvrige motionsaktiviteter (andel i pct.)



Figuren viser, hvorvidt respondenterne dyrker motion andre steder (i andele). n = 912. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar, hvorfor andelen ikke summerer 100.

Næsten hver fjerde deltager er aktiv i en forening, ligesom rigtig mange er aktive på egen hånd. Dette billede understøttes af de indledende fokusgruppeinterviews, hvor langt de fleste havde et varieret fritidsliv. Figur 29 viser, at lidt over halvdelen af dem, der er aktive andre steder end på det aktuelle hold, er aktive ét andet sted.

Figur 29: Deltagernes øvrige aktiviteter fordelt på antal steder (andel i pct.)



Figuren viser en opgørelse af, hvor mange steder respondenterne ellers dyrker motion. n = 734.

Det skal dog understreges, at for en stor del af deltagerne er Ældre Sagens motionstilbud centrale for deres motionsaktiviteter. Samlet set er det 37 pct. af deltagerne, der kun dyrker motion i Ældre Sagen.

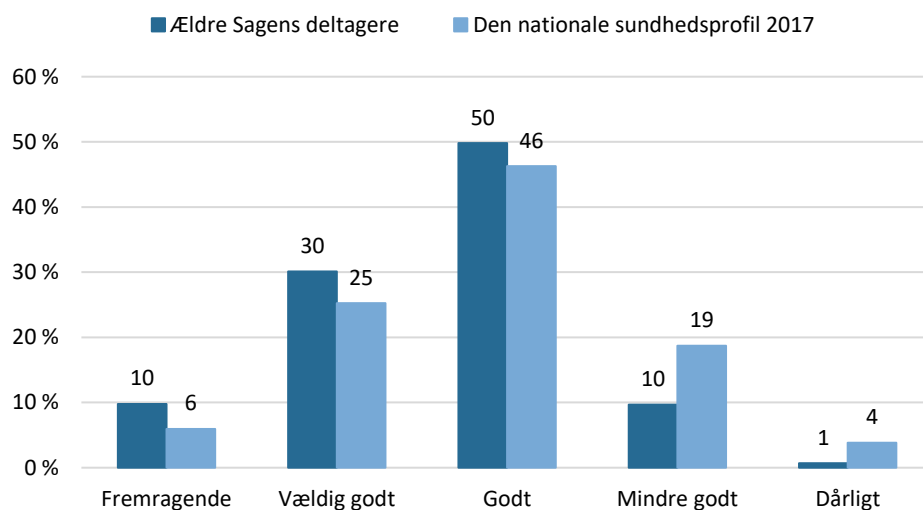
Deltagerens sundhedsprofil

Selv vurderet helbred

En god overordnet indikator for, hvordan man har det, er det selv vurderede helbred. Det har vist sig at være en god markør for, om respondenterne er raske eller tilbøjelige til at udvikle sygdomme.

Deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud har et utroligt godt selv vurderet helbred. 90 pct. af respondenterne svarer således, at deres helbred er godt, vældig godt eller fremragende (figur 30). Det er over landsgennemsnittet på 83 pct. (Danskernessundhed.dk, 2017 tal), og det er klart bedre end resultaterne i Ældreprofilen, hvor blot 77 pct. sammenlagt vurderer deres helbred i en af de kategorier.

Figur 30: Selvvurderet helbred blandt hhv. Ældre Sagens deltagere og befolkningen over 65 år (andel i pct.)



Figuren viser respondenternes selvvurderede helbred (i andele i pct.). Ældre Sagens deltagere, n=918. Den nationale sundhedsprofil 2017, n=52451.

Ligesom på landsplan er der blandt respondenterne en tendens til, at lidt færre kvinder end mænd vurderer, at deres helbred er godt. Forskellen mellem kønnene er således, at 94 pct. af mændene og 88 pct. af kvinderne i Ældre Sagens motionstilbud vurderer, at de har et godt helbred. Ser man på det selvvurderede helbred fordelt på alder, er der blandt deltagerne på 80 år og derover en lidt lavere andel (81 pct.) af respondenter, der selv synes, at deres helbred er godt, vældig godt eller fremragende. Det er dog stadig en høj andel i forhold til landsgennemsnittet. I Danskernes Sundhed er det blandt danskere over 75 år blot 70 pct., der har samme vurdering.

Ser man på det selvvurderede helbred på tværs af de forskellige aktiviteter i Ældre Sagen, er det, som man kan forvente, blandt deltagerne i stolemotion, man finder den laveste andel af deltagere med et godt selvvurderet helbred (80 pct.). I den anden ende af skalaen har deltagerne på cykelholdene, dem der spiller bordtennis og badminton samt dem, der går til boldspil det bedste selvvurderede helbred.

Deltagernes hverdagsfunktioner

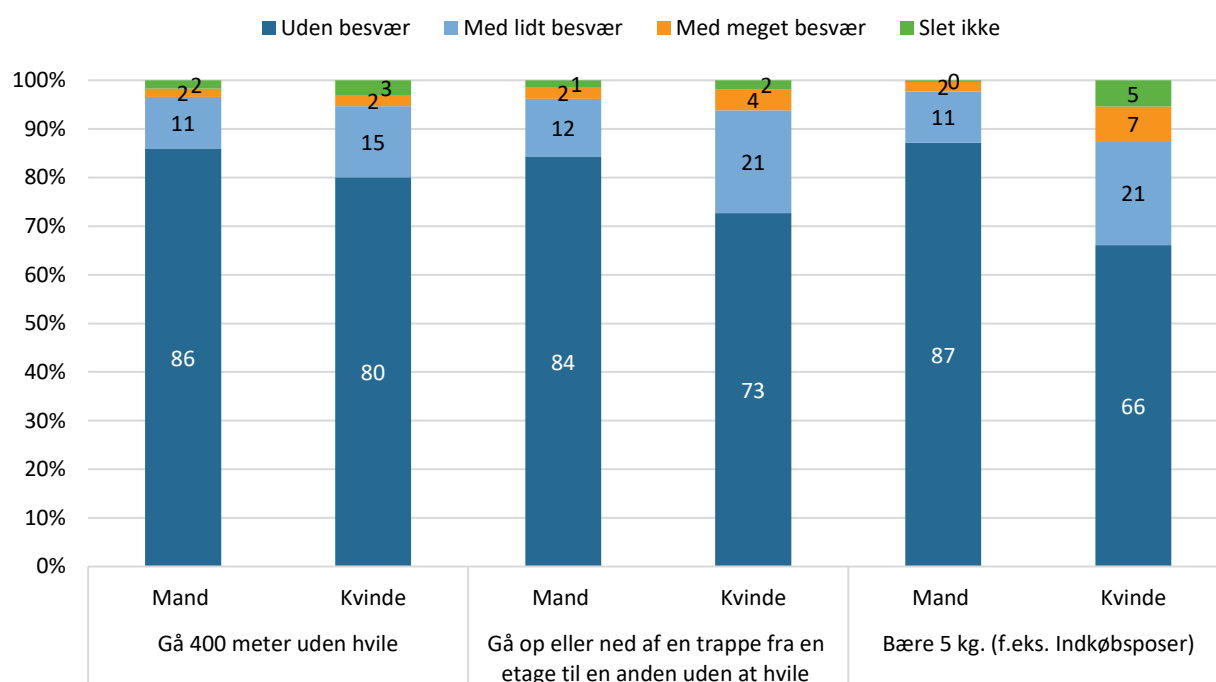
I forhold til at leve et aktivt liv på den måde den enkelte ønsker, spiller mobiliteten for mange en vigtig rolle. I Ældreprofilen er mobiliteten målt ud fra, om respondenterne kan gå 400 meter uden hvile, gå op eller ned ad en trappe uden hvile, og om man kan bære fem kg. Ældreprofilen viser, at for mændene er det svageste punkt at gå på trapper. Stadig er det dog samlet set 69 pct. af de mandlige respondenter, der vurderer, at de uden besvær kan gå op eller ned ad trapper. For kvinderne er det særligt evnen til at bære fem kg., der svækkes. Således er det kun 49 pct. af alle kvinder over 65, der vurderer, at de uden besvær kan bære fem kg.

For begge køn er der en klar tendens til, at disse hverdagsfunktioner svækkes med alderen.

En sammenligning af resultaterne fra Ældreprofilen med deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud giver et indblik i deltagernes hverdagsfunktioner i forhold til landsgennemsnittet for ældre. Respondenterne i denne undersøgelse er derfor også blevet bedt om at besvare disse spørgsmål. Figur 31 viser deltagernes svar på spørgsmålene fordelt på køn. Ligesom på landsplan er det sværest for mændene at gå på trapper, og for kvinderne er der flest, der mister evnen til at bære fem kg.

Sammenholdt med landsgennemsnittet har respondenterne et højt hverdagsfunktionsniveau på de tre parametre. Hele 82 pct. af deltagerne kan gå 400 meter uden besvær. 77 pct. kan gå op og ned ad trapper uden besvær, og i alt 73 pct. kan bære 5 kg. uden besvær.

Figur 31: Deltagernes hverdagsfunktionsniveau fordelt på køn (andel i pct.)



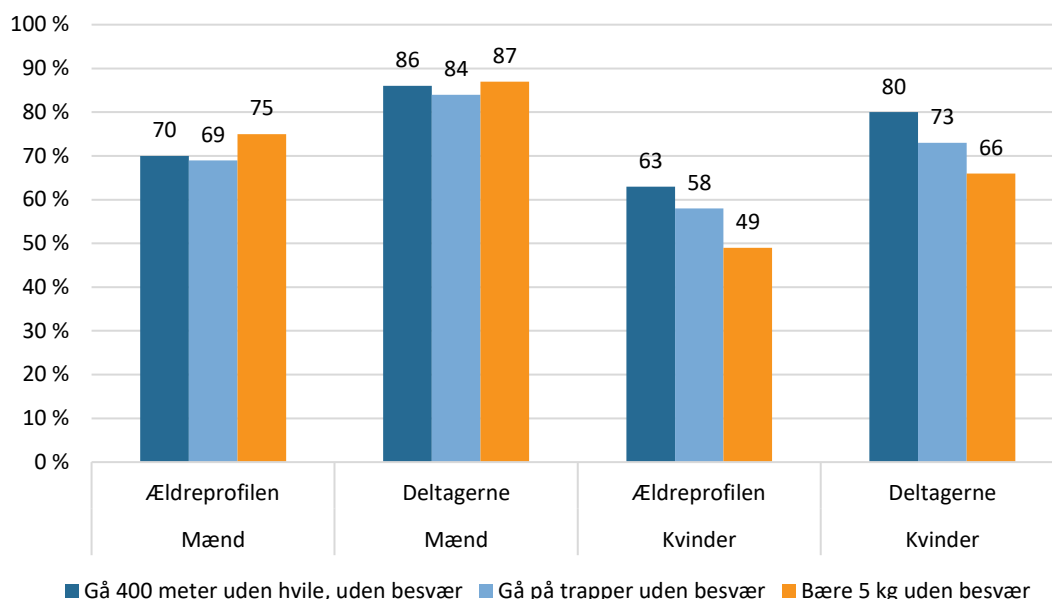
Figuren viser respondenternes svar på, i hvilket omfang de kan klare aktiviteten (i andele) n=873-897.

Ser man på forskellen mellem landsgennemsnittet og deltagerne fordelt på køn, er det tydeligt, at forskellen er gældende for begge køn. Figur 32 viser resultaterne for spørgsmålene i hhv. Ældreprofilen og blandt de aktive i Ældre Sagens motionstilbud fordelt på køn.

Forskellen hos mændene er mest markant i forhold til at kunne gå 400 meter uden hvile. Blandt deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud kan hele 86 pct. af mændene uden besvær gå de 400 meter mod blot 70 pct. i Ældreprofilen.

For kvinderne er der 17 procentpoints forskel mellem Ældreprofilens og denne undersøgelses respondenter på både evnen til at gå 400 meter uden hvile og på at kunne bære 5 kg uden besvær.

Figur 32: Hverdagsfunktioner fordelt på køn blandt hhv. deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud og almenbefolkningen over 65 år (andel i pct.)



Figuren viser respondenternes svar på, i hvilket omfang de kan klare aktiviteten uden besvær (i andele i pct.) for henholdsvis Ældre Sagens motionstilbud (n=873-897) og Ældreprofilen 2019 (n=3695) fordelt på køn.

En mulig forklaring på den store forskel mellem de landsdækkende tal i Ældreprofilen og denne undersøgelses resultater kunne være, at Ældreprofilen kun inkluderer borgere over 65 år. I denne undersøgelse er grænsen blot defineret af, hvem der deltager i Ældre Sagens tilbud. Som tidligere nævnt, er det imidlertid kun knap 5 pct. af deltagerne, der er under 65 år. Resultaterne peger da også på, at forskellene ikke skyldes en yngre population, men tværtimod forstærkes med stigende alder.

Resultaterne kan pege på motionens betydning for vedligeholdelse af hverdagsfunktioner. Ældreprofilens respondenter rummer både aktive og inaktive mens denne undersøgelse kun kigger på de fysisk aktive.

Ud af disse resultater kan vi ikke sige noget om, hvorvidt den store forskel på almenbefolkningen og deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud skyldes, at motionstilbuddene tiltrækker de velfungerende og i forvejen aktive ældre, eller om det er fordi, deltagerne er aktive, at deres hverdagsfunktionsniveau er højt. Her er det nok en kombination af de to, da profilerne viser, at deltagerne i vid udstrækning har stor motionserfaring. Samtidig er der megen sundhedsvidenskabelig forskning, der peger på, at kroppen bliver stærkere af at blive brugt.

Hverdagsfunktioner og aktivitetstyper

I forhold til Ældre Sagens fokus på at udvikle aktiviteter, som alle kan deltage i, er det interessant at se på hverdagsfunktionerne fordelt på de forskellige aktivitetstyper. Der er tyde-

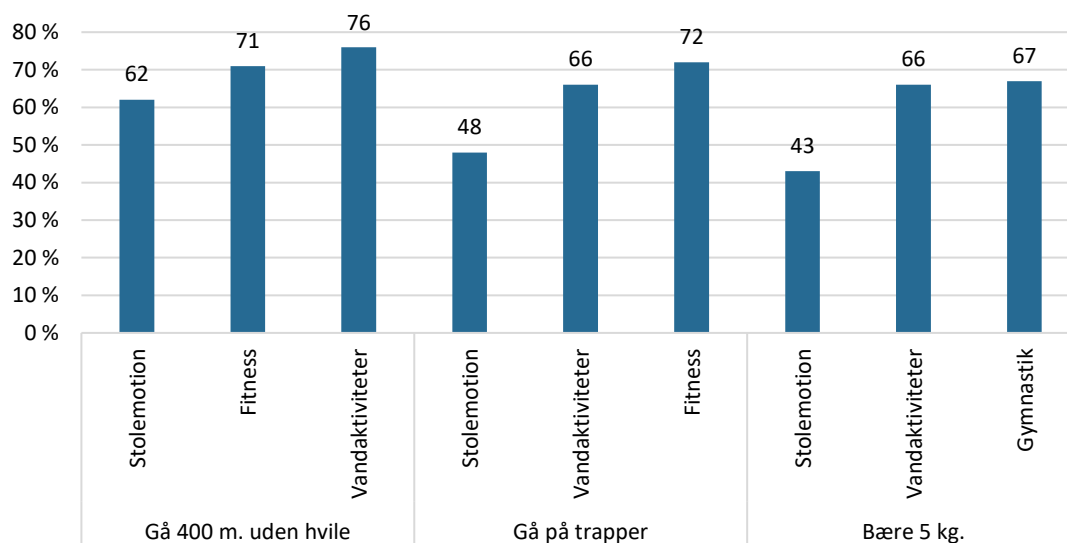
lige forskelle på tværs af aktivitetstyper på, hvor stor en andel af deltagerne der uden besvær klarer de tre hverdagsfunktioner. Det peger således på, at det varierede udbud samlet set når bredt ud.

De medlemmer, der er aktive på badminton og bordtennisaktiviteterne i Ældre Sagen, er næsten ikke udfordret på de tre parametre. 98 pct. af dem går 400 meter uden besvær, 96 pct. af dem går på trapper uden besvær, og 95 pct. af dem bærer let 5 kg. Det er således klart den 'friskeste' gruppe set på tværs af aktivitetstyper.

Figur 33 viser evnen til hverdagsfunktioner på de tre aktivitetstyper, hvor færrest har svaret 'uden besvær'. Ikke overraskende er stolemotion den holdtype, der har den laveste andel af deltagere, som uden besvær kan klare de tre parametre. Det er også på stolemotionsholdene, hvor den største andel deltagere svarer 'med lidt besvær', 'med meget besvær' og 'slet ikke' på de tre spørgsmål.

Både fitness, vandaktiviteter og gymnastik ser dog også ud til at være aktiviteter, hvor der er gode muligheder for at deltage, selvom det ikke er alle hverdagsfunktioner, der er på toppen.

Figur 33: De tre aktiviteter med færrest 'uden besvær' (andel 'uden besvær' i pct.)



Figuren viser andelen af deltagere, som har sat kryds ved 'uden besvær' fordelt på de tre aktivitetstyper, hvor der er den laveste andel, som har sat kryds ved denne kategori. n: Stolemotion: 84-89, fitness: 53-58, vandaktiviteter: 109-110, gymnastik: 213.

Genoptræning

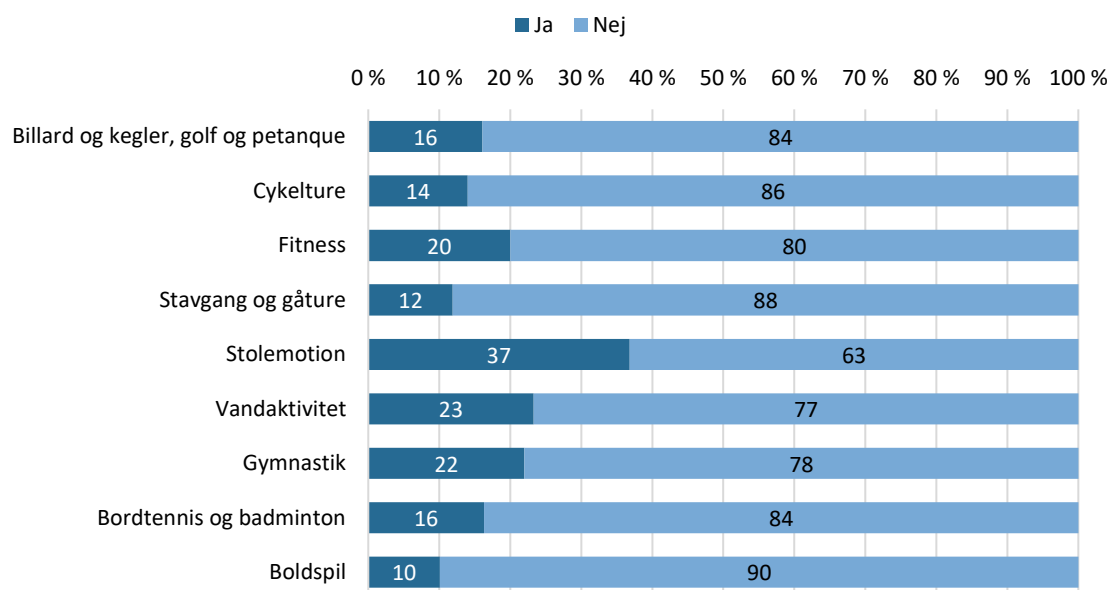
Deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud blev desuden spurgt, om de inden for det seneste år har været til genoptræning. Spørgsmålet nuancerer deltagernes profiler og giver et godt indblik i, hvorvidt deltagerne er aktive trods fysiske udfordringer og oplevelser, der i nogle sammenhænge kunne være en barriere for at dyrke motion.

Ældreprofilen viser, at det på landsplan er 17,8 pct. af befolkningen på 65 år og derover, der har været til genoptræning inden for det seneste år ((17 pct. af mændene og 19 pct. af kvinderne) (Ældreprofilen 2019, 71)).

Blandt Ældre Sagens motionsaktive er andelen, der har været til genoptræning det seneste år, samlet set lidt højere end på landsplan. 20 pct. af deltagerne (14 pct. af mændene og 23 pct. af kvinderne) har således netop været gennem en genoptræning. Det er interessant og peger på, at undersøgelsens resultater med et højt funktionsniveau og det gode selvvaluerede helbred ikke skyldes, at det kun er de raske og i forvejen aktive, der deltager i Ældre Sagens motionstilbud.

For deltagerne over 75 år har hver fjerde været gennem genoptræning inden for det seneste år. Igen peger besvarelsene på, at hvis man er udfordret i forhold til bevægeapparatet og hverdagsfunktioner, er stolemotionsholdene et godt sted at starte. Hele 37 pct. af deltagerne her har inden for det sidste år været til genoptræning. Vandaktiviteter, fitness og gymnastik tiltrækker ligeledes deltagere, der nyligt har været igennem genoptræning, og over hver femte af alle deltagerne på disse hold har svaret 'ja' på spørgsmålet (figur 34).

Figur 34: Andel af deltagere, der har deltaget i genoptræning indenfor det seneste år fordelt på aktivitetstype (andel i pct.)



Figuren viser om respondenterne har været til genoptræning inden for det seneste år, fordelt på aktiviteter (i andele i pct.). n = 879.

Deltagernes trivsel

For at belyse deltagernes generelle trivselsniveau er de blevet bedt om at forholde sig til fem udsagn, der tilsammen udgør WHO's trivselsindeks. Udsagnene tager udgangspunkt i

positive aspekter af trivsel, hvor respondenterne skal vurdere, hvor ofte de har det sådan ud fra fem svarmuligheder²⁰.

Respondenternes svar kan omregnes til et indeks og ses som et samlet udtryk for positiv livskvalitet. En score på '0' ses som et udtryk for den værst tænkelige livskvalitet, mens en score på 100 ses som et udtryk for den bedst tænkelige livskvalitet (Bech 2002). Gennemsnitsscoren for den danske befolkning på WHO's trivselsindeks var i 2017 på 68 (Nielsen et al 2017).

De fem udsagn i WHO's trivselsindeks

- Jeg føler mig rolig og afslappet
- Jeg føler mig energisk og aktiv
- Når jeg vågner op, føler jeg mig frisk og udhvilet
- Min hverdag er fyldt med ting, som interesserer mig
- Jeg er humørmæssigt vel til mode.

Resultaterne viser, at deltagerne i Ældre Sagens motionsaktiviteter har et meget højt trivselsniveau sammenlignet med landsgennemsnittet på 68 – nemlig en gennemsnitsscore på 77,4 (tabel 15). Dermed ligger deltagernes trivsel betydeligt højere end landsgennemsnittet blandt alle aldersgrupper. Samtidig er der meget få deltagere med en trivselscore på 50 og derunder, hvor der kan være risiko for en depression eller stressbelastning (Nielsen et al 2017).

Tabel 15: Deltagernes trivsel – WHO's trivselsindeks

Værdi på WHO's trivselsindeks	Andel i pct.	Antal
0-25	1	7
26-50	3	28
51-75	29	235
76-100	67	550
I alt	100	820
Deltagernes gennemsnitlige score på trivselsindekset	77,4	

Figuren viser fordelingen af deltagernes score på WHO's trivselsindeks.

Der er begrænsede forskelle på tværs af køn og alder. Dog har gruppen over 80 år en lidt lavere score på indekset (75,3) end de øvrige aldersgrupper.

Derudover ses der ikke overraskende tydelige sammenhænge mellem scoren på trivselsindekset og deltagernes svar på, i hvilken udstrækning de er i stand til at håndtere hverdagsfunktioner. Den lille gruppe af respondenter, som har svaret 'slet ikke' på de respektive hverdagsfunktioner, har en score på indekset, som ligger betydeligt under gennemsnittet.

²⁰ De fem svarmuligheder er: 'Det meste af tiden', 'lidt over halvdelen af tiden', 'lidt under halvdelen af tiden', 'lidt af tiden', 'på intet tidspunkt'.

Endelig ses en interessant og klar sammenhæng mellem deltagernes erfaringer med motion og deres score på indekset: Hvor indekset er på 81,2 for de respondenter, som 'i høj grad har dyrket motion og været fysisk aktiv', er det nede på 72,4 for dem, der 'slet ikke har dyrket motion og har været fysisk aktiv' (tabel 16). For alle grupper er gennemsnittet dog betydeligt over landsgennemsnittet på 68.

Tabel 16: Deltagernes score på WHO's trivselsindeks – fordelt på erfaringer med motion

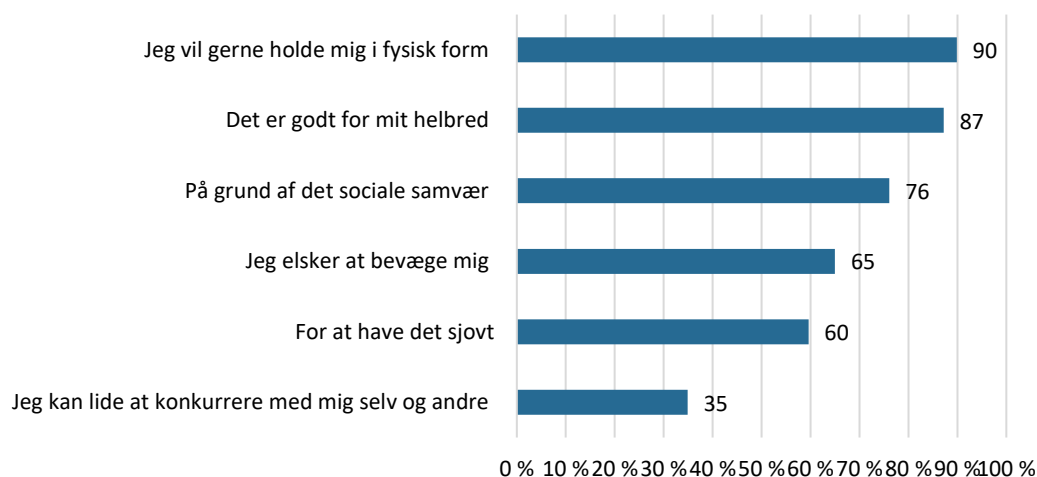
	Gennemsnitlig score på WHO's trivselsindeks	Antal deltagere
Jeg har i høj grad dyrket motion og været fysisk aktiv	81,2	308
Jeg har i nogen grad dyrket motion og været fysisk aktiv	76,6	327
Jeg har i mindre grad dyrket motion og været fysisk aktiv	70,9	115
Jeg har slet ikke dyrket motion og været fysisk aktiv	72,4	36
I alt	77,4	786

Samlet understreger resultaterne for deltagernes score på trivselsindekset de øvrige resultater vedrørende deltagernes sundhedstilstand og forstærker billedet af en gruppe af ældre, som grundlæggende trives og har det godt, men hvor der også er plads til ældre med mindre god trivsel.

Kapitel 5: Deltagernes motivation

Der kan være mange forskellige grunde til at være fysisk aktiv og dyrke idræt. Respondenterne blev bedt om at forholde sig til seks forskellige udsagn om deres egen motivation for at dyrke motion. Figur 35 viser, at de aktive i Ældre Sagen er allermest motiveret af, at motion holder dem i god fysisk form, og at det er godt for deres helbred. Det er således en form for ydrestyret motivation, hvor man ønsker at opnå en særlig effekt.

Figur 35: Deltagernes motivation for at dyrke motion (andel i pct.)



Figuren viser svar på spørgsmålet "Hvorfor går du til motion?" (andele i pct.). n = 942. Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere svar, hvorfor andelen ikke summerer 100 pct.

Det peger på, at den tidligere beskrevne kobling mellem fysisk aktivitet og sundhed spiller en stor rolle for Ældre Sagens målgruppe. Det er især dem, der cykler, går eller deltager i fitness, der gerne vil holde sig i god fysisk form. På alle tre aktivitetstyper har mellem 95 og 98 pct. af alle deltagerne valgt det som en grund (se tabel 36 i bilagsmaterialet).

At det er sundt at dyrke motion, er også særligt vigtigt for dem, der dyrker fitness, og dem, der går ture. Men her er vandaktivitet også blandt de tre aktiviteter, hvor flest er aktive på grund af helbredet.

Dernæst er det fællesskabet, der trækker deltagerne til motion. For 76 pct. er det således en vigtig motivationsfaktor. Resultaterne viser, at det særligt er cyklisterne (93 pct.), dem der spiller bordtennis og badminton (90 pct.) og 'billard og kegler, golf og petanque' (87 pct.), der har fællesskabet som en vigtig motivationsfaktor.

Der er lidt færre, der har, hvad man kan kalde indrestyret motivation for at dyrke motion. Det vil sige, at man udfører en handling for handlingens egen skyld. Det er dog stadig 65 pct., der dyrker motion, fordi de elsker at bevæge sig, og 60 pct. der svarer, at de dyrker motion for at have det sjovt.

I forhold til at det skal være sjovt at bevæge sig, er bordtennis og badminton (med 89 pct. af deltagerne) og boldspil (med 80 pct.) de aktiviteter, hvor deltagerne synes det er vigtigst at have det sjovt. Dem, der bare elsker at bevæge sig, er der flest af på cykelholdene (82 pct.) og gåturene (72 pct.), men igen er bordtennis og badminton godt med, da 70 pct. af deltagerne ser det som en af deres grunde til at bevæge sig.

Konkurrenceelementet er den motivationsfaktor blandt de seks udsagn, som færrest respondenter har valgt. Det er blot 35 pct. af respondenterne, som ser det som (en del af) deres motivation. Deltagere med denne motivation vælger særligt at være aktive på de hold, hvor der er kamp/konkurrence med i aktiviteten. Således er hele 71 pct. af dem, der spiller bordtennis og badminton, motiveret af at konkurrere med sig selv og andre. I kategorien 'billard og kegler, krolf, golf og petanque' er det tilsvarende tal 54 pct., og 46 pct. af boldspillerne har det som en af deres grunde for at dyrke motion.

Motivation fordelt på køn og alder

Motivationsfaktorerne er i vid udstrækning de samme for både de mandlige og de kvindelige respondenter. En lidt større andel kvinder end mænd er motiveret af de sundhedsrelaterede udsagn. Ligesom en større andel kvinder end mænd svarer 'Jeg elsker at bevæge mig.'

En større andel mænd end kvinder svarer til gengæld, at de dyrker motion på grund af det sociale samvær og for at have det sjovt. Mest markant er forskellen i forhold til konkurrenceelementet. Her har hele 45 pct. af mændene svaret, at de kan lide at konkurrere med andre og sig selv. Den tilsvarende andel blandt kvinderne er kun 30 pct (se tabel 37 i bilagsmaterialet).

I forhold til at to af motivationsfaktorerne er sundhedsrelaterede, kunne der være en forventning om, at disse faktorer ville blive vigtigere med stigende alder. Det er dog ikke tilfældet. Der er næsten ikke nogen forskel på de forskellige aldersgrupper i forhold til at være motiveret af at holde sig i form og for helbredets skyld. Deltagernes alder ser ud til kun at have betydning for to af de seks udsagn. Det er især blandt de yngste deltagere, at det er en motivationsfaktor at have det sjovt. For deltagerne under 70 år er det hele 66 pct., som angiver det som motiv for motion.

Det andet udsagn er 'Jeg kan lide at konkurrere med andre og mig selv'. Interessant nok er den største andel her at finde i gruppen af deltagere over 80 år. Her motiveres hele 43 pct. af gruppen af konkurrence-/præstationselementet. Det gælder for 50 pct. af mændene og 41 pct. af kvinderne over 80 år.

Ser man på det generelle billede for motions- og sportsdeltagelse for seniorer, kan man se, at der sker et fald i idrætsdeltagelsen allerede omkring de 70 år (Se kapitlet 'Ældre i Danmark'). Resultatet her kan pege på, at borgere med konkurrence-/præstationselementet som motivation kan være mere tilbøjelige til at fortsætte med at være motionsaktive selv i en sen alder.

Derfor vælger deltagerne Ældre Sagen

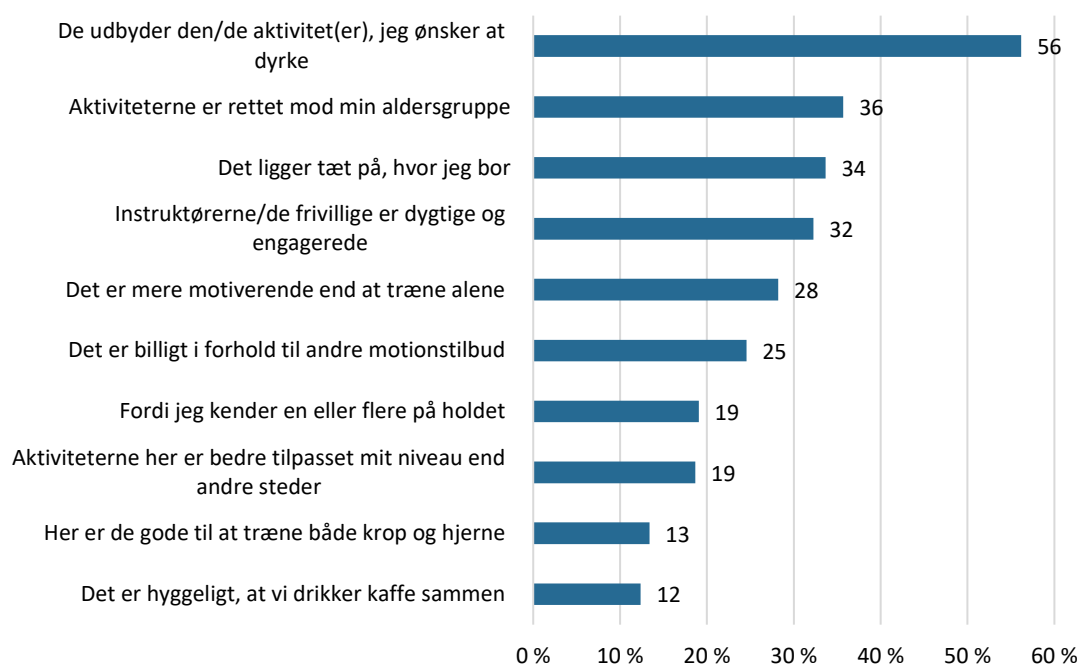
Som beskrevet ovenfor har der været en stor stigning i danskernes motionsaktivitet gennem mange år. Det har også betydet, at der er mange forskellige udbydere af motionstilbud. Både idrætsforeninger, aftenskoler og private aktører udbyder idræt og motionsaktiviteter, ligesom en del kommuner har tilbud i forskellige regi. I det marked er det interessant at se på, hvorfor deltagerne har valgt netop Ældre Sagens aktiviteter.

Respondenterne fik ti udsagn at vælge imellem og måtte sætte tre kryds²¹. Den grund, absolut flest respondenter har valgt, er, at Ældre Sagen udbyder den aktivitet, de ønsker at dyrke (figur 36). Over halvdelen af respondenterne har det som en af deres tre grunde. 36 pct. peger på, at det har været en faktor for deres valg, at aktiviteterne er målrettet deres aldersgruppe, og for 34 pct. har det spillet ind på valget af Ældre Sagen, at aktivitetstilbudet ligger i nærheden af, hvor de bor.

Samlet set kan resultaterne således se ud til at pege lidt i forskellige retninger. Den vigtigste grund er i helt åben konkurrence med andre udbydere af motionstilbud. Det handler om den særlige aktivitet, som deltagerne er interesserede i. Resultater stemmer fint overens med lignende undersøgelser på aftenskoleområdet. Det er tydeligt, at det er aktiviteten, der i første omgang lokker deltagerne ud af hjemmet (Bjerrum og Thøgersen 2016). Det tyder således på, at det er vigtigt, at Ældre Sagen fortsat har et varieret udbud, og at mange af målgruppens favoritaktiviteter er repræsenteret i udbuddet.

²¹ Mange respondenter har sat mere end tre kryds, og disse besvarelser er sorteret fra for at sikre stringens i analysen og hensigten om at få indsigt i, hvilke faktorer der er vigtigst for deltagerne, når de skal prioritere. Derfor bygger analysen af dette spørgsmål på færre svar end de øvrige analyser.

Figur 36: Deltagernes grunde til at vælge Ældre Sagens motionstilbud (andel i pct.)



Figuren viser, hvor mange af respondenterne der har angivet udsagnet som årsag til, at de har valgt lige præcis Ældre Sagens motionstilbud (andele i pct.). n = 493. Respondenterne har haft mulighed for at sætte kryds ved tre udsagn, og derfor summerer andelen ikke til 100 pct.

Ser man på de tre oftest valgte udsagn fordelt på alder, er det især for de to yngste aldersgrupper under 70 år (62 pct.) og fra 70 til 74 år (64 pct.), at aktiviteten afgør udfaldet. Andelen af respondenter, der har markeret dette svar, falder derefter, og blandt deltagere over 80 år har kun 46 pct. markeret dette som en vigtig faktor for deres valg.

For de to andre vigtigste grunde til at vælge Ældre Sagen er tendensen modsat. Med stigende alder bliver det vigtigere, at motionstilbuddet er i nærheden, og at aktiviteterne er rettet mod deres aldersgruppe.

Forskelle aktivitetstyperne imellem

Som beskrevet er der stor variation aktiviteterne imellem i forhold til deltagerprofil. Derfor er det også interessant at se på, hvordan valget af netop Ældre Sagen som aktivitetsarena er fordelt på de forskellige aktiviteter. Nedenfor gennemgås de tre grunde, som flest deltagere vælger, fordelt på aktivitetstyper.

Den aktivitet, jeg ønsker at dyrke

De tre aktivitetstyper, hvor selve aktiviteten er allervigtigst for deltagernes valgt af Ældre Sagen, er 'bordtennis og badminton' (75 pct.), 'boldspil' (68 pct.) og vandaktiviteter (64 pct.). Det er således især aktiviteter, hvor der indgår et sportsligt element, eller som kræver særlige faciliteter.

Aktiviteterne er rettet mod min aldersgruppe

De aktiviteter, hvor det er mest vigtigt for deltagerne, at aktiviteterne er rettet mod deres aldersgruppe, er 'bordtennis og badminton' samt 'stolemotion, hvor det er en vigtig faktor for 48 pct. af deltagerne. Det er interessant, da de to aktiviteter tiltrækker meget forskellige profiler og aldersgrupper. Hvor bordtennis og badminton rummer de yngste og dem, der har de bedste hverdagsfunktioner, har stolemotion fat i den mindre mobile og ældre målgruppe. Det kan dog skyldes, at alternativet til Ældre Sagens motionstilbud ofte vil være det almene foreningsliv, hvor det kan være svært at finde spillere på ens egen alder og niveau.

Det ligger tæt på, hvor jeg bor

Nærhed til hjemmet er vigtigst ved de aktiviteter, hvor der er tale om, hvad man kunne kalde hverdagsmotion eller aktiviteter, mange danskere dyrker på egen hånd. 'Stavgang og gåture' er den aktivitetstype, hvor det er vigtigt for flest deltagere, at det foregår i nærheden af, hvor de bor. Det er således gældende for 48 pct. af disse deltagere. Dem, der er med på cykelturene, følger lige efter, hvor 47 pct. ser det som en vigtig faktor for deres valg. Den tredje gruppe er deltagerne i stolemotion, hvor 41 pct. vurderer det som vigtigt for deres valg.

Her kan der således se ud til at være forskellige logikker på spil i relation til den samme faktor. For deltagerne i stolemotion kan nærheden være vigtig, da mange af deltagerne har nedsat mobilitet. I et fokusgruppeinterview med deltagere fra to forskellige stolemotionshold, var der stor tilfredshed med, at Ældre Sagen havde et hold i det lejlighedskompleks, mange af deltagerne boede i. Det var en vigtig faktor for dem, at det var så let tilgængeligt, da det kunne være svært at komme rundt.

For både gang- og cykelholdene kan der i stedet være tale om, at det er aktiviteter, man *kan* udføre selv uden særlige redskaber, hjælpemidler og faciliteter, og derfor er man måske ikke så villig til at transportere sig langt for at deltage i et motionstilbud, hvor disse aktiviteter er i centrum.

Prisen som bevæggrund

Som vist i kapitel 2 er Ældre Sagens motionstilbud for langt de fleste tilbuds vedkommende billige. Det er derfor interessant at se, at kun hver fjerde deltager har haft prisen som en vigtig grund til at vælge netop det motionstilbud. Som nævnt kan pris dog være en barriere. Derfor kan det være interessant at se nærmere på de profiler, hvor prisen er vigtig.

Kvinderne er mere prisbevidste end mændene. For 27 pct. af kvinderne har prisen betydet noget for deres valg, mens det kun er tilfældet for 21 pct. af mændene. Det kan hænge sammen med, at mændene over 65 år typisk har højere indkomster end kvinderne i aldersgruppen (se kapitlet 'Ældre i Danmark'). Fordelt på alder er det særligt for deltagerne mellem 70 og 74 år, hvor 30 pct. af deltagerne har taget hensyn til prisen i deres valg. Der er ingen klare mønstre, når der ses på tværs af deltagernes uddannelsesniveau.

I forhold til at der kan være stor forskel på priserne på tilbuddene, er det interessant, at der er forholdsvis lille forskel aktiviteterne imellem. Stolemotion er den aktivitetstype, der skiller sig mest ud. Her har blot 10 pct. af deltagerne valgt holdet, fordi det er billigere end andre steder. Det kan skyldes, at stolemotion til dels er en nicheaktivitet, som ikke mange andre foreninger/private udbydere.

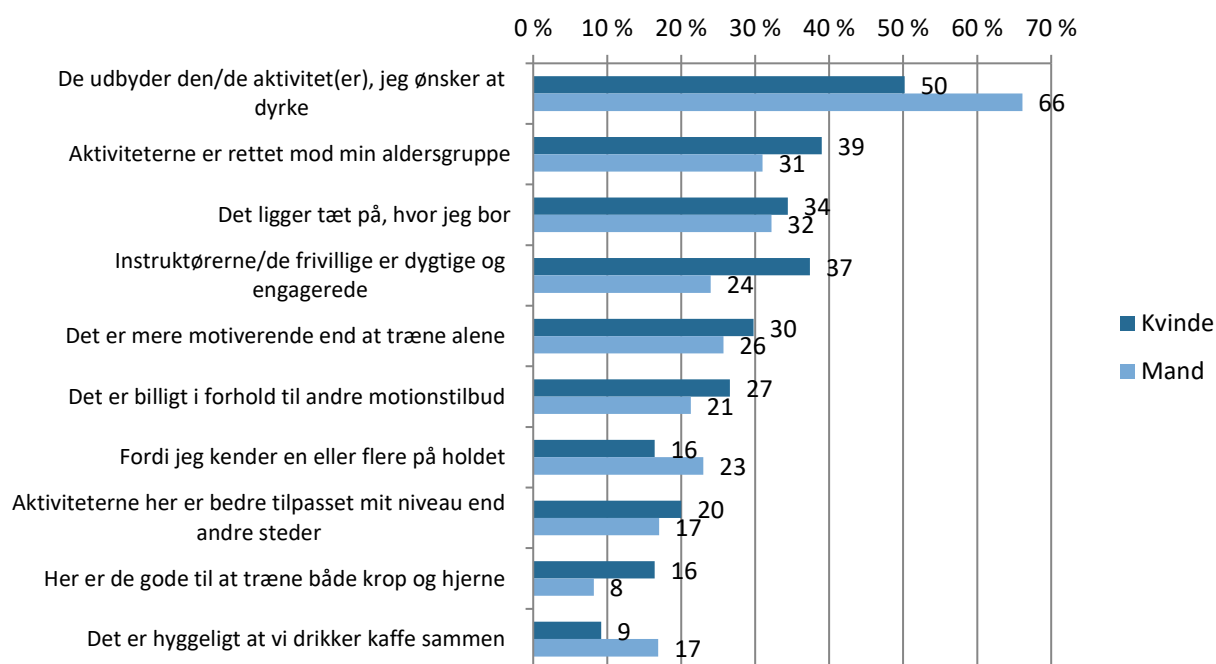
På de andre aktiviteter har mellem 20 og 33 pct. af deltagerne valgt efter prisen. Den største andel findes på cykelholdene, hvor 33 pct. nævner, at det er billigere end andre steder.

Grunde til at vælge Ældre Sagen fordelt på køn

Særligt mændene lægger vægt på, at det er aktiviteten, der trækker (figur 37). Hele 66 pct. af mændene har således markeret denne grund for at vælge Ældre Sagen som motionsudbyder. For mændene er det, at aktiviteterne er målrettet deres aldersgruppe og i nærheden af hjemmet, stadig de næstvigtigste grunde.

Kvinderne har en lidt mere jævn fordeling på deres valg, og flere fremhæver, at det var vigtigt for deres valg, at de frivillige og instruktørerne er dygtige og engagerende. Det er således den tredjemest valgte grund blandt kvinderne.

Figur 37: Deltagernes grunde til at vælge Ældre Sagen fordelt på køn (andel i pct.)



Figuren viser, hvor mange af respondenterne der har angivet udsagnet som årsag til, at de har valgt lige præcis Ældre Sagens motionstilbud, fordelt på køn (andele i pct.). n = 488. Respondenterne har haft mulighed for at sætte kryds ved tre udsagn, og derfor summerer andelen ikke til 100 pct.

Ser man overordnet på, hvad der er vigtigt for deltagerne, når de vælger Ældre Sagens motionstilbud, peger meget på, at det brede udbud kan være en pointe i sig selv. Deltagerne vælger Ældre Sagen ud fra forskellige beveggrunde alt efter deres alder og den type aktivitet, de deltager i.

Vigtigheden af, at der er forskellige aktiviteter, bliver understreget af, at det er allervigtigst for deltagerne, at der lige netop er dét, de selv har lyst til at dyrke. Det er særligt for de yngste i målgruppen og for mændene, at aktiviteterne skal have appel i sig selv. Der er desuden en tendens til, at det især bliver vigtigt for deltagerne på de mere specialiserede aktivitetstyper (bordtennis, badminton, boldspil og vandaktiviteter).

I forhold til rekrutteringen er det dog samtidig vigtigt at holde fast i motionstilbuddenes fokus på målgruppen. For mange er det vigtigt, at det er målrettet aldersgruppen, og især for kvinderne er de frivilliges rolle medvirkende til, at de vælger Ældre Sagen som udbydere.

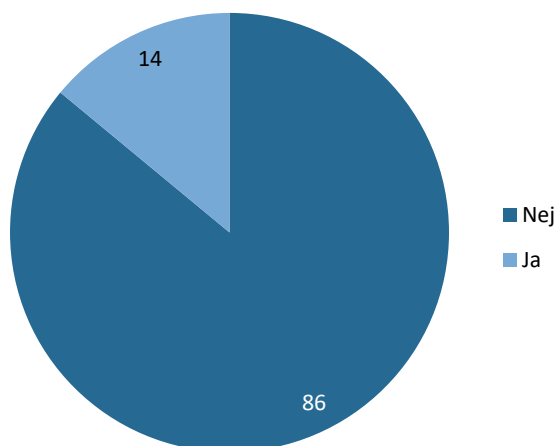
Desuden peger resultaterne på, at lokalafdelingernes fokus på nærhed og tilgængelighed er en vigtig faktor for en stor del af deres deltagere.

Deltagernes ønsker til nye motionstilbud i Ældre Sagen

Som del 1 viser, blev lokalafdelingerne spurgt, om de havde planer om nye motionstilbud. For også at få et indtryk af deltagerne holdning og nye idéer, blev de spurgt 'Er der motionstilbud, som du savner i Ældre Sagen?'

Figur 38 viser, at langt de fleste deltagere er helt tilfredse med det udbud, som Ældre Sagen allerede har. Der er dog 14 pct., der har nogle tilbud, de savner.

Figur 38: Deltagernes øvrige ønsker om motionstilbud (andel i pct.)



Figuren viser svar på spørgsmålet: "Er der motionstilbud, du savner i Ældre Sagen?" (i andele). n = 832.

86 af de 112 respondenter, der godt kunne ønske sig andre motionstilbud i Ældre Sagen, har uddybet, hvad det er, de savner. 9 pct. af dem ønsker sig tilpasninger af de eksisterende aktiviteter. En enkelt nævner, at de gerne vil have mere puls på gymnastikken, en anden, at det kunne være dejligt med et cykelhold med flere pauser, end der er på det eksisterende. Ellers er det primært ønsker om en ekstra gang om ugen eller mulighed for at komme på hold med venteliste.

Den nye aktivitetstype, som flest af respondenterne efterspørger, er yoga, pilates og lignende. Her er det 14 pct. af de 86, der kunne tænke sig den type aktivitet. Næsten ligeså mange efterlyser vandaktiviteter, og her fremhæver flere varmtvandstræning. 12 pct. ønsker boldspil som fodbold, håndbold, m.m., og 7 pct. ønsker tennis eller badminton (samtlige uddybende svar er videreformidlet til Ældre Sagen i anonymiseret form).

Af de aktiviteter, deltagerne ønsker sig, er langt de fleste således kerneaktiviteter, hvis man ser på Ældre Sagen samlet set. Der er dog også deltagere, der kommer med helt andre idéer, som sangaftener, sommertilbud og lege:

"Leg, der 'løfter' humøret"

"Gamle børnedanse/lege/sange med mine børnebørn på en weekenddag nogle gange om året - evt. aldersopdelt"

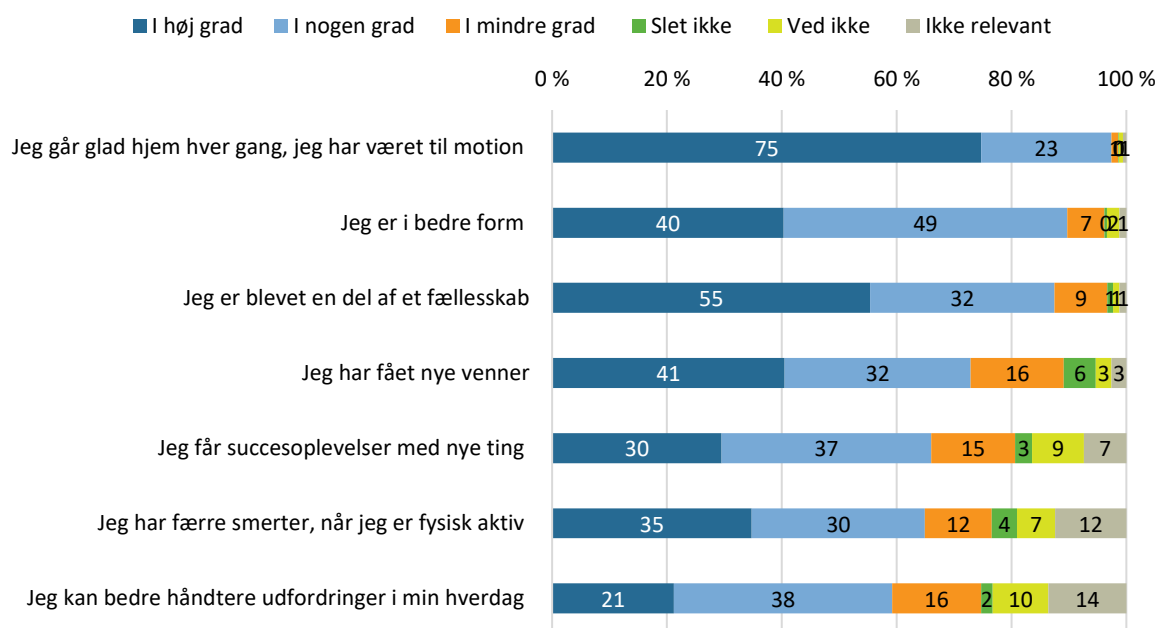
Kapitel 6: Deltagernes udbytte af deltagelsen

For at danne sig et samlet indtryk af, hvad der tiltrækker og fastholder deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud, blev respondenterne bedt om at vurdere, hvad deres deltagelse betyder i deres hverdag. Det er både interessant i forhold til, om de får et udbytte, der matcher deres forventninger, og om de føler, det betyder noget for deres sundhed og hverdag.

Deltagerne bliver glade

Overordnet set er det største udbytte af at deltage i Ældre Sagens motionstilbud, at deltagerne går glade hjem, hver gang de har været til motion (figur 39). Hele 98 pct. af respondenter svarer, at det i høj grad eller i nogen grad er gældende for dem. At udsagnet er det, der scorer højest, stemmer fint overens med andre undersøgelser af folks fritidsaktiviteter. Det har således været tilfældet i lignende spørgsmål blandt aftenskolekursister i Aalborg, hvor den tilsvarende andel var på 90 pct., og en tilsvarende undersøgelse i Vordingborg, hvor andelen lå på 94 pct.

Figur 39: Deltagernes udbytte af at være aktive i Ældre Sagens motionstilbud (andel i pct.)



Figuren viser svar på spørgsmålet "Hvad betyder din deltagelse i Ældre Sagens motionstilbud for dig i din hverdag?" (i andele). n=677-891.

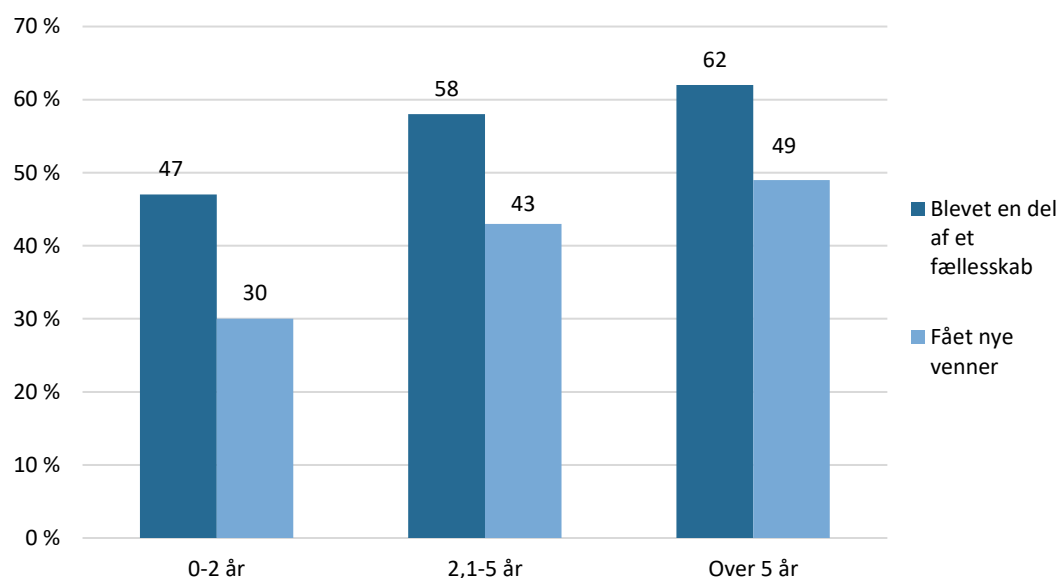
Fællesskab og venner

Til gengæld er der i forhold til de to nævnte undersøgelser markant flere blandt Ældre Sagens deltagere, der føler, at de er blevet en del af et fællesskab. Som figuren ovenfor viser, oplever 55 pct. i høj grad, at de er blevet en del af et fællesskab, mens 32 pct. vurderer, at det i nogen grad er tilfældet. I de undersøgelserne i Vordingborg og Aalborg blandt aftenskoledeleger er andelen noget lavere. I Aalborg angav 28 pct. at de i høj grad oplevede, at de var blevet en del af et fællesskab og 31 pct. svarede 'i nogen grad'.

Noget kunne således tyde på, at der er mere fokus på fællesskabet i Ældre Sagens motions-tilbud end i de undersøgte aftenskoletilbud. Som figuren også viser, har en stor andel fået nye venner i motionstilbuddet. 41 pct. svarer, at det i høj grad er tilfældet, og medtager man de respondenter, der svarer 'i nogen grad', er det næsten tre ud af fire af deltagerne, der har fået nye venner gennem deres deltagelse i Ældre Sagens tilbud.

I forhold til fællesskaber, er det interessant at se på, hvorvidt der er forskel på deres sociale udbytte alt efter, om de bor alene eller ej. Det er imidlertid ikke tilfældet. Udbyttet er næsten lige stort for dem, der bor sammen med andre og dem, der bor alene. Derimod ser det ud til at have en betydning, hvor længe deltagerne har været aktive. Jo flere år man har været med på holdet, desto større er sandsynligheden for, at man føler, man er blevet en del af et fællesskab og/eller har fået nye venner (figur 40).

Figur 40: Andelen af deltagere, der i høj grad oplever hhv. at være blevet en del af et fællesskab og at have fået nye venner (andel i pct.)



Figuren viser de respondenter, der har svaret 'i høj grad' på henholdsvis 'Jeg er blevet en del af et fællesskab' og 'Jeg har fået nye venner' fordelt på antal år, de har været aktive i Ældre Sagen. n: 723.

I bedre form

I forhold til motionstilbuddenes sundhedsfremmende betydning er det fysiske udbytte af at deltage meget interessant. Der er da også rigtig mange deltagere, der oplever, at deres deltagelse får dem i bedre form. Ser man samlet på de respondenter, der svarer 'i høj grad' og 'i nogen grad', er det 90 pct. af deltagerne.

Hvis man kigger på dem, der udelukkende svarer 'i høj grad', oplever en større andel kvinder (42 pct.) end mænd (37 pct.), at de kommer i bedre form. Aldersmæssigt ser det ud til, at særligt aldersgruppen mellem 70 og 74 skiller sig ud, hvor 33 pct. svarer, at de i høj grad kommer i bedre form. I resten af aldersgrupperne er det mellem 42 og 44 pct., der i høj grad føler, at de kommer i bedre form.

Succesoplevelser med nye ting

Forskning i mental sundhed viser, at det at lære nye ting, som man føler, at man kan håndtere, er en vigtig faktor for den mentale sundhed. Det understreger ens handlekompetencer og troen på, at man kan navigere i de sammenhænge man indgår i.

Sammenlagt vurderer 67 pct. af respondenterne, at de oplever succesoplevelser med nye ting. Det er interessant, at det særligt er deltagerne på stolemotion- og fitnessholdene, der svarer 'i høj grad'. Særligt deltagerne i stolemotion får disse succesoplevelser, og hele 79 pct. af deltagerne får nye mestringsoplevelser. Det spiller godt sammen med, at der på disse to aktivitetstyper, er store andele af idrætsuvante og mindre mobile.

Bedre håndtering af udfordringer i hverdagen

Udsagnene 'Jeg har færre smerter, når jeg er fysisk aktiv' og 'Jeg kan bedre håndtere udfordringer i min hverdag' er medtaget for at sætte fokus på den svageste del af målgruppen. Som beskrevet i kapitlet 'Ældre i Danmark', oplever mange ældre funktionstab eller andre helbredsmæssige udfordringer med stigende alder. Kapitel 4 viser, at i forhold til landsgennemsnittet i Ældreprofilen har Ældre Sagens medlemmer gode hverdagsfunktioner, selvom det også her er tydeligt, at der med alderen er en nedgang i evnen til at gå 400 meter, gå på trapper og at bære fem kilo.

Da langt de fleste deltagere har et rigtig godt funktionsniveau på disse hverdagsfunktioner, bliver antallet af respondenter, der har svaret 'med meget besvær' og 'slet ikke', en meget lille andel, hvorfor det følgende må tages med noget forbehold. Resultaterne kan tyde på, at disse deltagere som minimum har mindst lige så højt et udbytte af træningen som andre respondenter i forhold til at håndtere udfordringer i hverdagen.

På det spinkle grundlag kan der spores en tendens til, at en større andel af dem, der slet ikke kan bære fem kg eller gå 400 meter, svarer, at de i høj grad bliver bedre i stand til at håndtere hverdagsfunktioner. Det samme gør sig gældende for både de deltagere, der har svaret 'med meget besvær' og 'slet ikke' på, om de kan gå op eller ned ad en trappe uden hvile. Det er dog tendenser, der ville kræve en større population at få bekræftet.

Ser man på udbyttet på tværs af aktiviteter, er det igen fitness og stolemotion, hvor deltagerne oplever, at deres motionsaktivitet gør dem bedre i stand til at håndtere hverdagen.

Færre smerter som følge af fysisk aktivitet

Udsagnet 'Jeg har færre smerter, når jeg er fysisk aktiv' indeholder i sig selv en antagelse af, at det er respondenter, der har smerter, der svarer. 12 pct. svarer, at spørgsmålet ikke er relevant, og 7 pct. svarer 'ved ikke'. Resten af respondenterne har svaret på det. Samlet set vurderer 65 pct. af deltagerne, at de 'i høj grad' eller 'i nogen grad' har færre smerter som følge af træning.

Krydser man 'Jeg har færre smerter, når jeg er fysisk aktiv' med de tre ovennævnte hverdagsfunktioner (gå 400 meter, gå på trapper, bære 5 kg), ser det ud til at være fordelt på

alle de fire funktionsniveauer (dvs. på tværs af svarerne 'uden besvær', 'med lidt besvær', 'med meget besvær' og 'slet ikke'). Det tyder således på, at selv for dem med gode hverdagsfunktioner spiller fysisk aktivitet ind i forhold til at minimere smerter.

Set på tværs af aktivitetstyper, er det her vandaktiviteter og stolemotion, hvor flest deltagere oplever udbytte af aktiviteten. Her vurderer 79 pct. af deltagerne på vandaktiviteter og 78 pct. de stolemotionsaktive således, at de i høj grad eller nogen grad har færre smerter, når de er fysisk aktive.

DEL 3:

**DE FRIVILLIGE I
ÆLDRE SAGENS
MOTIONSAKTIVITETER**

Kapitel 7: De motionsfrivilliges profiler

De mange frivillige i Ældre Sagens lokalafdelinger er en helt central forudsætning for, at motionsaktiviteterne kan lade sig gøre. Hver eneste uge er det ulønnede frivillige, som står for aktiviteterne, og som løser en række praktiske opgaver i forbindelse med disse. Ældre Sagen har som landsorganisation stort fokus på værdien af den frivillige indsats, og på at skabe frie og gode rammer for frivilligheden (Ældre Sagen 2015).

Denne første del af analysen sætter fokus på de frivilliges profiler. Hvordan fordeler de sig på køn, alder og uddannelsesniveau? Hvordan har de det trivselsmæssigt? Og i hvilken udstrækning er de frivillige i andre sammenhænge ud over deres indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter?

De frivilliges køn, alder og uddannelsesniveau

Selvom andelen af danskere, der udfører frivilligt arbejde, har ligget på et stabilt niveau over de senere år, viser undersøgelser på området, at der er sket nogle aldersmæssige forskydninger i den frivillige indsats. Mens andelen, der arbejder frivilligt, har været let faldende blandt de yngste aldersgrupper i befolkningen, har den været stigende blandt ældre (Fridberg 2014, 48). En ny undersøgelse med specifik fokus på udviklingen i ældres frivillige arbejde over tid viser, at det er blandt ældre over 67 år, at stigningen er sket (Amilon et al. 2019, 19). Samlet har der dermed inden for Ældre Sagens primære målgruppe været en tendens til et stigende frivilligt engagement.

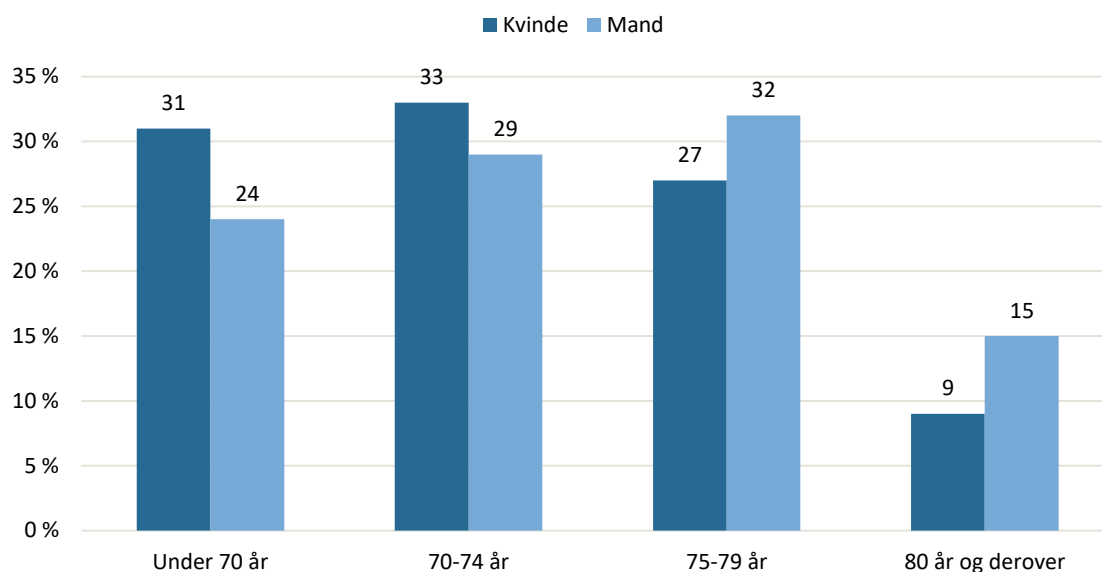
Ses der på den aldersmæssige sammensætning blandt Ældre Sagens motionsfrivillige i denne undersøgelse, er der stor aldersmæssig spredning²². Den yngste motionsfrivillige i undersøgelsen er 22 år, mens den ældste er 93 år. Med en gennemsnitsalder på 72,6 år tilhører langt de fleste motionsfrivillige dog gruppen af ældre borgere.

Kønsmæssigt er 57 pct. af de frivillige kvinder, mens 43 pct. er mænd. Selvom der dermed er en overvægt af kvinder, er mændene også godt repræsenteret. Fordelingen skal desuden ses i lyset af, at der på befolkningsniveau i aldersgruppen 65+ er en generel overvægt af kvinder.

På landsplan ses ligeledes en tendens til, at kvinderne er i overtal, når det gælder frivilligt arbejde på det frivillige sociale område, som ældreforeninger er kategoriseret under i landsdækkende undersøgelser. At der alligevel er en betydelig andel mænd blandt de frivillige i denne undersøgelse kan hænge sammen med, at det handler om idræt og motionsaktiviteter, hvor der – når der ses på frivilligheden på landsplan – er en klar overvægt af mænd (Fridberg 2014, 59). Figur 41 viser, hvordan de motionsfrivillige i undersøgelsen fordeles sig på køn inden for de respektive aldersgrupper.

²² Undersøgelsen er gennemført blandt de frivillige, Ældre Sagen havde mailadresser på, og omfatter dermed ikke den samlede population af frivillige (læs mere i bilagsmaterialet om undersøgelsens metode). Da brugen af mail generelt set er lavere blandt ældre end yngre aldersgrupper (Statistikbanken BEBRIT09), kan der være risiko for en underrepræsentation af frivillige i de ældste aldersgrupper.

Figur 41: De frivilliges alder fordelt på køn (andel i pct.)



Figuren viser aldersfordelingen for hhv. kvinder og mænd. n = 1.032 frivillige.

Som det fremgår, befinder hele 47 pct. af mændene sig i de to ældste aldersgrupper, mens det kun er tilfældet for 36 pct. af kvinderne. Det er interessant, da andelen af idrætsaktive mænd generelt ikke er så høj som den tilsvarende andel af kvinder blandt de ældre aldersgrupper (Pilgaard & Rask 2016, 36).

Samlet peger resultaterne på, at Ældre Sagen er en arena, som formår at tiltrække frivillige fra begge køn med en høj gennemsnitsalder, og hvor gennemsnitsalderen er lidt højere blandt mænd end blandt kvinder.

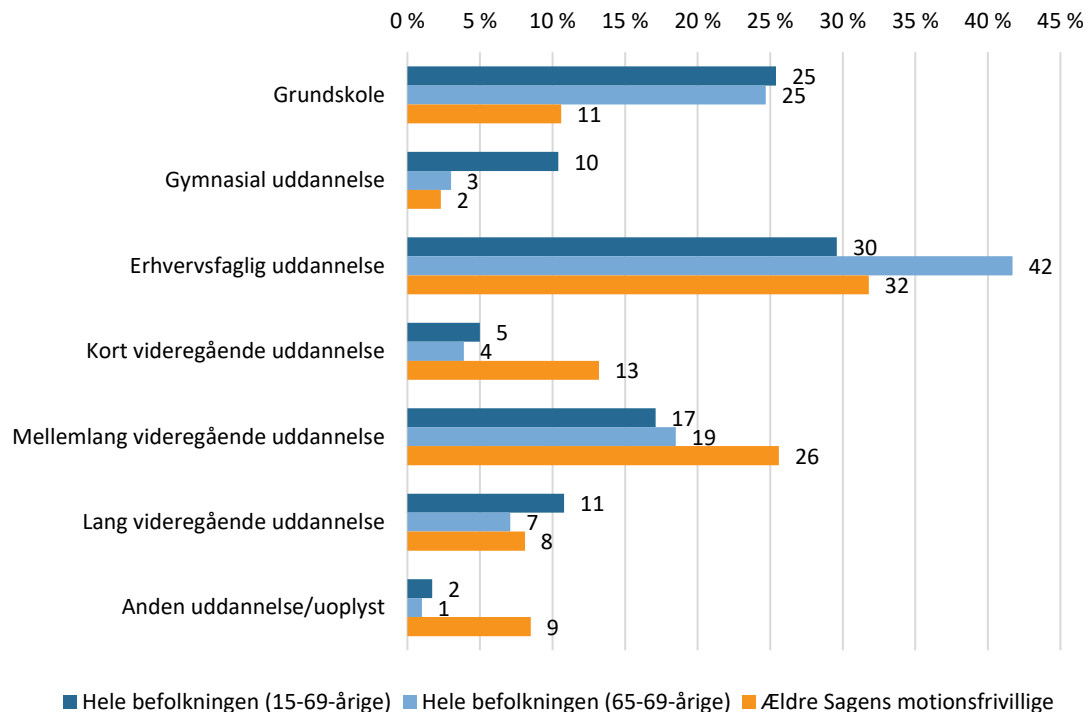
Ses der nærmere på de motionsfrivilliges profiler, bor hovedparten af de frivillige sammen med deres ægtefælle eller samlever, mens 30 pct. bor alene. De frivilliges gennemsnitsalder afspejler sig naturligt i deres tilknytning til arbejdsmarkedet. 90 pct. af de motionsfrivillige er gået på pension. Hvis man tæller førtidspension og efterløn med, er andelen oppe på 93 pct. (se tabel 38 i bilagsmaterialet). Det er dermed kun en ganske lille del af de motionsfrivillige, som fortsat er aktive på arbejdsmarkedet.

Uddannelsesmæssigt fordeler de frivillige sig på mange forskellige niveauer (figur 42). Grundet alderssammensætningen blandt de frivillige i Ældre Sagens motionsaktiviteter er der en vis usikkerhed forbundet med at sammenligne med uddannelsesniveauet på landsplan, hvor Danmarks Statistik opgør uddannelsesniveauet blandt de 15-69-årige.

Men både når der sammenlignes med den samlede befolkning og specifikt med aldersgruppen 65-69 år på landsplan, ses en tendens til, at der blandt de frivillige er en relativ stor andel med korte og mellemlange videregående uddannelser, mens andelen, som kun har grundskole, er lavere blandt de frivillige end blandt befolkningen på landsplan. Der er dog en vis usikkerhed i kraft af den relativ store andel af de frivillige, som har sat kryds i

'anden uddannelse'. Den store andel kan skyldes, at uddannelsesmulighederne og kategorierne har ændret sig meget, siden mange af respondenterne tog deres uddannelse²³.

Figur 42: De frivilliges uddannelsesniveau sammenlignet med befolkningen (andel i pct.)



Figuren viser andelen af frivillige, som har angivet de respektive uddannelseskategorier som deres højeste gennemførte uddannelse, sammenlignet med uddannelsesniveauet på landsplan for hhv. de 15-69-årige og specifikt for de 65-69-årige, som kommer tættest på alderssammensætningen blandt de motionsfrivillige. n = 1.028 frivillige, 15-69-årige = 4.032.807, 65-69-årige = 320.259. I kategorien 'erhvervsfaglig uddannelse' indgår også 'specialarbejderuddannelse' 'AMU' og i tallene fra DST 'adgangsgivende uddannelsesforløb'. I kategorien 'mellemlang videregående uddannelse' indgår i tallene fra DST også 'bacheloruddannelse'. I kategorien 'lang videregående uddannelse' indgår i begge opgørelser også 'Ph.d. og forskeruddannelse'. Kilde: Statistikbanken, tabel HFUDD10 (højeste fuldførte uddannelse).

Samlet set hænger resultaterne dog godt sammen med undersøgelserne af frivillighed på landsplan, hvor sandsynligheden for at arbejde frivilligt stiger med uddannelsesniveauet, og hvor det i særlig grad er ressourcestærke ældre, der er frivillige (Amilon 2019, 24).

De frivillige scorer højt på WHO's trivselsindeks

For at belyse de frivilliges generelle trivselsniveau er de – ligesom deltagerne – blevet bedt om at forholde sig til fem udsagn, der tilsammen udgør WHO's trivselsindeks (se mere om indekset i kapitel 4 om deltagernes profiler). En score på '0' ses som et udtryk for den værste tænkelige livskvalitet, mens en score på 100 ses som et udtryk for den bedst tænkelige livskvalitet (Bech 2002).

²³ De uddybende svar viser dog ingen særlige mønstre i denne gruppe, som omfatter både autodidakte, personer med realeksamen, dagplejere, sygehjælpere, handelsuddannede, landbrugsuddannede mv., som ikke umiddelbart har kunnet placere sig i de foruddefinerede kategorier.

Resultaterne viser, at de frivillige i Ældre Sagens motionsaktiviteter har et meget højt trivselsniveau sammenlignet med landsgennemsnittet på 68 – nemlig en gennemsnitsscore på 80,9 (tabel 17).

Tabel 17: De frivilliges trivsel – WHO's trivselsindeks

Værdi på WHO's trivselsindeks	Andel i pct.	Antal
0-25	1	8
26-50	2	22
51-75	17	172
76-100	80	820
I alt	100	1022
De frivilliges gennemsnitlige score på trivselsindekset	80,9	

Figuren viser fordelingen af de frivilliges score på WHO's trivselsindeks.

De frivilliges trivsel ligger dermed betydeligt højere end landsgennemsnittet og også på et lidt højere niveau end deltagernes trivsel, som er på 77,4. Samtidig har meget få af de frivillige en trivselsscore på 50 og derunder, hvor der kan være risiko for en depression eller stressbelastning (Nielsen et al 2017). Respondenter kan dog have en tendens til at vurdere deres trivsel højt i en undersøgelse som denne, som i forvejen har et positivt fokus på deres eget frivillige engagement.

Stort engagement i øvrigt frivilligt arbejde

60 pct. af de frivillige i Ældre Sagens motionsaktiviteter har udført andre former for frivilligt arbejde inden for det seneste år. Resultaterne viser dermed, at Ældre Sagens motionsfrivillige generelt er en meget aktiv gruppe. Selv blandt den ældste aldersgruppe har over halvdelen af de frivillige udført andre former for frivillighed inden for det seneste år (se tabel 39 i bilagsmateriale). Fordelt på køn er der lidt flere kvinder (63 pct.) end mænd (56 pct.), som også er frivillige på andre områder.

Ses der på, hvilke områder de frivillige i øvrigt er engageret i, er det især det sociale område og idrætsområdet, der skiller sig ud (figur 43). Hele 31 pct. af de frivillige, som også er frivillige andre steder, er det inden for det sociale område, mens andelen er på 29 pct., når det gælder idræt. Der er også mange af de frivillige, som er aktive i andre sammenhænge, der engagerer sig inden for kulturområdet, fritidsområdet samt inden for bolig og lokalsamfund.

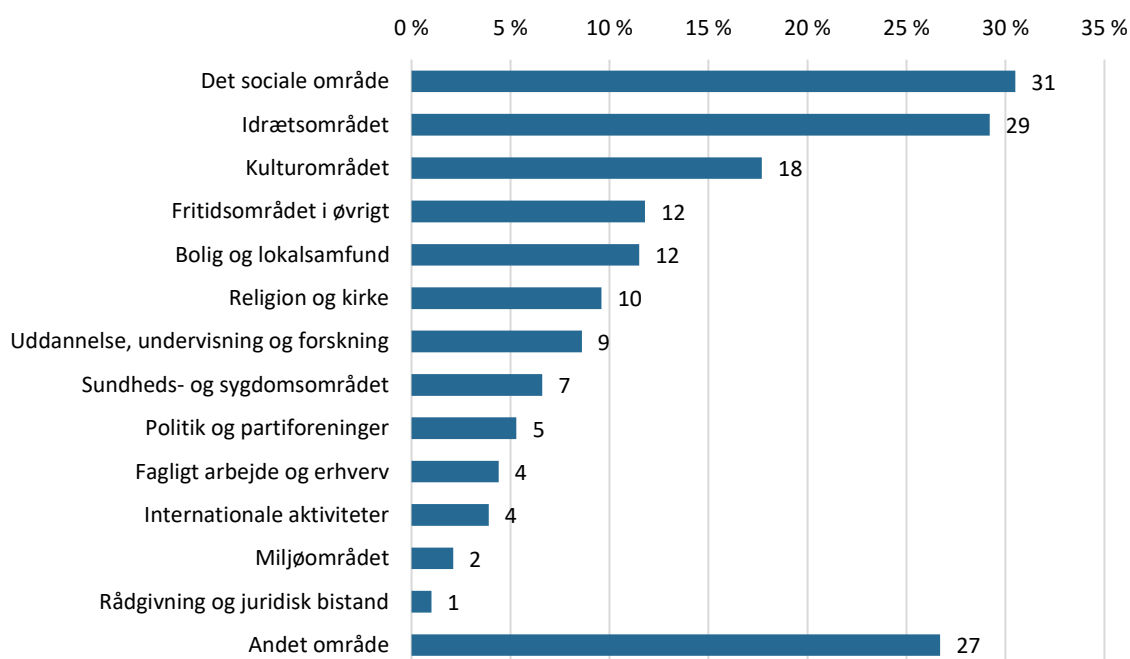
Endelig har 27 pct. af de øvrigt engagerede sat kryds ved 'andre områder'. De uddybende svar viser, at en del af disse er aktive inden for andre dele af Ældre Sagens aktiviteter – eksempelvis som i de følgende eksempler, der også illustrerer bredden i de frivillige indsatser i Ældre Sagen som organisation:

"Bladbud Ældre Sagen"
 "Kortspil Ældre Sagen"
 "IT-frivillig i Ældre Sagen"
 "Er i bestyrelsen i Ældre Sagen – hjælper til ved arrangementer"
 "Ældre Sagen sang"
 "Ældre Sagens indkøbsordning som hjælper"

Eksempler på uddybende svar i spørgeskemaundersøgelsen

Generelt omfatter langt de fleste af de uddybende svar aktiviteter inden for det sociale humanitære område – som eksempelvis genbrugsbutikker, hjælpeorganisationer eller patientforeninger samt konkrete aktiviteter som lektiehjælp, besøgsven, demenshjælpere mv. Der er dog også eksempler på frivillighed inden for andre områder, som eksempelvis spejder, en bådklub, ejerforening, hundetræning mv.

Figur 43: De frivilliges engagement på andre samfundsområder (andel i pct.)



Figuren viser, inden for hvilke områder de frivillige udfører frivillighed inden for – ud over deres indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter. Kun de respondenter, som har svaret 'ja' til at være frivillige på andre områder, har fået spørgsmålet. n = 617.

De motionsfrivilliges øvrige engagement hænger godt sammen med det landsdækkende billede, hvor det sociale område og kulturområdet er de største frivilligområder blandt de +66-årige, mens idrætsområdet kommer på en tredjeplads (Fridberg 2014, 59). De motionsfrivillige i denne undersøgelse kan dog forventes at have en særlig interesse for netop idrætsområdet, som gør, at de også engagerer sig inden for idræt i andre regi.

Samlet set må de frivillige i Ældre Sagens motionsaktiviteter karakteriseres som en meget aktiv gruppe, når det gælder frivillighed i bred forstand.

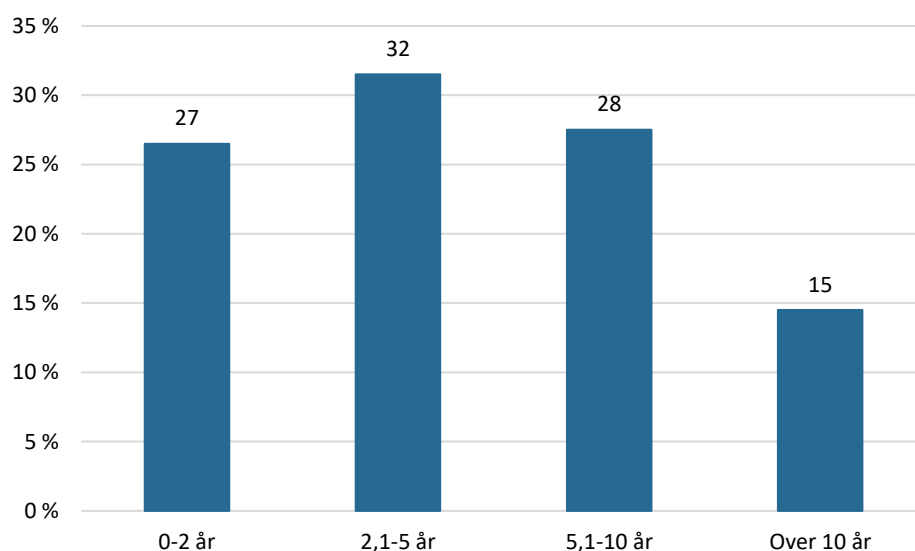
Kapitel 8: Den frivillige indsats

I det følgende ses der nærmere på den frivillige indsats: Hvor længe har de motionsfrivillige været engageret i Ældre Sagen? Hvilke typer af opgaver løser de? Og hvor meget tid bruger de på deres frivillige engagement i motionsaktiviteterne.

Hvor længe har de været frivillige?

Som figur 44 viser, varierer det meget, hvor længe de frivillige i undersøgelsen har været engageret i Ældre Sagens motionsaktiviteter.

Figur 44: Antal år som motionsfrivillige (andel i pct.)



Figuren viser, hvor længe respondenterne har været frivillige i Ældre Sagens motionsaktiviteter, andel i pct. n = 1069 frivillige.

Gennemsnitligt har de frivillige været frivillige i Ældre Sagens motionsaktiviteter i knap seks år. Hele 43 pct. af de frivillige har været det i mere end fem år, hvilket tyder på høj grad af kontinuitet. Samtidig viser tallene også, at der løbende kommer nye frivillige til. 7 pct. af de frivillige i undersøgelsen er startet inden for det seneste år.

Der er en tæt sammenhæng mellem de frivilliges alder, og hvor længe de har været frivillige i Ældre Sagens motionstilbud (tabel 18). Blandt de motionsfrivillige i den ældste aldersgruppe har hele 43 pct. været frivillig i mere end ti år.

Tabel 18: Antal år som motionsfrivillig – fordelt på alder (andel i pct.)

	Under 70 år	70-74 år	75-79 år	80 år og derover	I alt
0-2 år	51	24	12	14	27
2,1-5 år	36	31	29	24	31
5,1-10 år	12	38	35	19	28
Over 10 år	1	7	24	43	14
Andel i alt	100	100	100	100	100
Antal i alt	288	324	302	118	1032

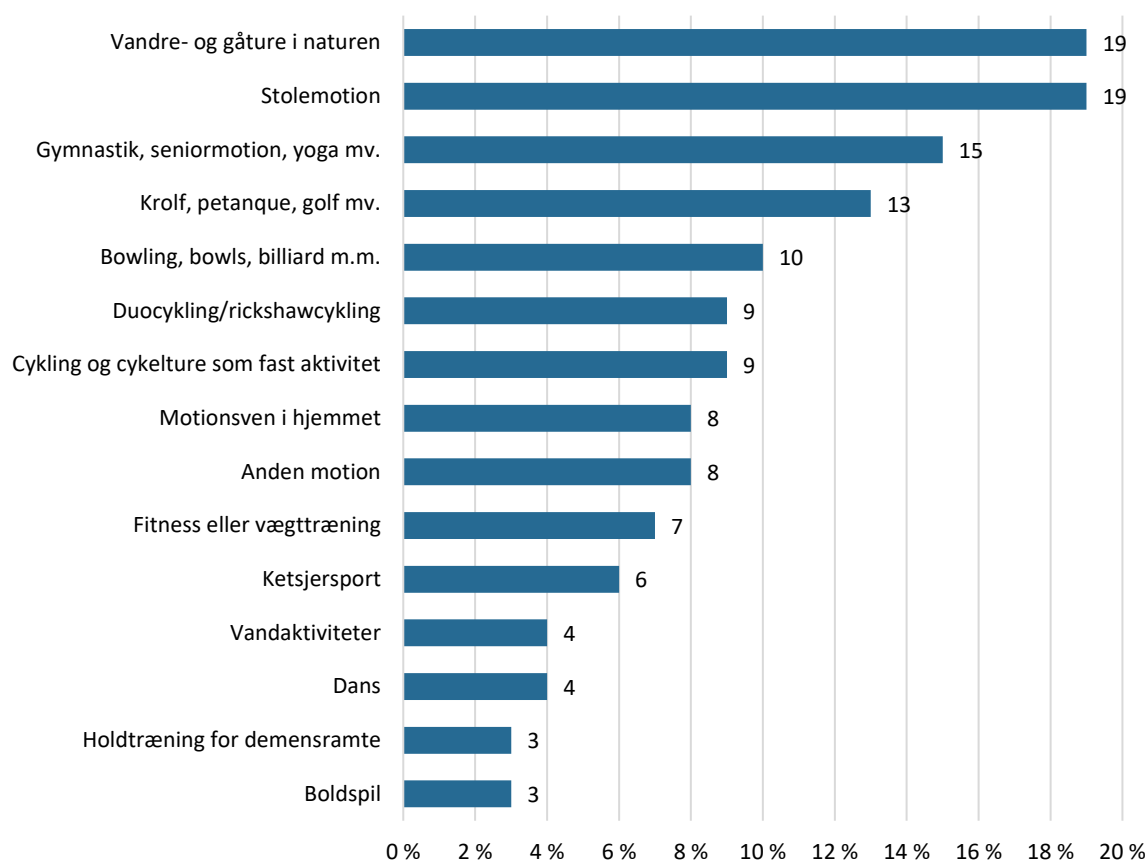
Der er begrænsede forskelle på tværs af aktiviteter. Den største kontinuitet ses inden for kategorien 'bowling, bowls og billard', hvor de frivillige gennemsnitligt har været engageret i motionsaktiviteter i mere end syv år. I den anden ende af skalaen ses duocykling/rickshawcykling, hvor de frivillige gennemsnitligt har været engageret i motionsaktiviteter i lidt over fire år. Det hænger godt sammen med, at udbredelsen af denne aktivitet har været stigende over de senere år²⁴.

Karakteren af den frivillige indsats

De frivillige i undersøgelsen fordeler sig på mange forskellige typer af motionsaktiviteter. Som figur 45 viser, er stolemotion samt vandre- og gåture i naturen de aktiviteter, flest frivillige i undersøgelsen er aktive inden for, men der er også mange inden for gymnastik samt krolf og petanque. Fordelingen hænger godt sammen med udbuddet af aktiviteter, som er beskrevet i rapportens del 1.

²⁴ Spørgsmålet går dog på, hvor længe respondenterne har været frivillige på motionsaktiviteter i Ældre Sagen i bred forstand. Der kan således være frivillige, som har skiftet aktivitet over tid, hvorfor mønstrene på tværs af aktiviteter bør tages med forbehold.

Figur 45: Hvilke motionsaktiviteter er de frivillige inden for? (andel i pct.)

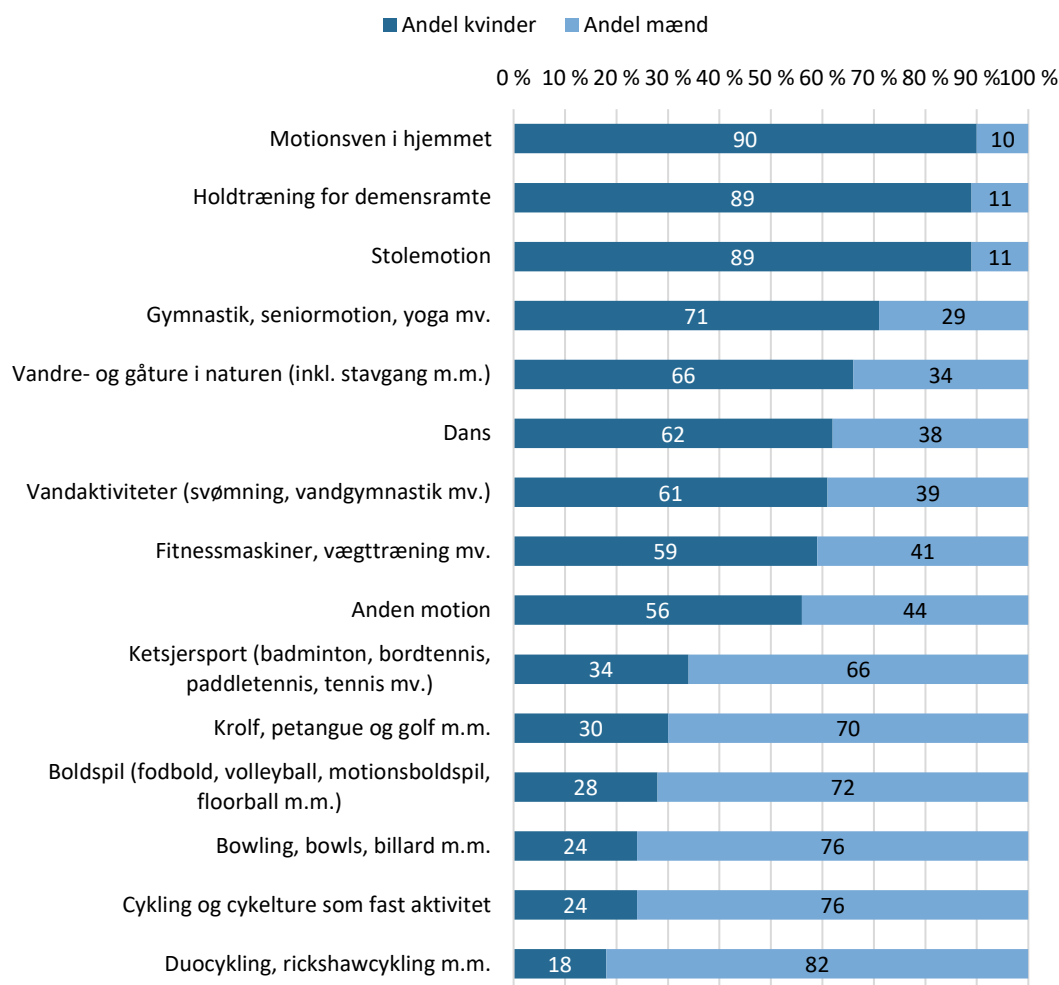


Figuren viser andelen af frivillige som er aktive inden for de respektive aktiviteter. De har haft mulighed for at sætte flere kryds, og figuren summerer derfor ikke til 100 pct. n = 1163 frivillige.

Hovedparten er frivillige inden for én af de ovenstående aktiviteter, men knap en fjerdedel har sat kryds ved to eller flere aktiviteter.

Der er nogle helt klare kønsmæssige mønstre på tværs af de enkelte motionsaktiviteter (figur 46). Hvor kvinderne er i klart overtalt blandt de frivillige, som er motionsven i hjemmet, og de som har holdtræning for demensramte og stolemotion, er andelen af mandlige frivillige særlig høj inden for cykling (både duo- og almindelig cykling) samt bowling, boldspil og krolf/petanque.

Figur 46: Andelen af mænd og kvinder inden for de respektive motionsaktiviteter (andel i pct.)



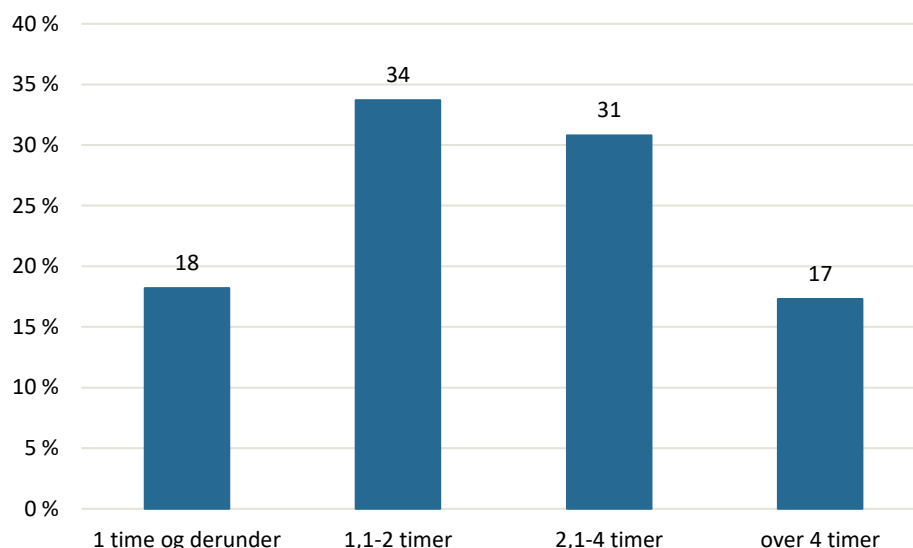
Figuren viser kønsfordelingen blandt de frivillige inden for de respektive motionsaktiviteter (andele i pct.). n = 1032 frivillige.

Mange af de kønsmæssige mønstre er de samme som blev fundet i deltagerundersøgelsen, hvor der ligeledes er en stor overvægt af kvindelige deltagere inden for f.eks. gymnastik, vandreture, stolemotion og vandaktiviteter, og en overvægt af mænd inden for 'bowling, bowls og billard', ketsjersport og boldspil. Det er dog interessant, at andelen af kvindelige deltagere inden for boldspil og cykling er betydeligt højere end andelen af kvindelige frivillige. Kønsfordelingen på tværs af deltagere og frivillige hænger dermed ikke helt sammen inden for alle aktivitetstyper.

Tidsforbruget på den frivillige indsats

Der er stor forskel på, hvor lang tid de frivillige bruger på deres frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter. Hvor nogle har angivet, at deres tidsforbrug er på under en time ugentlig, har den frivillige, der bruger mest tid, angivet at vedkommende bruger 42 timer ugentligt. Hovedparten anvender dog mellem en og fire timer ugentligt (figur 47).

Figur 47: De frivilliges ugentlige tidsforbrug (andel i pct.)



Figuren viser de frivilliges ugentlige tidsforbrug på deres frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter (andele i pct.). n = 1086 frivillige.

Gennemsnitligt bruger de frivillige tre timer om ugen på deres frivillige indsats i forbindelse med motionsaktiviteterne. Kvinder bruger gennemsnitligt lidt mindre tid (2,7 timer) på deres frivillige indsats end mænd (3,4 timer)²⁵. Aldersmæssigt ses en svag tendens til, at tidsforbruget stiger lidt med alderen, men forskellen på tværs af aldersgrupper er dog ikke signifikant.

Hvilke opgaver løser de frivillige?

De frivillige løser mange forskellige typer af opgaver i forbindelse med afviklingen af motionsaktiviteterne i Ældre Sagen, og mange frivillige har flere forskellige roller. Figur 48 viser andelen af frivillige, som løser de respektive typer af opgaver.

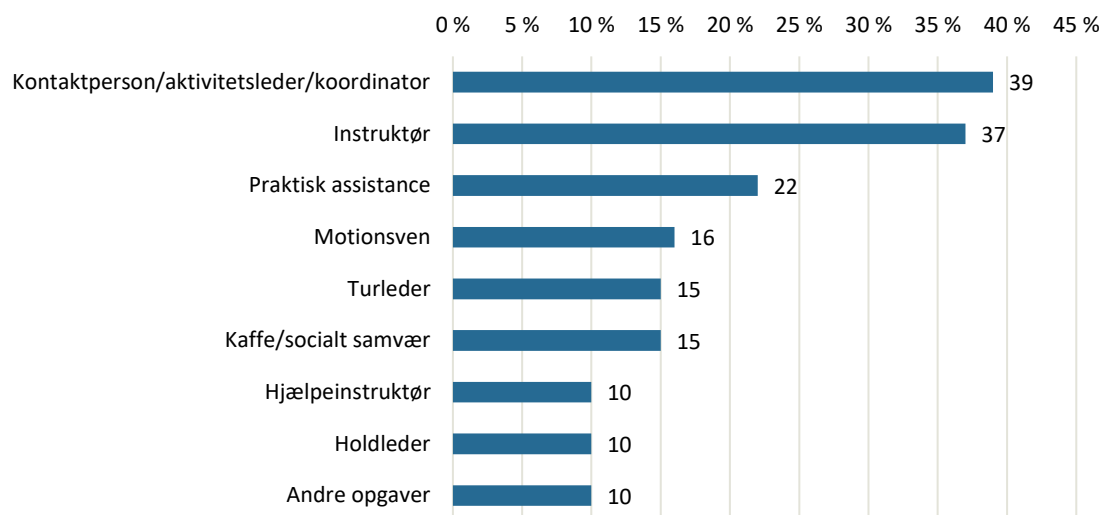
Som det fremgår, er kontaktperson/aktivitetsleder/koordinator og instruktør de roller, som flest frivillige udfylder. At koordinere, lede og instruere fylder dermed meget i den samlede frivillige indsats²⁶.

²⁵ Forskellen er signifikant på 0,00 niveau.

²⁶ Særligt i forhold til kategorien 'kontaktperson, aktivitetsleder/koordinator' kan det have betydning, at undersøgelsen kun er gennemført blandt frivillige med registreret mailadresse, da andelen med mailadresser kan forventes af være særlig høj i denne kategori.

Lidt over en fjerdedel hjælper med praktiske opgaver i forbindelse med afviklingen af aktiviteterne, som f.eks. kan omfatte klargøring af lokaler og redskaber eller oprydning. Rollen som turleder, som 15 pct. af de frivillige har, knytter sig i særlig grad til cykel- og gå-hold. Næsten samme andel af de frivillige er motionsvenner, hvilket ligeledes kan ses som en særlig aktivitetskategori. Endelig er det interessant, at 15 pct. af de frivillige hjælper til i forbindelse med kaffe og øvrigt socialt samvær i forbindelse med aktiviteterne.

Figur 48: Hvilke opgaver løser de frivillige? (andel i pct.)



Figuren viser andelen af frivillige, som løser de respektive typer af opgaver. De frivillige har haft mulighed for at sætte flere kryds, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct. n = 1079 frivillige.

De uddybende svar ved kategorien 'andre opgaver' viser en stor mangfoldighed i de øvrige opgaver, de frivillige løser. Svarene omfatter både bagvedliggende opgaver som f.eks. administration, annoncering, tilmeldinger og booking af lokaler, men der er også mange eksempler på opgaver, som er knyttet til selve afviklingen af aktiviteterne – eksempelvis som de nedenstående eksempler:

"Cykelpilot"

"Dommer"

"Livredder"

"Bagstopper ved ugentlig cykling"

"Indledende samtale med deltager"

"Tilrettelæggelse af turnering med andre klubber"

"Opdaterer pjecer, formidler startkontakt til fysioterapeuter/kommune"

"Spillerstatistik (resultater) og regnskab for aktivitet."

"Finder på ture. Går dem i forvejen, orienterer mig om toiletforhold, steder, hvor vi kan spise vores madpakke, transport, omtale og billeder til vores blad."

"Finder sange, da vi altid starter med en sang. Arrangerer jule- og sæsonafslutning."

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelsen

Endelig nævner nogle øvrige opgaver i lokalafdelingen, som ikke nødvendigvis relaterer sig til motionsaktiviteterne. Det gælder særligt forskellige typer af bestyrelsesopgaver. Langt hovedparten af de uddybende svar er dog knyttet specifikt til motionsaktiviteter.

Samlet viser resultaterne, at der er en stor mangfoldighed i de opgaver, de frivillige på motionsaktiviteterne løser, og at der dermed er mulighed for at bruge mange forskellige typer af kompetencer.

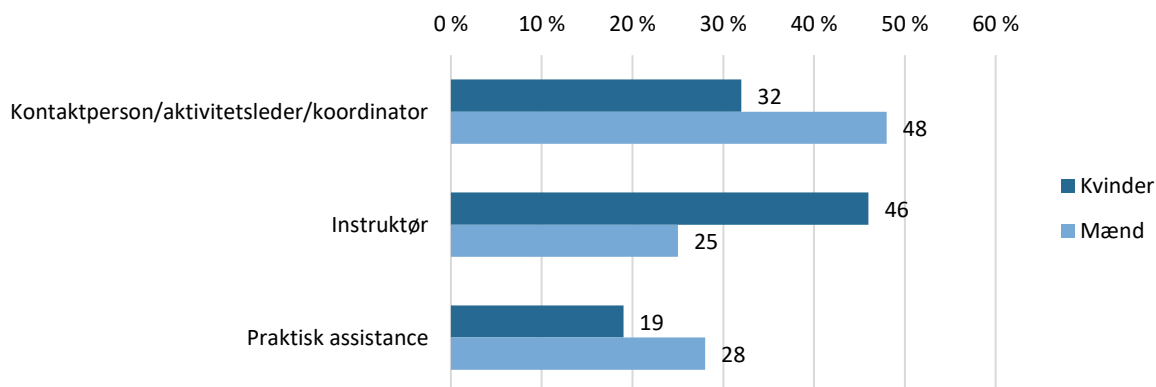
Resultaterne viser også, at nogle frivillige løser flere forskellige typer af opgaver. Knap en femtedel af de frivillige har således sat kryds ved tre eller flere opgavetyper (tabel 19), mens det gennemsnitlige antal opgaver ligger på 1,7.

Tabel 19: Antal opgaver de frivillige løser

	Andel i pct.	Antal
Én opgave	56	600
To opgaver	26	282
Tre eller flere opgaver	18	197

Endelig er der nogle klare kønsmæssige mønstre i, hvilke opgaver de frivillige løser. Figur 49 viser andelen af mænd og kvinder, som løser de tre mest udbredte typer af opgaver. Som det fremgår, er mændene i overtal, når det gælder rollen som aktivitetsleder/koordinator samt den praktiske assistance, mens flere kvinder end mænd fungerer som instruktører.

Figur 49: De tre mest udbredte opgavetyper (andel mænd og kvinder i pct.)



Figuren viser andelen af kvinder og mænd, som har sat kryds ved de tre mest udbredte typer af frivillige opgaver. n = 1032 frivillige.

Analysen tyder dermed på, at mænd og kvinder har forskellige præferencer, når det gælder forskellige typer af opgaver. De kønsmæssige forskelle knytter sig også i nogen grad til de aktiviteter, henholdsvis mænd og kvinder er mest aktive inden for. Eksempelvis er flere mænd end kvinder turledere, hvilket kan hænge sammen med den store overvægt af mænd blandt de frivillige inden for cykelaktiviteter.

Kapitel 9: De frivilliges motiver og udbytte

Lokalafdelingernes motionsaktiviteter er dybt afhængige af, at tilstrækkeligt mange frivillige engagerer sig i arbejdet med at planlægge og udbyde aktiviteterne. Derfor er det centralt at belyse de frivilliges motivation, samt hvad de selv oplever at få ud af deres frivillige engagement. Dette kapitel belyser disse temaer.

Anledninger til og begrundelser for frivillighed

Dette afsnit ser nærmere på, hvorfor de frivillige har valgt at være frivillige i Ældre Sagens motionsaktiviteter. Til det formål er der hentet inspiration i en landsdækkende undersøgelse af frivilligt arbejde, som sonderer mellem aktuelle anledninger til at komme i gang med den frivillige indsats og begrundelserne for at være frivillig.

Hvor førstnævnte ofte er noget situationsbestemt, handler sidstnævnte om de mere grundlæggende aspekter ved den frivillige indsats, som de frivillige lægger vægt på, når de skal begrunde, hvorfor deres frivillige engagement er vigtigt for dem (Henriksen 2014, 105f).

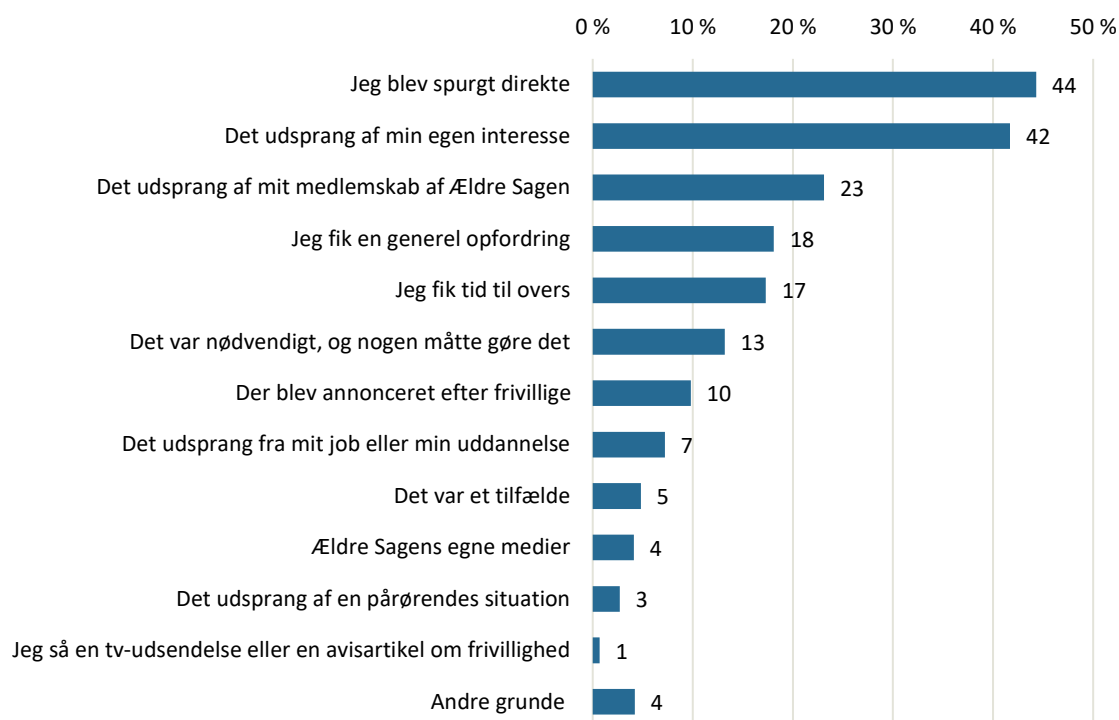
Direkte opfordring og egne interesser er centrale anledninger

Som figur 50 viser, er de to klart hyppigste anledninger for de motionsfrivillige, at de blev spurgt direkte, samt at det udsprang af deres egen interesse. Henholdsvis 44 og 42 pct. af de motionsfrivillige har sat kryds ved disse begrundelser.

Knap en fjerdedel af de frivillige angiver, at det udsprang af deres medlemskab af Ældre Sagen, mens lidt under en femtedel har angivet, at de fik en generel opfordring, og at de fik tid til overs.

Resultaterne viser også, at annoncering efter frivillige ikke fylder meget i det samlede billede af anledninger til frivillighed. 10 pct. har angivet denne anledning, mens 4 pct. har hørt om muligheden i Ældre Sagens egne medier.

Figur 50: Anledninger til den frivillige indsats (andel i pct.)



Figuren viser de frivilliges svar på spørgsmålet: 'Hvad var den aktuelle anledning til, at du kom i gang med din frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter?'. De har haft mulighed for at sætte flere kryds, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct. n = 1067 frivillige.

For at tilpasse spørgsmålsformuleringerne til konteksten i Ældre Sagens motionsaktiviteter er der ikke fuld sammenlignelighed til de landsdækkende undersøgelser af frivillighed. Derudover er der naturligt stor forskel på en befolkningsundersøgelse af frivillighed i bred forstand og en undersøgelse som denne, der er koncentreret om ét bestemt og afgrænset frivilligområde.

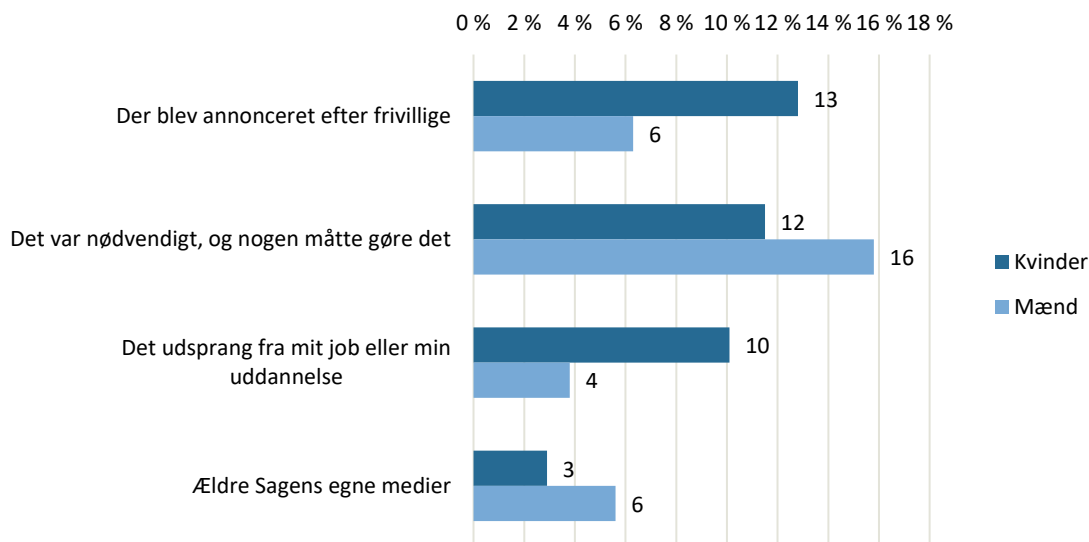
På trods af disse forbehold er der påfaldende stor overensstemmelse mellem de ovenstående resultater og det landsdækkende billede, hvor det var udsagnene 'blev opfordret/valgt' samt 'udsprang af egen interesse', som fik langt den største tilslutning blandt de frivillige.

Resultaterne understreger, at direkte relationer og netværk er langt mere effektive rekrutteringskanaler end upersonlige appeller, kampagner og annoncer (Henriksen 2014, 107). Derudover er det tydeligt, at personlige interesser spiller en stor rolle i beslutningen om at engagere sig frivilligt.

Der er relativt begrænsede forskelle i anledninger til frivillighed på tværs af køn. Der er en svag tendens til, at mænd i højere grad er blevet spurgt direkte eller har fået en generel opfordring, men forskellen er ikke signifikant. Heller ikke når det gælder den andenmest udbredte anledning – egne interesser – er der nogen kønsmæssige forskelle af betydning.

I nogle af de øvrige kategorier slår kønsforskellene dog igennem. Figur 51 viser anledninger med signifikante forskelle på tværs af mænd og kvinder.

Figur 51: Anledninger med forskelle på tværs af køn (andel i pct.)



Figuren viser de anledninger, hvor der er signifikante forskelle på tværs af kvinder og mænd. n = 1032 frivillige.

Her er det særligt interessant, at kvinder i højere grad end mænd angiver annonceringen efter frivillige som anledning. Om det er fordi, annonceringen efter frivillige har været tilrettelagt på en måde, så den i højere grad appellerer til kvinder end mænd, eller om kvinder generelt er mere tilbøjelige til at lade sig rekruttere via annoncering, kan ikke afgøres her. Under alle omstændigheder tyder det på, at det kan være meningsfuldt at være opmærksom på kønsforskelle, når man tilrettelægger annoncering efter frivillige.

Derudover angiver kvinder i betydeligt højere grad end mænd, at 'det udsprang fra mit job eller min uddannelse'. En medvirkende forklaring på dette mønster kan være, at flere kvinder end mænd er beskæftiget inden for sundheds- og ældreområdet. Omvendt angiver mænd i højere grad nødvendighed som anledning, og de har i højere grad end kvinder hørt om muligheden i Ældre Sagens egne medier.

Når det gælder de mest udbredte anledninger, er der heller ikke nogen mønstre af betydning på tværs af aldersgrupper. Der er dog en tendens til, at den yngste aldersgruppe i højere grad angiver 'annoncering efter frivillige' som anledning, mens de ældre i højere grad end de yngre har sat kryds ved nødvendighed samt medlemskabet af Ældre Sagen (se tabel 40 i bilagsmateriale)

Værdier og fællesskab betyder meget for de frivillige

I analysen af begrundelser for frivillighed sondres der – med inspiration fra den landsdækkende undersøgelse af frivillighed – mellem en række forskellige dimensioner: Værdiorientering, fællesskabsorientering, læringsorientering og en orientering mod personlig udvik-

ling og tilfredshed²⁷ (Henriksen 2014, 119). Tabel 20 giver en oversigt over de udvalgte dimensioner og de udsagn, der knytter sig dertil, som er anvendt i undersøgelsen blandt de motionsfrivillige.

Tabel 20: Begrundelser for frivillighed – dimensioner og udsagn

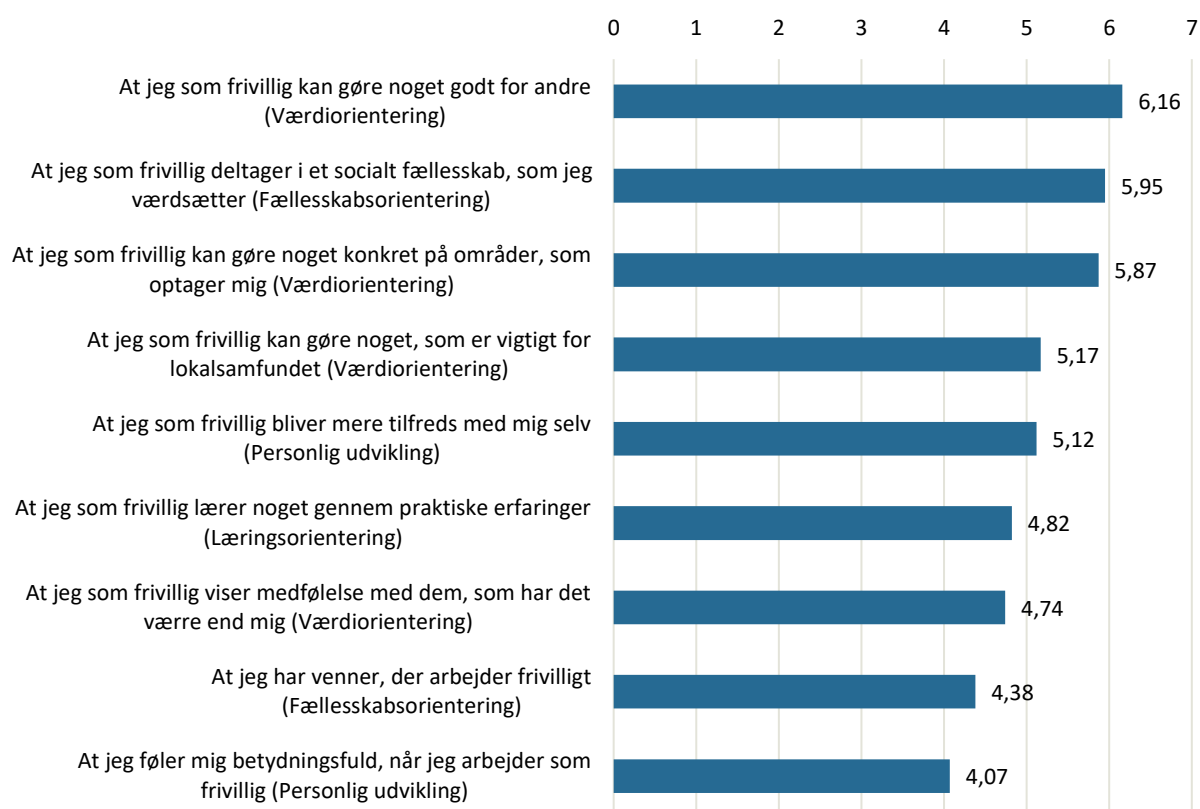
Dimension	Udsagn
Værdiorienterede begrundelser	At jeg som frivillig kan gøre noget godt for andre
	At jeg som frivillig kan gøre noget konkret på områder, som optager mig
	At jeg som frivillig kan gøre noget, som er vigtigt for lokalsamfundet
	At jeg som frivillig viser medfølelse med dem, som har det værre end mig
Fællesskabsorienterede begrundelser	At jeg som frivillig deltager i et socialt fællesskab, som jeg værdsætter
	At jeg har venner, som arbejder frivilligt
Læringsorienterede begrundelser	At jeg som frivillig lærer noget gennem praktiske erfaringer
Begrundelser orienteret mod personlig udvikling og tilfredshed	At jeg som frivillig bliver mere tilfreds med mig selv
	At jeg føler mig betydningsfuld, når jeg arbejder frivilligt

I spørgeskemaet er de frivillige blevet bedt om at forholde sig til de enkelte udsagn på en skala fra 1-7, hvor 1 er 'ingen betydning' og 7 er 'stor betydning'. Figur 52 viser den gennemsnitlige score for de respektive udsagn blandt Ældre Sagens motionsfrivillige. Generelt er billedet, at de frivillig tillægger samtlige begrundelser relativ stor betydning. For alle udsagn er den gennemsnitlige score over '4', som er den midterste værdi på skalaen. Der er dog nogle udsagn, som tillægges større betydning end andre. At kunne gøre noget godt for andre er det udsagn, som tillægges størst betydning. Næstefter kommer udsagnet 'at deltage i et socialt fællesskab, som jeg værdsætter'.

Ses der samlet på de forskellige dimensioner, har de værdimæssigt orienterede begrundelser den højeste samlede score. Derefter kommer de fællesskabsorienterede begrundelser, hvor det dog først og fremmest er det sociale fællesskab, og i mindre grad at have venner, som arbejder frivilligt, der ses som vigtige begrundelser.

²⁷ I den landsdækkende undersøgelse var der derudover en karriereorienteret dimension, som er fravalgt her, da langt de fleste respondenter ikke længere er aktive på arbejdsmarkedet. De øvrige dimensioner fra den landsdækkende undersøgelse indgår her – dog med enkelte tilpasninger af de valgte udsagn, hvorved der ikke er fuld sammenlignelighed med resultaterne på landsplan.

Figur 52: Begrundelser for frivillighed – gennemsnitlig betydning (skala fra 1-7)



Figuren viser respondenternes gennemsnitlige placering på en skala fra 1-7, hvor 1 er 'ingen betydning' og 7 er 'stor betydning', og hvor spørgsmålet lød: 'Hvor stor betydning har det.....' n = 1045-1049 frivillige.

I den landsdækkende undersøgelse, der er hentet inspiration i, indgår udsagnet 'at jeg som frivillig kan gøre noget godt for andre' ikke. Topscoreren på landsplan er udsagnet om 'at kunne gøre noget konkret på områder, som optager mig' efterfulgt af udsagnet om det sociale fællesskab (Henriksen 2014, 118). De motionsfrivilliges vigtigste begrundelser ser dermed ikke ud til at adskille sig væsentligt fra begrundelser for frivillighed på et mere generelt plan.

På tværs af køn har kvinder generelt en lidt højere gennemsnitsscore end mænd – med undtagelse af udsagnet 'at jeg har venner, der arbejder frivilligt'. Derudover ser den sociale dimension ud til at have større betydning for den ældste aldersgruppe end den yngste aldersgruppe. Det gælder særligt betydningen af at have venner, der arbejder frivilligt, som scorer 3,9 hos den yngste aldersgruppe under 70 år, og er oppe på 4,8 hos den ældste aldersgruppe på 80 år og derover (se tabel 41 i bilagsmateriale).

Udbytte af den frivillige indsats

Begrundelserne for at være frivillig, som er behandlet ovenfor, hænger i høj grad sammen med, hvad man som frivillig oplever at få ud af udføre en frivillig indsats. Alligevel er det interessant at se nærmere på det selvvaluerede udbytte af frivillighed. Både i et motivations- og fastholdelsesperspektiv samt for at komme endnu tættere på, hvilken betydning det har for den enkelte at være frivillig i Ældre Sagens motionsaktiviteter.

Figur 53 viser, at frivilligheden i høj grad skaber glæde hos de frivillige. Hele 67 pct. af de frivillige angiver, at de 'i høj grad' er enige i, at de går glade hjem, når de har udført deres frivillige indsats. Medtages 'i nogen grad', er den samlede andel helt oppe på 92 pct. af de frivillige.

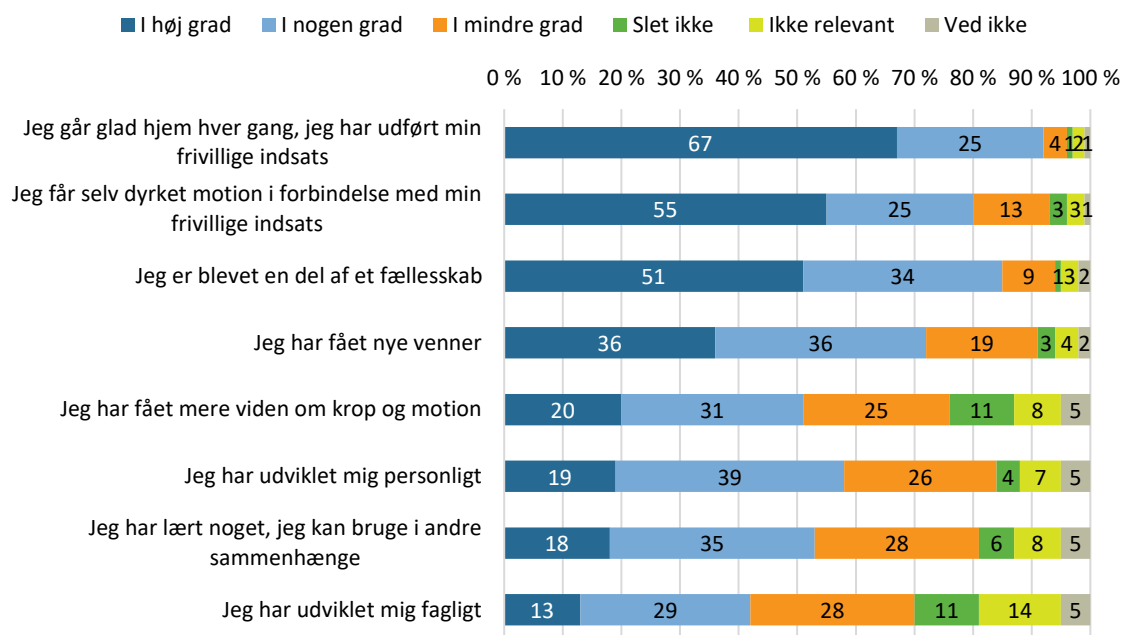
Derudover er det interessant, at 55 pct. i høj grad er enige i, at de selv får dyrket motion i forbindelse med deres frivillige indsats. Det tyder på, at de frivillige i væsentlig udstrækning selv er aktive sammen med deltagerne, mens de f.eks. instruerer, eller når de har hjulpet med de praktiske opgaver.

Ligesom i analysen af begrundelser for frivillighed spiller den sociale dimension også en central rolle i det selvvaluerede udbytte. 51 pct. angiver, at de er blevet en del af et socialt fællesskab, mens 36 pct. angiver, at de har fået nye venner i forbindelse med deres frivillige indsats. Det er et mønster, som i høj grad minder om deltageres udbytte, hvor de tilsvarende andele er på 55 og 41 pct. (se del 2).

Viden, personlig udvikling og læring fylder betydeligt mindre i det samlede billede, men det er alligevel interessant, at 20 pct. af de motionsfrivillige i høj grad har fået mere viden om krop og motion, og næsten lige så mange har lært noget, de kan bruge i andre sammenhænge.

Det viser, at det lærings- og udviklingsmæssige perspektiv kan spille en rolle, når det gælder frivillige indsatser, selvom det ikke er det, der fylder mest i det selvvaluerede udbytte. Det bliver også tydeligt i det senere afsnit om de frivilliges interesse for kurser og inspiration.

Figur 53: Udbytte af den frivillige indsats (andel i pct.)

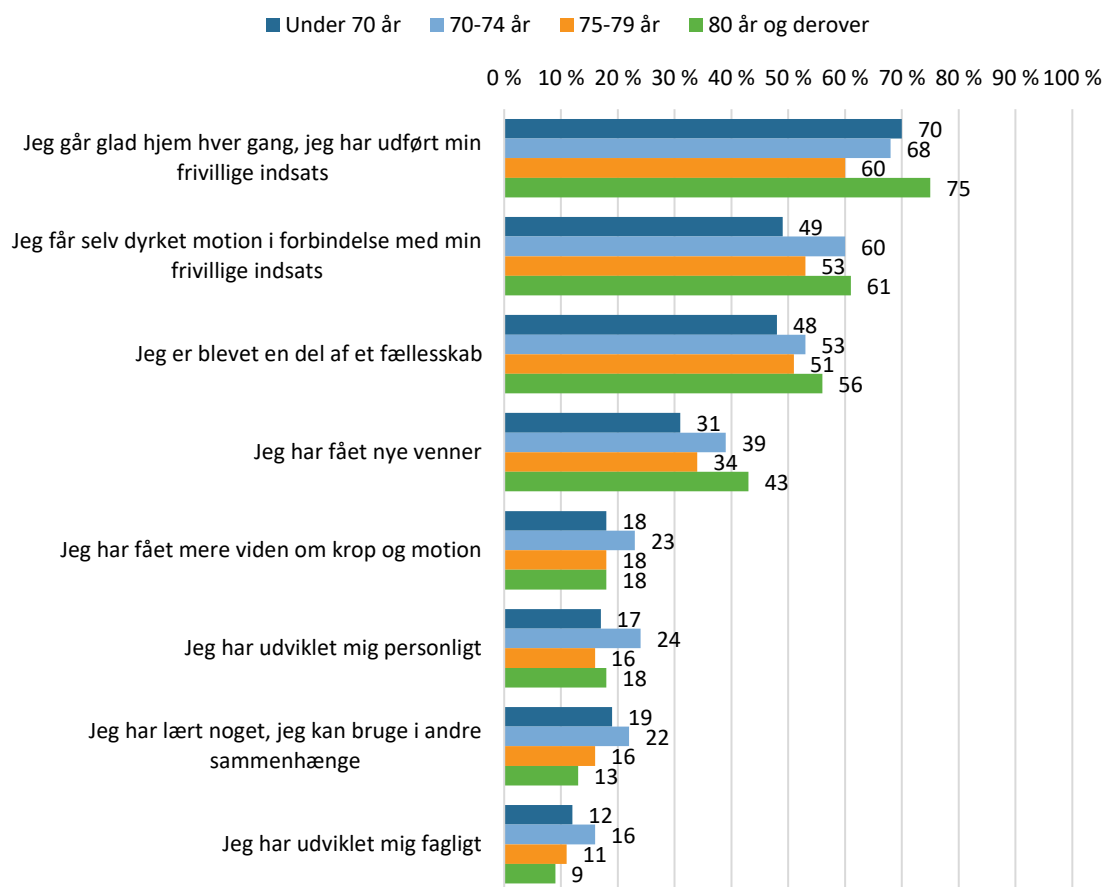


Figuren viser de motionsfrivilliges svar på spørgsmålet: Det følgende spørgsmål handler om, hvad du får ud af at være frivillig i Ældre Sagens motionsaktiviteter. I hvor høj grad er du enig i de følgende udsagn. n = 1033-34 motionsfrivillige.

På tværs af køn ses en klar tendens til, at kvinder vurderer de forskellige udsagn om deres selvvalgte udbytte højere end mænd. En undtagelse fra dette billede er de to udsagn, der vedrører den sociale dimension: 'Jeg har fået nye venner' og 'jeg er blevet en del af et fællesskab'. Her er der ingen forskelle på tværs af mænd og kvinder (se figur 61 i bilagsmateriale).

Figur 54 viser andelen af frivillige, som har sat kryds ved 'i høj grad' ved de respektive udsagn, fordelt på aldersgrupper.

Figur 54: Selvvurderet udbytte – fordelt på aldersgrupper (andel i pct.)



Figuren viser andelen af frivillige, som har sat kryds ved 'i høj grad' ved de respektive udsagn om udbytte, fordelt på fire aldersgrupper. n = 1032 frivillige.

Som det fremgår, er mønstrene på tværs af alder ikke helt entydige. Der er dog en tendens til, at den ældste aldersgruppe lægger større vægt på det sociale udbytte end de yngre aldersgrupper. Også glæden ved den frivillige indsats slår stærkest igennem hos den ældste aldersgruppe. Omvendt lægger de yngste aldersgrupper større vægt på det læringsmæssige udbytte end den ældste aldersgruppe.

Kapitel 10: Erfaringer, kompetencer og frivillighed i fremtiden

Som belyst tidligere er der mange forskellige typer af opgaver forbundet med planlægningen og afviklingen af motionsaktiviteter. Dette kapitel ser nærmere på, hvilke erfaringer og kompetencer de frivillige trækker på, samt i hvilken udstrækning de har interesse for fremtidige kurser inden for motionsaktiviteter. Derudover belyses det, i hvilken grad de frivillige regner med at fortsætte deres indsats på det nuværende niveau.

De frivilliges erfaringer og kompetencer

Givet de mange forskelligartede opgaver, de frivillige løser i forbindelse med Ældre Sagens motionsaktiviteter, kan mange forskellige typer af erfaringer og kompetencer sættes i spil. Dette afsnit sætter fokus på, hvilke erfaringer og kompetencer de frivillige trækker på i forbindelse med deres frivillige indsats samt på de frivilliges fremadrettede interesse for inspiration og kurser.

Erfaringer fra eget fritidsliv er centralt

Figur 55 viser, hvilke erfaringer og kompetencer de frivillige trækker på i forbindelse med deres frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter. Som det fremgår, er erfaringer og kompetencer fra eget fritidsliv den type, flest frivillige – 62 pct. – har sat kryds ved. Det kan indikere, at de frivillige selv har været motionsaktive i deres fritidsliv og har taget deres interesser og erfaringer med videre i deres frivillige indsats. Der kan dog også være tale om andre typer af erfaringer fra fritidslivet.

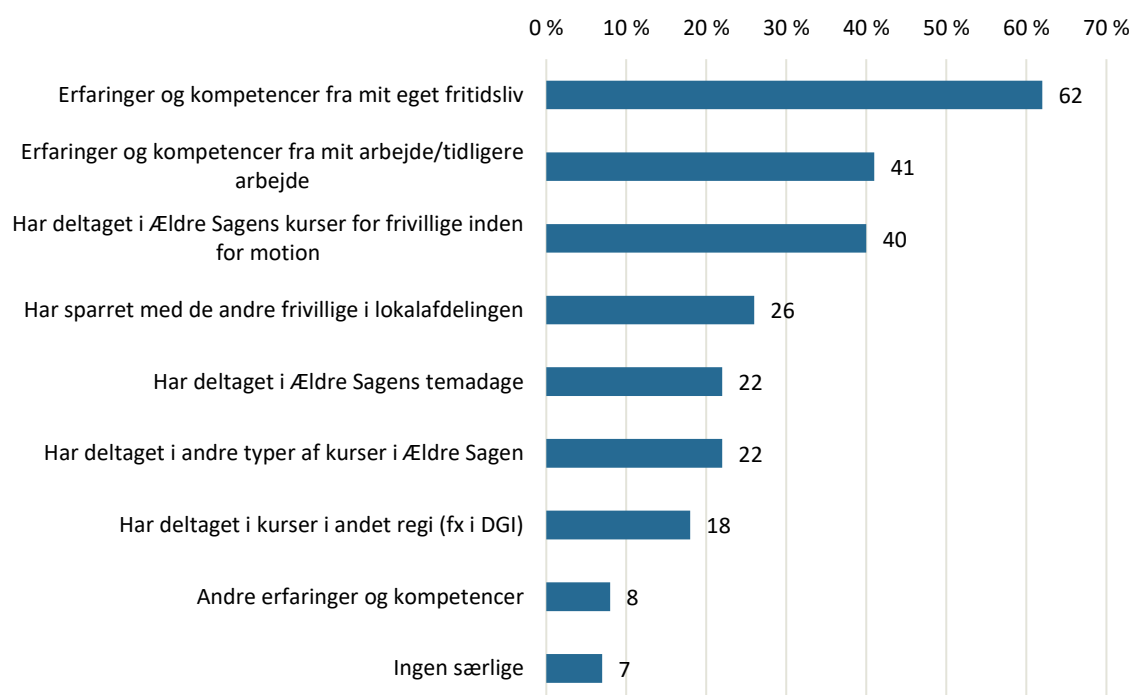
41 pct. af de frivillige har sat kryds ved erfaringer og kompetencer fra arbejdslivet, som dermed også fylder meget i det samlede billede. Det betyder ikke nødvendigvis, at de frivillige har arbejdet professionelt med motion. Det kan også være, at de trækker på undervisningserfaring, erfaring fra administrative, praktiske eller organisatoriske opgaver eller helt andre typer af erfaringer og kompetencer fra deres arbejdsliv.

Lidt over en fjerdedel af de frivillige angiver, at de har sparret med de andre frivillige i lokalafdelingen. Det viser, at en del af de frivillige bruger hinanden lokalt til at udveksle erfaringer i forbindelse med den frivillige indsats.

Endelig har rigtig mange frivillige hentet inspiration fra forskellige typer af kurser. Hele 40 pct. har deltaget på Ældres Sagens kurser for motionsfrivillige, og dertil kommer deltagelsen i Ældre Sagens temadage og øvrige kurser, som 22 pct. har deltaget i. Knap en femtedel har deltaget i kurser i andre regi, som f.eks. DGI's kurser.

Ses der samlet på deltagelsen i kurser og temadage, har 58 pct. af de frivillige deltaget i mindst én af de nævnte typer. Resultaterne viser også, at der er nogle frivillige, som er superbrugere af disse tilbud: 12 pct. af de frivillige har deltaget på tre eller fire typer af tilbud. Ses der udelukkende på Ældre Sagens tilbud, har 51 pct. af de frivillige på et tidspunkt deltaget i organisationens kurser eller temadage.

Figur 55: De frivilliges erfaringer og kompetencer (andel i pct.)



Figuren viser de frivilliges svar på spørgsmålet: 'Hvilke erfaringer og kompetencer trækker du på i forbindelse med din frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter'. De frivillige har haft mulighed for at sætte kryds ved flere typer af erfaringer og kompetencer, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct. n = 1043 frivillige

De uddybende svar i kategorien 'andre erfaringer og kompetencer' viser yderligere bredden i de personlige historier, erfaringer og kompetencer, der trækkes på i forbindelse med den frivillige indsats i og omkring motionsaktiviteterne.

Enkelte frivillige uddyber personlige erfaringer og personligt overskud, eksempelvis som i de følgende eksempler:

"At have tid, overskud og en masse hjerterum"
 "3 gange demens i familien"
 "Har taget mig meget af mine egne gamle forældre, som jeg ikke har mere"
 "Erfaring efter genoptræningsforløb af længere varighed"

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelse

Hovedparten af de uddybende kommentarer handler dog om erfaringer fra foreningslivet – både som frivillig og aktiv – og andre typer af frivillighed:

"60 års erfaring i at spille badminton"
 "Bestyrelsesposter og aktivt fritidsliv"
 "Har selv dyrket gymnastik siden 1942"
 "Har været besøgsven i ti år før min nuværende motion på demenscenter."
 "Holdleder, bestyrelsesmedlem og kasserer i fodboldklub i over 30 år, holdleder i floorball mm."

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelse

Endelig har nogle af de frivillige uddybet kompetencer fra forskellige typer af undervisningsforløb og uddannelser, de har gennemført tidligere i livet, samt andre konkrete kompetencer, de har med i rygsækken:

"Er uddannet instruktør inden for spring, aerobic, gymnastik og callanetics"

"Er uddannet kinesiolog og har læst anatomi og fysiologi"

"Gotvedskolen, yoga mv."

"Delingsføreruddannelse fra 1961"

"Ledelse og kommunikation"

"Sygeplejerske"

Uddybende svar fra spørgeskemaundersøgelsen

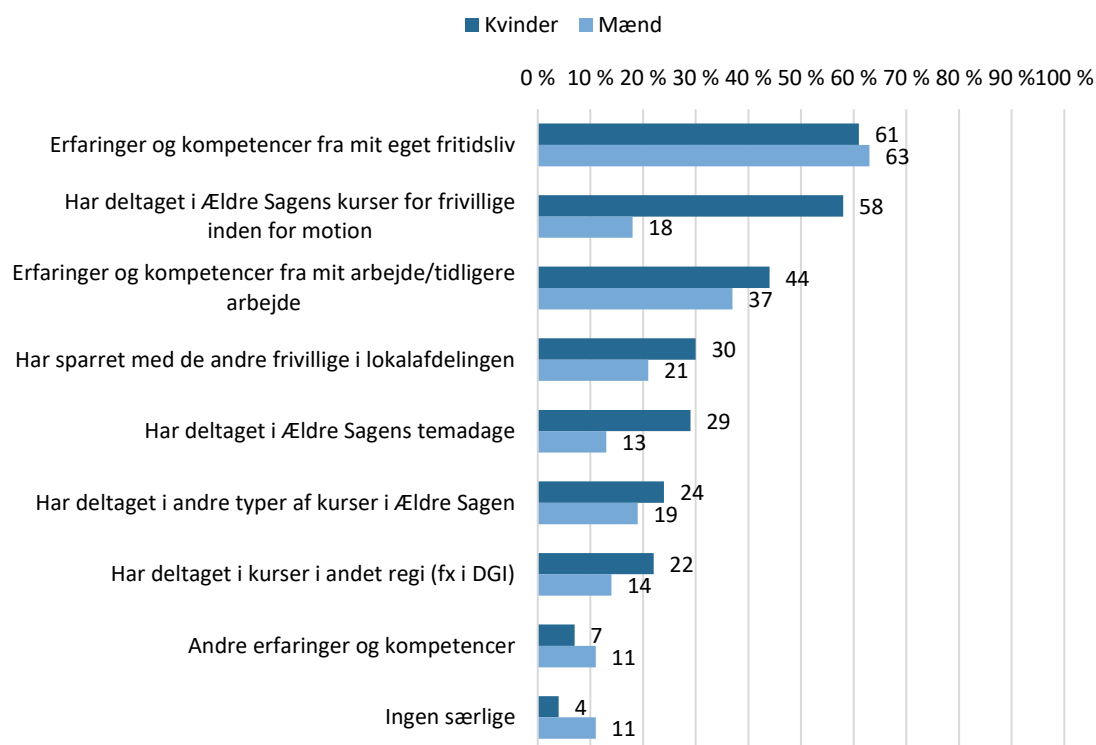
Særligt kvinder trækker på erfaringer fra kurser

Der er nogle interessante forskelle på tværs af køn, når det gælder, hvilke erfaringer og kompetencer de trækker på i forbindelse med deres frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter. Generelt viser resultaterne, at kvinder angiver at trække på flere forskellige typer af erfaringer end mænd, og de ligger derfor højest på langt de fleste af de typer af kompetencer og erfaringer, der er spurgt ind til i spørgeskemaet (figur 56).

Forskellen på tværs af kønnene er dog særlig udtalt, når det gælder erfaringer fra kurser. Hvor hele 58 pct. af de kvindelige frivillige har deltaget i Ældre Sagens kurser for frivillige inden for motion, gør det sig kun gældende for 18 pct. af mændene. Det kan hænge sammen med, at en stor del af Ældre Sagens nuværende kursusudbud omfatter aktiviteter med en overvægt af kvindelige frivillige, - som f.eks. stolemotion og gymnastik. Ses der samlet på kurser og temadage, har 71 pct. af kvinderne sat kryds ved en eller flere af disse typer, mens det samme gør sig gældende for 41 pct. af mændene.

Mændene henter i lidt højere grad end kvinderne inspiration fra eget fritidsliv. Her er forskellen mellem kønnene dog ikke signifikant. Derudover har mænd i højere grad end kvinder valgt svarmulighederne 'andre erfaringer og kompetencer' samt 'ingen særlige'.

Figur 56: Erfaringer og kompetencer – fordelt på køn (andel i pct.)



Figuren viser de frivilliges svar på spørgsmålet: 'Hvilke erfaringer og kompetencer trækker du på i forbindelse med din frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter' – fordelt på køn. De frivillige har haft mulighed for at sætte kryds ved flere typer af erfaringer og kompetencer, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct.

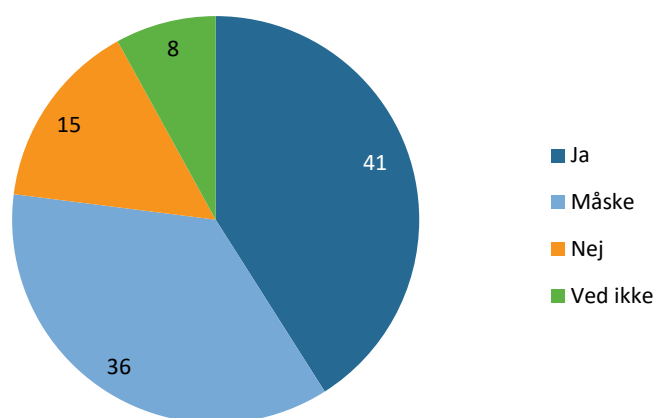
Der er kun begrænset variation på tværs af aldersgrupper, når det handler om, hvilke typer af erfaringer og kompetencer de frivillige trækker på. Den væsentligste forskel er, at de yngste aldersgrupper i højere grad end de ældste angiver, at de trækker på erfaringer fra deres arbejde. 48 pct. af de frivillige under 70 år har sat kryds ved denne mulighed, mens det kun gør sig gældende for 31 pct. af de frivillige over 80 år. Det kan skyldes, at de ældste frivillige i undersøgelsen typisk er gået på pension for en del år siden og dermed ikke har erfaringer fra arbejdslivet så tæt på, som de yngre aldersgrupper.

Stor interesse for inspiration gennem kurser

Ældre Sagen udbyder mange forskellige typer af kurser for de frivillige i lokalafdelingerne. Derfor er det interessant at belyse, i hvilken udstrækning de motionsfrivillige udtrykker interesse for yderligere kursusinspiration i forbindelse med deres frivillige indsats.

Figur 57 viser, at hele 40 pct. af de motionsfrivillige i spørgeskemaet angiver, at de ville være interesseret i kurser i fremtiden. Næsten lige så mange har svaret 'måske', mens de resterende har svaret 'nej' eller 'ved ikke'. At 40 pct. har udtrykt klar interesse, er naturligvis ingen garanti for, at de kommer til at deltage i et kursus fremover, men det er en tydelig indikation på, at der blandt de frivillige er en udbredt interesse for dygtiggørelse og udvikling.

Figur 57: Interessen for fremtidige kurser (andel i pct.)

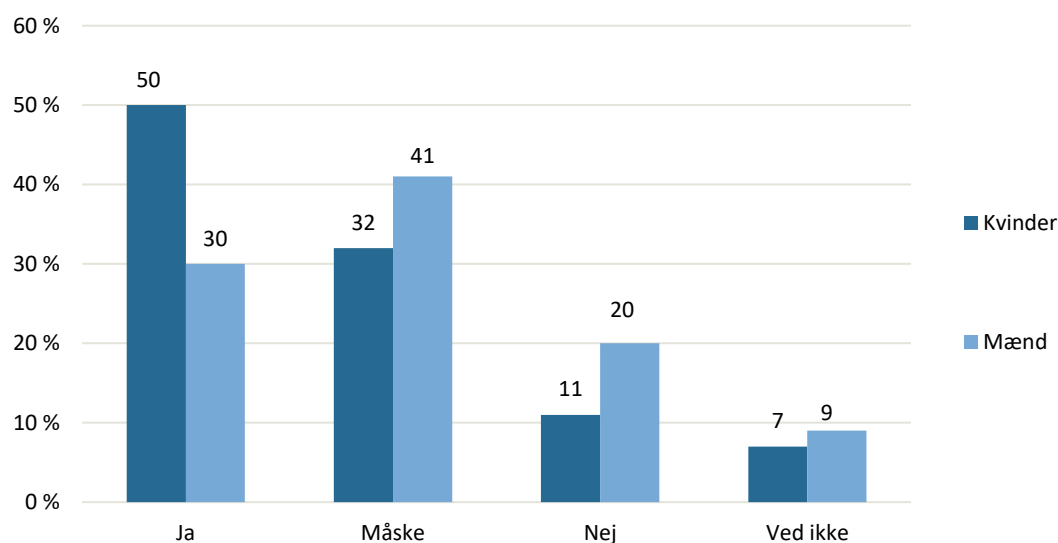


Figuren viser fordelingen af de frivilliges svar på spørgsmålet: 'Vil du fremover være interesseret i yderligere inspiration til din frivillige indsats gennem kurser?'. n = 1042 frivillige.

Interessen er særlig stor blandt de frivillige, der tidligere har været på kursus. Blandt de frivillige, som har angivet, at de har deltaget i Ældre Sagens kurser for frivillige inden for motion, svarer hele 64 pct., at de fremover vil være interesseret i yderligere inspiration gennem kurser.

Fordelt på køn udtrykker kvinder i betydeligt højere grad end mændene interesse for kurser (figur 58). Hvor 50 pct. af kvinderne har svaret 'ja' til interessen for kurser, gør det sig kun gældende for 30 pct. af mændene. Samtidig har flere mænd end kvinder svaret 'nej'. Resultaterne tyder dog også på, at mændene i højere grad er i tvivl om deres fremtidige deltagelse, da halvdelen af mændene sammenlagt har sat kryds ved 'måske' eller 'ved ikke'.

Figur 58: Interesse for kurser – fordelt på køn (andel i pct.)



Figuren viser de frivilliges svar på spørgsmålet: 'Vil du fremover være interesseret i yderligere inspiration til din frivillige indsats gennem kurser?' – fordelt på køn. n = 1032 frivillige.

Set i sammenhæng med resultaterne ovenfor om de frivilliges kompetencer, kan det tyde på, at kvinderne i Ældre Sagens motionsaktiviteter er mere tilbøjelige end mænd til at deltage i kurser og sætte de erfarede kompetencer i spil i den frivillige indsats.

Her er det interessant, at en undersøgelse blandt medlemmer og frivillige i idrætsforeninger i Aalborg Kommune fra 2011 viste den modsatte tendens: At mænd var mere tilbøjelige til at tage på kursus end kvinder (Bjerrum 2011).

Det kan dog hænge sammen med de opgaver hhv. mænd og kvinder løser som frivillige i Ældre Sagens motionsaktiviteter, hvor betydeligt flere kvinder end mænd er instruktører, hvilket står i modsætning til det generelle billede på idrætsområdet. Derudover kan det hænge sammen med mønstrene i, hvilke aktiviteter hhv. mænd og kvinder især er aktive indenfor samt Ældre Sagens udbud af kursusaktiviteter.

I landsdækkende undersøgelser ses der heller ikke en samlet tendens til, at kvinder i højere grad end mænd deltager i kurser, uddannelsesforløb eller konferencer i forbindelse med deres frivillige engagement, når der tages højde for øvrige baggrundsfaktorer. Kvinder er dog mere tilbøjelige end mænd til at benytte en vejleder eller mentor i forbindelse med det frivillige arbejde (Ibsen 2014, 205f).

Blandt de motionsfrivillige i Ældre Sagen ses derudover en tendens til, at de yngste aldersgrupper i højere grad end de ældste giver udtryk for en klar interesse for kurser (se tabel 42 i bilagsmateriale). Hvor 49 pct. af de frivillige under 70 år har svaret 'ja', er andelen på 20 pct. for de frivillige på 80 år og derover. Selvom der er nogle klare aldersmæssige mønstre, viser resultaterne også, at der er interesse for udvikling og dygtiggørelse på tværs af alle aldersgrupper.

Mere end 300 frivillige har benyttet sig af muligheden for at skrive uddybende kommentarer ved spørgsmålet om interessen for kurser. Alle disse uddybende kommentarer er viderebragt i anonymiseret form til Ældre Sagen, så det kan benyttes som inspiration til den videre udvikling af kursusaktiviteter på området.

Som følge af de store kønsmæssige forskelle, der er i spil, netop når det gælder erfaringer med og interessen for kurser, er der valgt at se separat på de uddybende svar for hhv. kvinder og mænd.

Rigtig mange af de kvindelige frivillige understreger i deres uddybende svar, at inspiration og viden gennem kurser er vigtigt for dem, og at det virker motiverende at kunne udvikle tilbuddene til gavn for deltagerne:

"Det giver fornyet energi og øger motivationen at deltage i kurser. Dette gør jeg ca. hvert 2. år"

"Det er meget vigtigt hele tiden at have mulighed for at dygtiggøre sig via kurser og konferencer"

"For at blive bedre til at udfylde mit arbejde, så det kan blive en større oplevelse for kurserne."

"Vi vil gerne få inspiration til at gøre vor undervisning sjovere og bedre for alle deltagere og kunne gennem noget nyt hjælpe, at alle få det optimale udbytte af motionen."

"For at få del i den nyeste viden om motion og træning til ældre"

"Fordi jeg gerne vil blive ved med at følge med i udviklingen."

"Opdatering og at det er inspirerende. Desuden føler jeg mig værdsat, ved at få tilbud om kurser".

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelsen

Enkelte har haft mindre gode erfaringer med kurser, men generelt er de frivillige godt tilfredse med de kurser, de har været på. De fleste af de kvindelige frivillige, som har svaret, at de ikke ønsker at deltage i kurser, begrundet det med manglende tid eller kræfter. Derudover er der frivillige, som ikke oplever et behov, da de føler sig godt rustet til de opgaver, de har.

I forhold til udviklingen af fremtidige tilbud er det særligt interessant at se på de uddybende kommentarer, som har fokus på konkrete ønsker til kurser. Generelt har mange uddybende svar fokus på de specifikke aktiviteter, som de enkelte frivillige beskæftiger sig med, og flere understreger eksplicit, at det er centralt, at kurserne er aktivitetsspecifikke:

"Ja, hvis kurserne er målrettede min aktivitet. Jeg har ikke lyst til at høre om stolegymnastik, når det er cykelture, jeg arrangerer. Har manglet relaterede kurser. Kunne f.eks. handle om viden om, hvorfor det er sundt at cykle, at få pulsen op, kost mm. Vores viden som instruktører kunne gives videre til cyklisterne."

Det er for omfattende at uddybe alle de aktivitetsspecifikke ønsker her, men ønskerne omfatter mange forskellige typer af aktiviteter som f.eks. linedance, yoga, boldspil mv. Nedenfor ses et udpluk af de aktivitetsspecifikke ønsker.

"Vil gerne udvikle min erfaring og viden med at være instruktør i indemotion og boldinstruktør, samt gerne inddrage naturen som træningsrum. Kunne godt tænke mig mere sparring i forhold til mit arbejde som motionsfrivillig med andre motionsfrivillige."

"Jeg efterlyser kurser i yoga. Ældre Sagen giver ikke tilskud til disse kurser, da de ikke har nogle i deres regi, og jeg synes, det er for dyrt at bekoste af egen lomme. De ældre motionister har rigtig meget glæde af yoga"

"Vil rigtig gerne på kursus i linedance"

"Gerne kursus i gymnastik, for at få større variation i øvelserne, som jeg bruger. Gerne mere kendskab til de enkelte øvelsers påvirkning af kroppen."

"Ny inspiration inden for motionsgymnastik og Skovfitness. Jeg bliver også inspireret af måden at undervise på gennem instruktøren".

Andre kommentarer udtrykker et ønske om kurser med fokus på kroppen og på særlige målgrupper i højere grad end specifikke aktiviteter:

"Kroppens aldringsproces, så jeg understøtter forebyggelse af aldersforandringer i kroppen"

"Jeg ønsker åndedræts kurser og hjerne-gymnastik "

"Opfølgende kurser. Hjertekurser. Bindevævskurser. Musikforståelse."

Endelig er der ønsker om nogle mere redskabsagtige kurser. I særdeleshed nævner flere et ønske om kurser i brugen af musik i undervisningen og tekniske løsninger i forbindelse hermed:

"Finde musik til træningen"

"Kombinationen mellem teori og praksis er meget godt, læring af opsætning af musik på smartphone, læring om udfyldelse af alle administrative papirer, skemaer mm."

"Altid dejligt at få mere viden, bl.a. kunne jeg godt tænke mig at lære at finde musik og bruge det i undervisningen".

"Ønsker at der snart udkommer en ny 'Træn dig glad' med nye øvelser og musik."

Flere understreger desuden vigtigheden af, at det ikke er for langt væk, og at det gerne må være dagskurser og korte kurser:

"Jeg kan bedst med 1-dagskurser, hvor jeg ikke skal køre for langt for at deltage."

"Er interesseret i kurser, hvis jeg ikke skal køre for langt efter dem. Gerne i lokalområdet."

Uddybende kommentarer i spørgeskemaundersøgelser

Der er betydeligt færre uddybende svar fra mændene end fra kvinderne. De uddybende svar fra de mandlige frivillige kredser i noget mindre grad end kvindernes om den generelle vigtighed af inspiration og erfaringsudveksling. Der er i endnu større grad end hos kvinderne fokus på relevansen og fagligheden i kurserne og på udvikling i forhold til de specifikke aktiviteter:

"Vil gerne vide, når der f.eks. via forskning opstår ny viden om motion og træning. Det kan være mere effektive måder at træne på eller nye måder at træne hjernen på. Ny inspiration til sammensætning af motion og musik, boldlege mv."

"Jeg er engageret i flere foreninger og frivillig rickshaw-pilot i Cykling uden alder. Hvis jeg skal bruge tid på kurser, skal det være noget ganske særligt."

”Hvis det er muligt at få kursus i almindelig turcykling (ikke racercykling). F. eks. tilrettelæggelse af ture, turlængde, holdstørrelse, sikkerhed på cykel og forsikring. Jeg cykler selv ca. 4.000 km/år og er opfordret til at arrangere cykleture for andre, men viger tilbage, fordi jeg er usikker på dette at cykle i flok.

”Idrætsfysiologi, opvarmning og motivation i forbindelse med fysisk aktivitet og fodbold for ældre. Gerne praktiske øvelser specifik rettet mod fodbold og skadesforebyggelse i indendørsfodbold”

Uddybende svar i spørgeskemaundersøgelsen

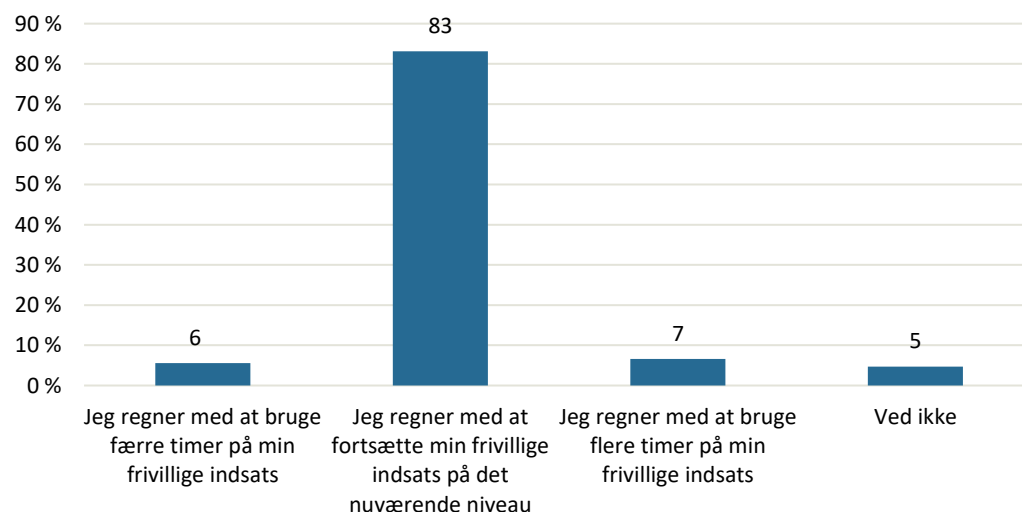
Givet den relativt store andel af de mandlige frivillige, der ikke ønsker at deltage i kurser fremadrettet, er mange af de uddybende svar koncentreret om det. Det handler – ligesom hos kvinderne – primært om alder, helbred og manglende tid på grund af andre aktiviteter. Ud fra kommentarerne er det samlede indtryk, at der skal lidt mere til, før mænd prioriterer at deltage i et kursus, og at det derfor kan være hensigtsmæssigt at se specifikt på de aktiviteter, de mandlige frivillige især er aktive indenfor, hvis det ønskes at tiltrække flere mænd til kurserne.

Den frivillige indsats i fremtiden

Som afslutning på analysen af de frivillige i Ældre Sagens motionsaktiviteter, ser dette sidste afsnit nærmere på, i hvilken udstrækning de frivillige regner med at fortsætte deres frivillige indsats i det kommende år.

Som figur 59 viser, regner langt de fleste – 83 pct. – med at fortsætte deres frivillige indsats på det nuværende niveau. 7 pct. regner med at bruge mere tid, mens 6 pct. regner med at bruge mindre tid.

Figur 59: Den frivillige indsats i fremtiden (andel i pct.)

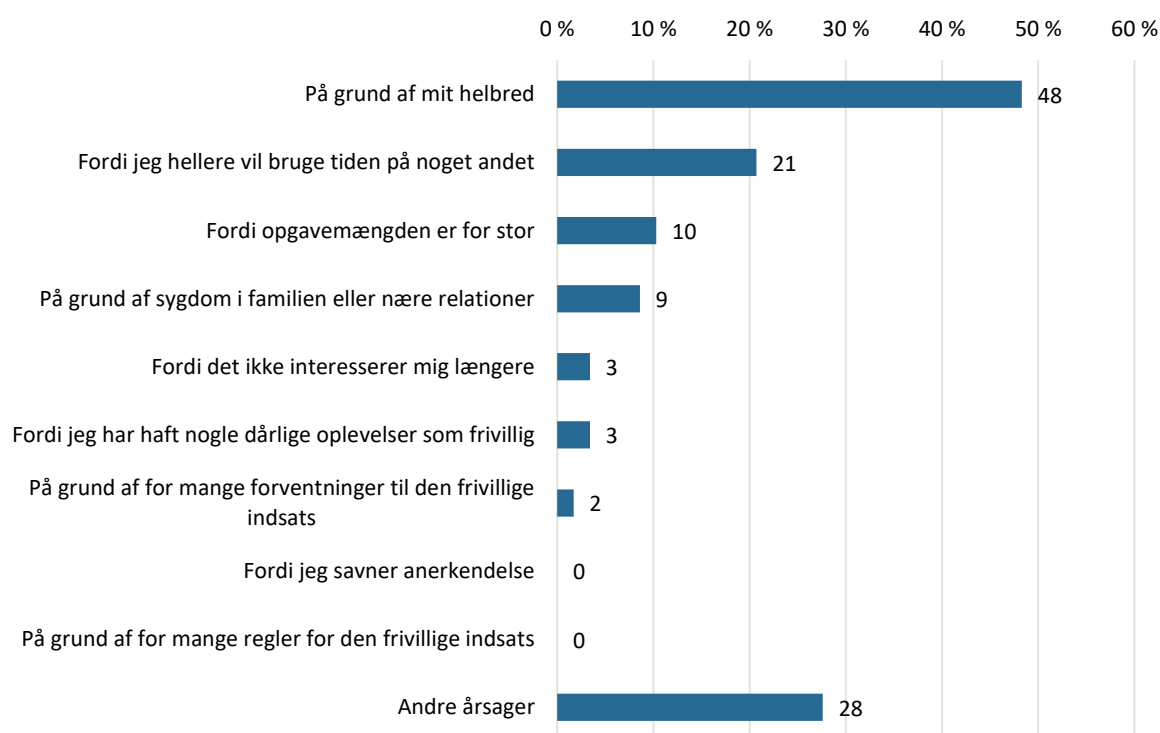


Figuren viser de frivilliges svar på spørgsmålet: 'Hvordan regner du med, at omfanget af din frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter vil udvikle sig over det næste år?' n=1.033 frivillige.

Der er ingen forskelle af betydning på tværs af køn. Men aldersmæssigt ses en tendens til, at andelen, der regner med at bruge færre timer på deres frivillige indsats, er størst blandt de ældste frivillige (13 pct.). Omvendt er andelen, der regner med at bruge flere timer, størst blandt de yngste frivillige (12. pct.) (se tabel 43 i bilagsmateriale).

De frivillige, der regner med at bruge færre timer, er blevet spurgt om årsagen til dette. Som figur 60 viser, er hensynet til helbredet den mest udbredte årsag. Lidt over en femtedel har angivet, at de hellere vil bruge tiden på noget andet, mens 10 pct. oplever, at opgavemængden er blevet for stor. Da andelen af frivillige, som regner med at skru ned for engagementet, er så begrænset, bygger disse tendenser dog på en ganske lille gruppe af frivillige.

Figur 60: Årsager til færre frivillige timer i fremtiden (andel i pct.)



Figuren viser, hvilke årsager der ligger til grund hos de frivillige, som angiver, at de regner med at bruge færre timer på den frivillige indsats over det næste år. Kun de frivillige, som har svaret 'færre timer', har fået spørgsmålet. n = 58 frivillige.

Blandt de frivillige, som har svaret 'andre årsager', viser de uddybende svar, at det ligeledes overvejende er helbred, alder og tidspres, som angives som årsager her. En enkelt nævner for mange administrative opgaver, og et par stykker manglende tilslutning til holdet.

Samlet viser resultaterne, at det helt overvejende er ydre omstændigheder – særligt helbred og andre interesser – og i begrænset grad selve indholdet i den frivillige indsats, som er årsagen til, at de frivillige forventer at bruge færre timer. Samtidig er det vigtigt at understrege, at langt de fleste frivillige regner med at fortsætte på uændret niveau – trods en gennemsnitsalder på 72,6 år.

Perspektivering

Ældre Sagens rolle som motionsudbyder

Undersøgelsen viser, at der i 2020 estimeret er det samme antal lokalafdelinger, der udbyder motionsaktiviteter, som der var i 2014 ifølge Ældre Sagens egen undersøgelse. På deltagerensiden er der en stigning på 7 pct. i antallet af estimerede deltagere på de seks år. I 2020 estimeres det, at der samlet set er lige under 40.000 aktive motionsdeltagere i Ældre Sagen, hvilket svarer til ca. 3 pct. af befolkningen over 65 år, eller at ca. 4 pct. af Ældre Sagens godt 900.000 medlemmer er aktive i lokalafdelingernes motionstilbud. Det understreger Ældre Sagens primære rolle som interesseorganisation, der arbejder på at fremme alle aspekter af det gode liv.

Samtidig peger det omfattende arbejde i lokalforeningerne på, at der er et stærkt engagement i organisationen, og motionstilbuddene skal i høj grad ses som en central del af det mere konkrete arbejde for målgruppen. Det betyder også, at der for mange lokalafdelinger vil være fokus på, at deres motionsaktiviteter støtter det frivillige, sociale arbejde i organisationen, og at deres målgruppe har gode muligheder for at leve et aktivt liv.

Undersøgelsen viser også, at for langt de fleste af de lokalafdelinger, der ikke har motionsaktiviteter, er det et bevidst valg. 13 af de 19 svarer, at de ikke ønsker at konkurrere med andre lokale tilbud. Disse resultater sætter flere ting i perspektiv.

Det betyder, at som billedet er lige nu, vil en eventuel vækst i motionsaktiviteter i Ældre Sagen primært ske i de lokalafdelinger, der allerede er aktive. Undersøgelsen viser, at hele 41 pct. af lokalafdelingerne med motionsaktiviteter har konkrete planer om nye motionsaktiviteter eller udvidelse af eksisterende tilbud. Hvis man ønsker en fortsat vækst i motionstilbuddene, vil det være væsentligt, at aktiviteterne enten støtter lokalafdelingens sociale liv, har noget særligt at byde på i forhold til det øvrige udbud i lokalområdet eller har aktiviteter, der kan noget særligt for målgruppen.

Kan Ældre Sagens motionstilbud noget særligt for målgruppen?

Et af fokuspunkterne for Ældre Sagen har været, at det skal være muligt for alle ældre at dyrke motion på trods af eventuelle fysiske, sociale eller økonomiske udfordringer.

Undersøgelsen giver ikke et sammenligningsgrundlag med andre motionsudbydere, men viser, at der i Ældre Sagens motionstilbud er plads til både raske og rørige deltagere og deltagere med nedsatte hverdagsfunktioner. Hele 20 pct. af alle respondenterne har deltaget i genoptræning inden for det sidste år. Der er således plads til at tage hensyn til skavanker m.m.

Undersøgelsen peger også på, at selvom langt den største andel af deltagerne har været vant til at holde sig fysisk aktive og generelt har meget motionserfaring, er der stadig 21 pct. af deltagerne, der ikke har været vant til at dyrke motion i voksenlivet, før de startede i

Ældre Sagen. Det ser således ud til, at Ældre Sagen i hvert fald skaber rum og rammer for forskellighed også for deltagere, der fysisk og trivselsmæssigt er udfordret.

Ser man på deltagernes grunde til at vælge Ældre Sagen som udbyder, er det – ligesom ved andre udbydere – aktiviteten, der først og fremmest tiltrækker deltagerne. Men den næstvigtigste grund understreger, at Ældre Sagen har noget særligt at byde på i forhold til andre udbydere: At aktiviteterne er rettet mod min aldersgruppe.

Også i forhold til det sociale aspekt peger undersøgelsen på, at Ældre Sagens motionsaktiviteter har meget at byde på. Over halvdelen af deltagerne føler, at de er blevet en del af et fællesskab, og 41 pct. af deltagerne oplever i høj grad, at de har fået nye venner. De fællesskaber, der dannes på motionstilbuddene, ser således ud til at bære igennem over tid og blive til venskaber for en stor andel af deltagerne.

Et sidste område, hvor Ældre Sagen kan noget særligt, som skal fremhæves her, er på prisen for at deltage. Samlet er 41 pct. af de aktivitetstyper, lokalafdelingerne udbyder, gratis, hvilket i sig selv gør Ældre Sagens tilbud til noget særligt i forhold til mange andre udbydere af motion og træning. Undersøgelsen viser, at prisen varierer meget fra aktivitet til aktivitet, men i forbindelse med en eventuel udvikling af nye aktiviteter, kan det være vigtigt at holde sig for øje, at der både er økonomisk svage og meget købestærke i målgruppen. Opsummerende ser det ud til, at Ældre Sagen fra deltagernes perspektiv har noget særligt at byde på i forhold til andre udbydere, og analysen viser, at deltagerprofilerne spænder vidt.

Fremtidens aktiviteter i Ældre Sagen

Undersøgelsens resultater tyder på, at en af grundene til, at Ældre Sagens motionstilbud tiltrækker et bredt udsnit af befolkningen og forskellige motionsprofiler, er, at der samlet er et stort og varieret udbud af aktivitetstyper. Udover at det som nævnt er interessen for aktiviteten, der får deltagerne til at vælge det enkelte motionshold, viser undersøgelsen nogle klare forskelle i profilerne i forhold til motivation for motion og i forhold til deltagernes fysiske formåen og motionserfaring. I en videre udvikling af motionstilbud er bredden i udbuddet således en vigtig faktor at tage med.

Gennem de senere år har Ældre Sagen haft fokus på, at der skal være motionstilbud til de mindre mobile og ikke-motionsvante ældre, og har arbejdet målrettet mod at få flere hold med stolemotion. Fra 2014 har det betydet en stigning i antallet af lokalafdelinger, der udbyder stolemotion, fra 69 til 82. Det ser således ud til at være en satsningsmodel, der kan bruges som inspiration, hvis man ønsker at arbejde med andre aktiviteter for den mest idrætssvage gruppe. Aktiviteten er tilpasset målgruppen, og resultaterne peger på, at lokalafdelinger har arbejdet kreativt for at gøre det let for deltagerne at blive aktive. Stolemotionsholdene foregår således ofte på steder, hvor ældre kommer i forvejen (plejehjem, sundhedscentre eller medborger- og kulturhuse). Prisen er lav og holdstørrelsen er ofte relativt lille.

Mange af de aktuelle aktivitetstyper og de aktiviteter, som deltagerne ønsker sig (mere af) som yoga, pilates og varmtvandstræning, vil i stor udstrækning kunne bruges til den samme målgruppe.

Der ser dog også ud til at være god grobund for at udvikle nye tilbud til de ældre, der gerne vil have mere sportsspecifikke aktiviteter. De deltagere, der dyrker motion, fordi det er sjovt, og fordi de elsker at bevæge sig, er i stor stil aktive på de hold, hvor der indgår boldspil eller specifikke sportsgrene. 19 pct. af dem, der ønsker sig nye aktiviteter, peger på denne type aktiviteter. I forhold til at disse aktiviteter ofte bliver udbudt i det lokale foreningsliv, er det interessant, at det stadig her ser ud til, at Ældre Sagen kan noget særligt. For næsten halvdelen af dem, der er aktive inden for bordtennis og badminton, er det en vigtig faktor for at være aktive i Ældre Sagen, at aktiviteterne er tilpasset deres aldersgruppe. Der kan således se ud til at være efterspørgsel på flere aktiviteter, der rummer både konkurrence og leg, men som også tager hensyn til aldersgruppen. Det peger igen tilbage til forståelsen af en aktiv alderdom, hvor det legende og konkurrerende element stadig er efterspurgt.

I den forbindelse kan man med fordel skele til seniorernes generelle sports- og motionsvaner. Langt de fleste af seniorernes ti foretrukne aktiviteter er samtidig kerneaktiviteter i Ældre Sagen. Derfor springer det i øjnene, at løb, som er en af de ti største idrætsaktiviteter blandt seniorer, stort set er fraværende i Ældre Sagen. Løb har ellers mange af de samme kvaliteter som gang og cykling med let adgang til faciliteter og mulighed for oplevelser i naturen. Ligeledes er der en tendens til, at flere løber i foreninger og fællesskaber i dag end tidligere.

Det er dog samtidig vigtigt at understrege, at hovedparten af lokalafdelingernes aktiviteter vokser op nedefra ud fra interesser og behov lokalt. De fremtidige aktiviteter vil derfor også afspejle udviklingen lokalt samt udviklingen i det samlede idrætsbillede.

Frivillige i vækst

Centralt i Ældre Sagens motionsaktiviteter er de mange frivillige. Estimeret set er der sket en stigning i antallet af motionsfrivillige i lokalafdelinger med 19 pct. Gennemsnitligt har de motionsfrivillige været aktive i seks år på motionsaktiviteterne, men der kommer også løbende nye til. 7 pct. af de frivillige har været aktive i under et år. Samlet set tegner det således et billede at en organisation, der er god til at rekruttere og fastholde frivillige, ligesom de frivillige løser mange forskellige typer opgaver i lokalafdelingerne. Tendenserne afspejler også Ældre Sagens fokus på landsplan på at få flere frivillige engageret i lokalafdelingerne (Ældre Sagen 2017).

Samtidig har det stigende antal frivillige ikke løst behovet for flere frivillige. For at kunne starte nye motionsaktiviteter, er de frivillige helt centrale. For de lokalforeninger, der ikke har konkrete planer om at starte nye motionsaktiviteter, er det manglen på frivillige, der kan stå for aktiviteten, der er den største udfordring. Tre ud af fire fremhæver således den

barriere. For de afdelinger, der har motionsaktiviteter, og som gerne vil have flere, er det centralt, at de kan tilbyde kurser til nye frivillige.

I det hele taget er der blandt de frivillige en stor interesse for kurser: Hele 40 pct. af de frivillige angiver, at de ville være interesseret i yderligere inspiration gennem kurser i fremtiden. Interessen er særlig stor blandt de kvindelige frivillige, og det er også særligt kvinderne, som angiver, at de trækker på erfaringer fra tidligere kurser i Ældre Sagen inden for motion. 58 pct. af kvinderne har deltaget i sådanne kurser mod 18 pct. af mændene. Det kan hænge sammen med Ældre Sagens kursusudbud, som i vid udstrækning har været målrettet aktiviteter som stolemotion og gymnastik, hvor der er en overvægt af kvindelige frivillige.

Denne tendens kan give anledning til overvejelser om, hvorvidt der er et uudnyttet potentiale for kurser, der i højere grad er målrettet mænd. Selvom flest kvinder udtrykker interesse, er der også 30 pct. af mændene, som er klar på yderligere inspiration. De uddybende svar kan tyde på, at der skal lidt mere til, før mænd prioriterer at deltage i et kursus, og at det derfor kan være hensigtsmæssigt at se specifikt på de aktiviteter, de mandlige frivillige især er aktive indenfor, hvis det ønskes at tiltrække flere mænd til kurserne.

Samlet set peger undersøgelsen på, at Ældre Sagen som organisation har et godt fokus på de frivillige og deres betydning. De er succesfulde i forhold til at trække flere til, hvilket skaber et godt frivilligmiljø. Det er dog vigtigt at fremhæve, at arbejdet med frivillige altid vil være et fokuspunkt i en organisation baseret på frivillige aktiviteter. Samtidig er det værd at overveje, om en del af stigningen i antallet af frivillige pr. deltager kan være et tegn på, at den enkelte frivillige bruger mindre tid på de frivillige aktiviteter. Hvorvidt det er tilfældet, er dog ikke muligt at afgøre her, og landsdækkende undersøgelser af ældres frivillige arbejde tyder ikke på en samlet udvikling i retning af et lavere gennemsnitligt tidsforbrug. Stigningen i antallet af frivillige i undersøgelsen kan også skyldes en afsmitning af Ældre Sagens øvrige arbejde, hvor de på landsplan siden 2010 har mere end fordoblet antallet af frivillige fra 10.000 til nu 22.000 frivillige i alt, og hvor der også fra landsorganisationens side har været et strategisk fokus på, at opgaverne fordeles på flere frivillige for at skabe større fleksibilitet for den frivillige indsats.

Deltagerne, de frivillige og sundheden

Deltagernes og de frivilliges sundhed og trivsel i undersøgelsen er imponerende. Både på det selvvaluerede helbred, på hverdagsfunktioner og på WHO's trivselsindeks scorer både deltagere og frivillige meget højere end gennemsnittet i sammenlignelige grupper. Undersøgelsen kan ikke sige noget om Ældre Sagens betydning for den høje score på de tre parametre. Resultaterne flugter dog med forskning om, at fysisk aktivitet fremmer både den fysiske og den mentale sundhed. Samtidig understreger undersøgelsen, at selvom man har fysiske udfordringer, kan man godt føle, at man er sund og have et højt trivselsniveau. På det konkrete niveau angiver hele 35 pct. af deltagerne, at de i høj grad har færre smerter som følge af deres deltagelse i Ældre Sagens motionstilbud, og 21 pct. vurderer, at deltagelsen i høj grad gør dem bedre til at håndtere udfordringer i deres hverdag.

Undersøgelsen viser desuden en markant sammenhæng mellem sundheds- og trivselsindikatorerne og deltagernes motionserfaring gennem livet. Det kan pege på vigtigheden af, at der hele livet igennem er motionstilbud, der passer til borgernes motivationstype, erfaringsniveau, interesser og livsfase. I den sammenhæng viser undersøgelsen, at Ældre Sagen er et godt tilbud tilpasset målgruppen, som deltagerne føler, de har stort udbytte af. Både i forhold til at holde sig i form, at være en del af et fællesskab, skabe nye venskaber samt i forhold til at gå glade hjem, når de har været til motion.

Litteratur

Amilon, A; Fridberg, T. & Larsen, M. R. (2019): *Ældres frivillige arbejde. Udviklingen over tid*. Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd. København

Asserhøj, T. L. (2013): *Danskernes motions- og sportsvaner 2011*. Idrættens Analyseinstitut

Bak, L.; Madsen, A.S.; Henriksen, B. & Troldborg, S. (2012): *Danskernes kulturvaner 2012*. Epinion A/S og Pluss Leadership A/S

Bech, P. (1999): *Stress og livskvalitet*. Psykiatrifondens Forlag.

Bjerrum, H. (2011): Idrættens uddannelses- og kursusbehov set fra medlemmernes perspektiv. Idrættens Analyseinstitut.

Bjerrum, H. & Thøgersen, M. (2018): *Aftenskolerne. Hvordan har de det?* Videncenter for Folkeoplysning

Blaakilde, L. (2017): 'Alder, aldring og alderdom som kulturelt felt' i Andersen, P.T. & Jacobsen, M.H. (2017): *Kultursociologi og Kulturanalyse*. Hans Reitzels Forlag

Danmarks Statistik - statistikbanken.dk/HFUDD10

Danmarks Statistik - statistikbanken.dk/FRDK120

Danmarks Statistik - statistikbanken.dk/BEBRIT09

Fridberg, T. (2014): Hvem er de frivillige? pp. 47-68 i Fridberg, T. & Henriksen, L. S. (red.), *Udviklingen i frivilligt arbejde 2004-2012*. SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. København.

Fridberg, T. & Henriksen, L. S. (2014): *Udviklingen i frivilligt arbejde 2004-2012*. SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. København.

Henriksen, L. S. (2014): Anledninger, sociale netværk og begrundelser for frivilligt arbejde, pp. 105-129 i Fridberg, T. & Henriksen, L. S. (red.), *Udviklingen i frivilligt arbejde 2004-2012*. SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. København.

Ibsen, B. (2014): Uddannelse og kvalificering i det frivillige arbejde, pp. 183-224 i Fridberg, T. & Henriksen, L. S. (red.), *Udviklingen i frivilligt arbejde 2004-2012*. SFI - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. København.

Nielsen, L.; Hinrichsen, C.; Santini, Z. I. & Koushede, V. (2017): *Maling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Pilgaard, M. & Rask, S. (2016): *Danskernes motions- og sportsvaner 2016*. Idrættens Analyseinstitut

Sundhedsstyrelsen (2017): *Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil*.

Sundhedsstyrelsen (2019): *Ældres sundhed og trivsel - Ældreprofilen 2019*.

Thøgersen, M. (2015): *Tværgående samarbejde blandt folkeoplysningens aktører*. Videncenter for Folkeoplysning

Thøgersen, M. & Næser, N. (2016): *Fritid og trivsel i Aalborg Kommune. En analyse af borgernes fritidsvaner*. Videncenter for Folkeoplysning

Ældre Sagens egne undersøgelser på motionsområdet i 2008 og 2014. Notat og PowerPoint præsentation stillet til rådighed af Ældre Sagen.

Ældre Sagen (2015): *Ældre Sagens Frivilligpolitik 2015*.

Ældre Sagens hjemmeside: www.aeldresagen.dk

Ældre Sagen (2017): *Strategi 2017-2021*. Ældre Sagen.

Ældre Sagen (2019): *Resultater fra medlemsundersøgelse 2019* (Internt notat).

Velfærdsministeriet og Fødevareministeriet (2009): *Landdistriktsredegørelsen 2009*. Regeringens redegørelse til Folketinget, marts 2009.

Bilagsmateriale

Supplerende om metode og datagrundlag

Lokalafdelingsundersøgelsen

Spørgeskemaundersøgelsen til Ældre Sagens lokalafdelinger blev gennemført som en elektronisk spørgeskemaundersøgelse udsendt til formændene i samtlige 215 lokalafdelinger. Undersøgelsen blev gennemført i perioden 23. januar – 15. marts. 157 lokalafdelinger (73 pct.) besvarede hele skemaet, mens yderligere 13 besvarede delvist. I alt har 170 lokalafdelinger bidraget til undersøgelsen (79 pct.). Da nogle lokalafdelinger ikke har besvaret samtlige spørgsmål i undersøgelsen, er der en lille variation i 'n' på tværs af de enkelte analyser.

De nedenstående tabeller viser, hvordan lokalafdelingernes besvarelser fordeler sig geografisk på tværs af regioner, og hvordan de fordeler sig på forskellige kommunetyper. Med undtagelsen af en lille overrepræsentation af lokalafdelinger i Region Syddanmark er der ingen skævheder af betydning, og undersøgelsen må derfor i vid udstrækning anses for at være repræsentativ, når det gælder disse to parametre. Der kan dog være en risiko for, at lokalafdelinger, som har motionsaktiviteter, i højere grad har besvaret skemaet end lokalafdelinger, som ikke har, da de må formodes at have større interesse for området. I hvilken udstrækning det gør sig gældende, er dog ikke muligt at afgøre her.

Tabel 21: Deltagende lokalafdelinger og population – fordelt på regioner

	Antal i population	Andel i population	Antal svar i undersøgelsen	Svarandel i undersøgelsen	Forskel
Hovedstaden	41	19,1	29	17,1	-2
Midtjylland	51	23,7	43	25,3	+1,6
Nordjylland	30	14,0	22	12,9	-1,1
Sjælland	43	20,0	30	17,6	-2,4
Syddanmark	50	23,4	46	27,1	3,7
I alt	215	100	170	100	-

Der er taget udgangspunkt i alle de lokalafdelinger, der har besvaret spørgeskemaet helt eller delvist.

Tabel 22: Deltagende lokalafdelinger og population – fordelt på kommunetyper

	Antal i population	Andel i population	Antal svar i undersøgelsen	Svarandel i undersøgelsen	Forskel
Yder-kommune	30	14,0	23	13,5	-0,5
Land-kommune	91	42,3	75	44,1	+1,8
Mellem-kommune	37	17,2	29	17,1	-0,1
Bykommune	57	26,5	43	25,3	-1,2
I alt	215	100	170	100	-

Der er taget udgangspunkt i alle de lokalafdelinger, der har besvaret spørgeskemaet helt eller delvist.

Deltagerundersøgelsen

Som beskrevet i kapitlet 'Undersøgelsens metode og datagrundlag', blev der udvalgt 81 forskellige hold til deltagerundersøgelsen fordelt på ti forskellige typer af motionsaktiviteter. Instruktøren på de udtagne hold blev derefter via e-mail spurgt, om deres hold ville deltage i undersøgelsen. 46 svarede bekræftende tilbage og har stået for uddelingen, indsamlingen og returneringen af spørgeskemaerne.

Tabel 23 viser, hvordan antallet af inviterede hold og deltagere fordeler sig på de respektive aktivitetstyper. I alt blev der sendt 1.437 spørgeskemaer ud på holdene. 930 af deltagere besvarede spørgeskemaerne, der efterfølgende blev indtastet.

Det er ikke muligt at angive en præcis svarprocent for deltagerundersøgelsen. De instruktører, der gav tilsagn om at deltage i undersøgelsen, blev efterfølgende bedt om at angive antallet af deltagere på deres hold. Det gjorde langt de fleste, men hvor det ikke var tilfældet fik instruktørerne blot tilsendt 50 spørgeskemaer. Det estimerede antal potentielle deltagere er således det antal spørgeskemaer Idan/Vifo har sendt ud. Der er således ikke taget højde for det konkrete antal på enkelte hold, ligesom vi ikke kender det reelle fremmøde på dagen. Blot kan det konstateres, at 65 pct. af de udsendte spørgeskemaer blev udfyldt.

Tabel 23: Inviterede og deltagende hold og deltagere – fordelt på aktivitetstyper

Kategori	Antal inviterede hold	Antal deltagende hold	Antal estimerede potentielle deltagere	Antal respondenter
Billard, kegler m.v.	7	4	133	104
Cykelture	8	5	115	56
Fitness	7	3	74	60
Golf, petanque, krolf m.v.	7	1	15	13
Stavgang, gåture m.v.	9	5	145	85
Stolemotion	10	5	165	96
Vandaktiviteter	7	3 (6) ²⁸	166	113
Gymnastik	12	8	266	229
Bordtennis, badminton m.v.	6	4	115	82
Boldspil	8	8	243	92
Total	81	46 frivillige 49 hold	1.437	930

Undersøgelsen blev gennemført i perioden januar-marts 2020, inden aktiviteterne blev lukket ned på grund af covid-19. I forhold til både cykling og 'golf, petanque og krolf' var det

²⁸ På vandaktiviteter var der tre instruktører, der deltog. Den ene var instruktør for fire hold, som alle fire fik udleveret spørgeskemaet.

tydeligt, at indsamlingstidspunktet af data var uheldigt for disse aktiviteter. I mange lokalafdelinger er det forårs- og sommeraktiviteter. I forhold til cykelholdene lykkedes det gennem særlig søgen (og erstatning af de oprindeligt udvalgte hold) at finde fem hold, der er vinteraktive. Som tabel 23 viser, var det kun muligt at finde én lokalafdeling, der havde aktive vinterhold i kategorien 'golf, petanque og krolf'. I analyserne er de derfor lagt sammen med kategorien 'billard, kegler m.v.'.

I forhold til fitnesshold var der grundet de relativt få respondenter lavet en aftale med en ny lokalafdeling om at deltage, hvor der potentielt kunne være 60 ekstra besvarelser. Desværre blev alle aktiviteter i Ældre Sagen suspenderet som følge af covid-19-nedlukningen, hvorfor det ikke var muligt at indsamle disse data.

Frivilligundersøgelsen

Undersøgelsen blandt de motionsfrivillige blev gennemført som en elektronisk spørgeskemaundersøgelse i perioden 30. januar- 10. marts 2020. Undersøgelsen tog udgangspunkt i Ældre Sagens liste over de motionsfrivillige, de havde mailadresser på og repræsenterer dermed ikke den samlede population af frivillige²⁹

I alt blev undersøgelsen sendt ud til 2.156 mailadresser. Efter en frasortering af de respondenter, som enten kom retur på grund af forkerte mailadresser samt de respondenter, der selv henvendte sig og gjorde opmærksom på, at de ikke (længere) var motionsfrivillige, kom den samlede population ned på 2.039. Efter en enkelt reminder blev undersøgelsen afsluttet med 1.023 gennemførte besvarelser (og 149 delvise) svarende til en svarprocent på 50 pct. (57 pct.).

Da der ikke eksisterer et samlet overblik over de motionsfrivilliges profiler og fordeling på motionsaktiviteter, er det ikke muligt at vurdere, hvorvidt der er potentielle skævheder i de indsamlede svar. Svarprocenten styrker dog forventningen om, at de frivillige i undersøgelsen i vid udstrækning repræsenterer den samlede frivillige population. Det kan dog forventes, at de mest aktive frivillige vil have en tendens til i højere grad at besvare et spørgeskema om frivillighed end de mindst aktive frivillige, hvilket der bør være bevidsthed om i tolkningen af undersøgelsens resultater.

²⁹ Ifølge Ældre Sagens egne opgørelser er der i alt registreret 2.842 frivillige inden for motionsområdet – 2.156 af disse med mailadresser. Udsendelsen af undersøgelsen tyder dog på, at registret ikke er fuldt opdateret – der kan f.eks. være tilfælde hvor nogen er stoppet som motionsfrivillige men ikke er blevet slettet, fordi de også er frivillige i andre sammenhænge.

Supplerende tabeller og figurer

Supplerende tabeller og figurer: Indledende kapitler

Tabel 24: Organisering af de mest populære aktiviteter blandt seniorer (pct.)

	Andel aktive	Klub/forening	Privat center	Egen hånd	Arbejdspladsen	Aften-skole	Andet
Vandreture	37	7	8	84	0	0	5
Gymnastik	19	64	13	20	1	9	4
Styrketræning	17	22	40	40	2	1	5
Svømning	14	26	12	40	2	1	5
Cykling	10	26	12	55	1	4	6
Spinning	8	23	34	43	1	1	3
Golf	8	83	3	26	2	0	3
Løb	8	13	5	82	3	2	4
Yoga	8	32	20	27	2	22	2
Andre former for fitness	7	16	27	56	1	3	8

'I hvilken sammenhæng har du dyrket dine aktiviteter?' fordelt på aktiviteter. Kilder: Pilgaard & Rask, 2016: Danskernes motions- og sportsvaner 2016. n=1.179

Supplerende tabeller og figurer: Del 1

Tabel 25: Kommunityper

Yderkommuner	Bornholm, Langeland, Lemvig, Lolland, Læsø, Morsø, Norddjurs, Ringkøbing-Skjern, Samsø, Skive, Struer, Thisted, Tønder, Varde, Vesthimmerland, Ærø
Landkommuner	Assens, Billund, Brønderslev, Esbjerg, Fanø, Frederikshavn, Faaborg-Midtfyn, Guldborgsund, Haderslev, Hedensted, Herning, Hjørring, Holstebro, Ikast-Brande, Jammerbugt, Kalundborg, Kerteminde, Mariagerfjord, Nordfyns, Nyborg, Odsherred, Randers, Rebild, Svendborg, Syddjurs, Sønderborg, Vejen, Viborg, Vordingborg, Aabenraa
Mellemkommuner	Favrskov, Faxe, Fredericia, Halsnæs, Holbæk, Horsens, Ishøj, Middelfart, Næstved, Odder, Ringsted, Silkeborg, Slagelse, Sorø, Stevn, Taarnby, Vejle
Bykommuner	Albertslund, Allerød, Ballerup, Brøndby, Dragør, Egedal, Fredensborg, Frederiksberg, Frederikssund, Furesø, Gentofte, Gladsaxe, Glostrup, Greve, Gribskov, Helsingør, Herlev, Hillerød, Hvidovre, Høje Taastrup, Hørsholm, Kolding, København, Køge, Lejre, Lyngby-Taarbæk, Odense, Roskilde, Rudersdal, Rødovre, Skanderborg, Solrød, Vallensbæk, Aalborg, Aarhus

Kilde: Landdistriktsredegørelsen 2009.

Tabel 26: Hvem har besvaret spørgeskemaet?

	Andel i pct.
Formand	85
Næstformand	7
Medlem af bestyrelsen	9
Motionsansvarlig	9
Instruktør/frivillig	5

Note: Der har været mulighed for at sætte flere kryds, hvis de har været flere om at svare, hvorfor andelen ikke summerer til 100 pct. n= 157 lokalafdelinger.

Tabel 27: Hvor mange hold har I inden for de enkelte motionsformer?

	Antal lokalafdelinger der tilbyder aktiviteten	Gennemsnitligt antal hold
Holdtræning for demensramte	7	1,00
Stolemotion	63	2,00
Cykling og cykelture	54	1,37
Gymnastik, seniormotion, yoga mv.	61	3,07
Ketsjersport	46	5,20
Boldspil	23	1,35
Dans	36	1,39
Vandre- og gåture i naturen	91	2,04
Fitnessmaskiner, vægttræning mv.	33	5,94
Vandaktiviteter	34	2,71
Krolf, petanque, golf mv.	85	2,86
Bowling, bowls, billard m.m.	92	2,62
Anden motion	30	1,70

Tabel 28: Undersøgelsens resultater og estimater på landsplan

	I undersøgelsen	Estimat på landsplan
Antal lokalafdelinger med motionsaktiviteter	Undersøgelsen repræsenterer i alt 170 lokalafdelinger på spørgsmålet om, hvorvidt de har motionsaktiviteter (svarende til 79 pct.) Af disse lokalafdelinger har 151 motionsaktiviteter	191 lokalafdelinger
Antal deltagere i motionsaktiviteter	Undersøgelsen repræsenterer i alt 162 lokalafdelinger på spørgsmålet om deltagere (inkl. lokalafdelinger, som ikke har motionsaktiviteter), svarende til 75 pct. Disse lokalafdelinger har samlet 29.114 deltagere i motionsaktiviteter	38.818 deltagere
Antal frivillige engageret i motionsaktiviteter	Undersøgelsen repræsenterer i alt 159 lokalafdelinger på spørgsmålet om frivillige (inkl. lokalafdelinger uden motionsaktiviteter), svarende til 74 pct. af lokalafdelingerne. Disse lokalafdelinger har samlet 1.983 motionsfrivillige.	2.679 frivillige

Tabel 29: Estimeret omfang af de respektive motionsaktiviteter i undersøgelsen og på landsplan

	Antal lokalafdelinger med motionsaktiviteten		Antal deltagere i motionsaktiviteten		Antal frivillige i motionsaktiviteten	
	I undersøgelsen	Estimat på landsplan	I undersøgelsen	Estimat på landsplan	I undersøgelsen	Estimat på landsplan
Holdtræning for demensramte	7	9	87	116	16	22
Stolemotion	63	80	1.899	2.532	200	270
Cykling og cykelture som fast aktivitet	56	71	1.161	1.548	101	136
Gymnastik, seniormotion, yoga mv.	61	77	5.075	6.767	205	277
Ketsjersport	46	58	2.212	2.949	112	151
Boldspil	24	30	557	743	42	57
Dans	36	46	1.149	1.532	59	80
Vandre- og gåture i naturen	93	118	3.699	4.932	253	342
Fitnessmaskiner, vægttræning mv.	34	43	1.754	2.339	109	147
Vandaktiviteter	34	43	1.895	2.527	74	100
Kroft, petanque, golf mv.	87	110	3.823	5.097	230	311
Bowling, bowls, billard mv.	93	118	4.043	5.391	185	250
Anden motion	33	42	927	1.236	68	92
Motionsven i hjemmet	18	23	163	217	144	195
Duocykling, rickshawcykling m.m.	22	28	670	893	185	250
Ingen motionsaktiviteter	19	24	-	-	-	-
I alt	-	-	29.114	38.819	1.983	2.680

Tabel 30: Antallet af lokalafdelinger med forskellige motionsaktiviteter 2014-2020

Antal lokalafdelinger (2020 undersøgelsen)			Antal lokalafdelinger (2014-undersøgelsen)		
Kategori	I undersøgelsen	Estimat på landsplan	Kategori	I undersøgelsen	Estimat på landsplan
Holdtræning for demensramte	7	9	Ikke selvstændig kategori. Med under andre motionsaktiviteter for mindre mobile ældre.	Motion og musik i samvær med demente: 11	16
Stolemotion	63	80	Stolemotion	48	69
Cykling og cykelture som fast aktivitet	56	71	Cykling	33	47
Gymnastik, seniormotion, yoga mv.	61	77	Indemotion, seniormotion, gymnastik og lignende for friske og rørige	50	71
Ketsjersport	46	58	Ikke selvstændig kategori men under 'Andre former for motion'	Badminton: 21 Bordtennis: 3 Tennis: 5 I alt 29	41
Boldspil	24	30	Ikke nævnt som en kategori	-	
Dans	36	46	Ikke selvstændig kategori men under 'Andre former for motion'	Dans – alle former: 21	30
Vandre- og gåture i naturen	93	118	To kategorier tidligere: Stavgang Gåture/vandreture	Stavgang: 51 Gåture/vandreture: 58	73 83
Fitness-maskiner, vægttræning mv.	34	43	Træning med fitness-maskiner, vægttræning o.l.	33	47
Vandaktiviteter	34	43	Ikke selvstændig kategori men under 'Andre former for motion'	Svømning, vandgymnastik mv.: 20	29

Krolf, petanque, golf mv.	87	110	Krolf, bowling petanque	I alt 102 i den samlede kategori: Krolf: 30 Golf: 9 Kroket: 6 Petanque: 68	146 (samlet kategori)
Bowling, bowls, billard mv.	93	118	Krolf, bowling, petanque	I alt 102 i den samlede kategori. Billard: 19 Bowling: 72	146 (samlet kategori)
Motionsven i hjemmet	18	23	Under kategorien: Motion for mindre mobile ældre	Motionsven i hjemmet: 21	30
Duocykling, rickshawcykling m.m.	22	28	Under kategorien: Motion for mindre mobile ældre	Duocykling: 4	6
Anden motion	33	42	Andet kategori under hver enkelt type	-	-
I alt med motionsaktiviteter	151	191	I alt med motionsaktiviteter	-	191

Tabel 31: Brug af facilitetstyper - fordelt på aktiviteter (andel i pct.)

	Hal/for- enings- lokaler	Andet	Med- borger- /kultur- hus	Privat motions -center	Pleje- hjem	Sund- heds- center o.l.	Skole	Menig- heds- hus/kon- firmand- stue	Antal lokalaf- delinger
Stolemotion	20	9	36	5	41	13	2	5	56
Bowling, bowls, billard mv.	41	33	5	30	0	7	4	0	76
Ketsjersport	78	12	0	7	0	5	7	0	41
Gymnastik, seniormotion, yoga mv.	55	11	19	8	6	15	6	2	53
Fitness	23	12	0	35	8	23	0	0	26
Anden motion	26	43	22	13	9	9	4	0	23
Holdtræning for demens- ramte	33	17	17	0	33	0	0	0	6
Dans	33	13	47	3	3	7	13	0	30
Vandaktivite- ter	47	17	0	13	7	27	10	0	30
Boldspil	89	6	6	0	6	0	0	0	18

Tabellen viser lokalafdelingernes svar på spørgsmålet: 'Hvor foregår følgende af jeres motionsaktiviteter?' Lokalafdelingerne har fået spørgsmålet for hver af de motionsaktiviteter, de udbyder, som ikke er aktiviteter i den fri natur. Lokalafdelingerne har haft mulighed for at sætte kryds ved flere facilitetstyper for hver aktivitet, da forskellige hold kan foregå forskellige steder.

Tabel 32: Lokalfdelingernes samarbejdsrelationer – fordelt på samarbejdspartnere (andel i pct).

	Vi henviser til de øvrige aktørers motions-tilbud	De henviser til vores motions-tilbud	Organisering og afvikling af motionsaktiviteter	Om instruktører	Om lokaler	Om annonceringen af motionsaktiviteter	Om andet	Antal samarbejdsrelationer i alt (n)
Andre lokalfdelinger i Ældre Sagen	35	30	35	5	15	20	20	20
Idrætsforeninger	23	16	37	30	44	26	5	43
Patientforeninger	40	40	40	0	0	20	0	5
Frivillige sociale foreninger	50	63	25	13	0	25	0	8
Andre frivillige foreninger	55	36	45	36	18	27	0	11
Offentlige institutioner	17	47	37	10	30	17	3	30
Private virksomheder	29	14	38	19	33	24	5	21
Andre samarbejdspartnere	53	27	27	27	27	7	7	15
Andel i alt	31	29	36	20	29	21	6	153

Tabellen viser lokalfdelingernes svar på spørgsmålet: 'Hvad samarbejder lokalfdelingen med andre aktører om?' - fordelt på typer af samarbejdspartnere. Lokalfdelingerne har besvaret spørgsmålet for hver af de samarbejdspartnere, de samarbejder med.

Supplerende tabeller og figurer: Del 2

Tabel 33: Antal år på aktivitet – fordelt på aktivitetstyper

		Billard, kegler, golf, petanque	Cykelture	Fitness	Stavgang og gåture	Stolemotion	Vandaktivitet	Gymnastik	Bordtennis og badminton	Boldspil	I alt
0 år	Antal	10	3	8	7	20	5	24	8	14	99
	Andel	9	5	13	8	21	4	11	10	15	11
1-2 år	Antal	29	18	12	16	23	14	56	20	33	221
	Andel	25	32	20	19	24	13	24	24	36	24
3-4 år	Antal	18	6	25	20	25	25	55	31	14	219
	Andel	15	11	42	24	26	22	24	38	15	23
5-6 år	Antal	60	29	15	42	28	69	94	23	31	391
	Andel	51	52	25	49	29	61	41	28	34	42
I alt	Antal	117	56	60	85	96	113	229	82	92	930
	Andel	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Tabellen viser deltagernes svar på spørgsmålet: Hvor mange år har du deltaget i Ældre Sagens motionstilbud? fordelt på aktivitetstyper.

Tabel 34: Erfaringer med motion fordelt på aktivitetstype (andel i pct.)

	Jeg har i høj grad dyrket motion og været fysisk aktiv	Jeg har i nogen grad dyrket motion og været fysisk aktiv	Jeg har i mindre grad dyrket motion og været fysisk aktiv	Jeg har slet ikke dyrket motion og været fysisk aktiv	Andel i alt	Antal i alt
Billard og kegler, golf og petanque	45	37	11	7	100	105
Cykelture	39	54	7	0	100	54
Fitness	46	40	12	2	100	58
Stavgang og gåture	41	37	18	4	100	83
Stolemotion	43	29	19	9	100	84
Vandaktivitet	32	47	15	6	100	108
Gymnastik	39	40	15	6	100	215
Bordtennis og badminton	47	40	13,0	0	100	77
Boldspil	37	41	18	4	100	85

Tabel 35: Erfaringer med motion – fordelt på selv vurderet helbred (andel i pct.)

Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?	Jeg har i høj grad dyrket motion og været fysisk aktiv	Jeg har i nogen grad dyrket motion og været fysisk aktiv	Jeg har i mindre grad dyrket motion og været fysisk aktiv	Jeg har slet ikke dyrket motion og været fysisk aktiv	I alt (pct.)	I alt (antal)
Fremragende	61	27	1	1	100	85
Vældig godt	52,9	37,6	5,3	4,2	100	263
Godt	29,7	46,4	18,5	5,4	100	427
Mindre godt	28	37,8	28	6,1	10%	82
Dårligt	80	0	0	20	100	5
I alt (pct.)	40	40,7	14,5	4,8	100	862

Tabellen viser deltagernes svar på spørgsmålet: 'Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?' – fordelt på motionserfaring.

Tabel 36: Deltagernes motivation – fordelt på aktivitetstyper (andel i pct.)

	Jeg vil gerne holde mig i god fysisk form	Det er godt for mit helbred	Jeg elsker at bevæge mig	På grund af det sociale samvær	For at have det sjovt	Jeg kan lide at konkurrere med mig selv og andre	Antal deltagere i alt
Billard, kegler, golf og petanque	75	77	62	87	62	54	116
Cykelture	96	82	82	93	46	21	56
Fitness	98	95	65	70	50	32	59-60
Stavgang og gåture	95	88	72	81	48	19	85
Stolemotion	92	88	62	68	50	35	96
Vandaktivitet	85	90	63	70	56	22	112-113
Gymnastik	91	90	62	68	57	25	229
Bordtennis og badminton	94	87	70	90	89	71	82
Boldspil	90	88	63	78	80	46	92
I alt	90	87	65	76	60	35	928-930

Tabellen viser andelen af deltagere, som har sat kryds ved de respektive udsagn på baggrund af spørgsmålet: 'Hvorfor dyrker du motion?' – fordelt på aktivitetstyper. Deltagerne havde mulighed for at sætte flere kryds.

Tabel 37: Deltagernes motivation – fordelt på køn (andel i pct.)

	Mænd	Kvinder	Andel i alt
Jeg vil gerne holde mig i fysisk form	89	91	90
Det er godt for mit helbred	84	89	87
På grund af det sociale samvær	80	74	76
Jeg elsker at bevæge mig	64	66	65
For at have det sjovt	62	59	60
Jeg kan lide at konkurrere med mig selv og andre	45	30	35
Antal deltagere i alt	307	628	-

Tabellen viser andelen af deltagere, som har sat kryds ved de respektive udsagn på baggrund af spørgsmålet: 'Hvorfor dyrker du motion?' – fordelt på køn. Deltagerne havde mulighed for at sætte flere kryds.

Supplerende tabeller og figurer: Del 3

Tabel 38: Er du fortsat aktiv på arbejdsmarkedet?

	Andel i pct.	Antal frivillige
Nej, jeg er gået på pension	89,8	923
Nej, jeg er gået på førtidspension	1,1	11
Nej, jeg er gået på efterløn	2,5	26
Ja, jeg er fortsat aktiv på arbejdsmarkedet (fuld tid)	0,9	9
Ja, jeg er fortsat aktiv på arbejdsmarkedet (deltid)	3,8	39
Ja, jeg er jobsøgende	0,7	7
Andet (uddyb gerne)	1,3	13
Total	100,0	1028

Tabel 39: Øvrigt frivilligt engagement – fordelt på aldersgrupper (andel i pct.)

	Ja	Nej	I alt (andel)	I alt (antal)
Under 70 år	57	43	100	288
70-74 år	63	37	100	324
75-79 år	61	39	100	302
80 år og derover	55	45	100	118
I alt (pct.)	60	40	100	-
I alt (antal)	617	415	-	1032

Tabellen viser de frivilliges svar på spørgsmålet: Har du ud over din indsats med Ældre Sagens motionsaktiviteter udført andre former for frivillighed inden for det seneste år? (Spørgsmålet omhandler frivilligt ulønnet arbejde og omfatter IKKE den hjælp du giver til familie og nære venner) – fordelt på fire aldersgrupper.

Tabel 40: Anledninger til frivillighed – fordelt på alder (andel i pct.)

	Det var nødvendigt, og nogen måtte gøre det**	Det udsprang fra mit medlemskab af Ældre Sagen**	Der blev annonceret efter frivillige***
Under 70 år	8,3	17,4	16,7
70-74 år	11,7	21	8,3
75-79 år	17,2	29,8	6,6
80 år og derover	20,3	24,6	6,8
I alt	13,4	23	10

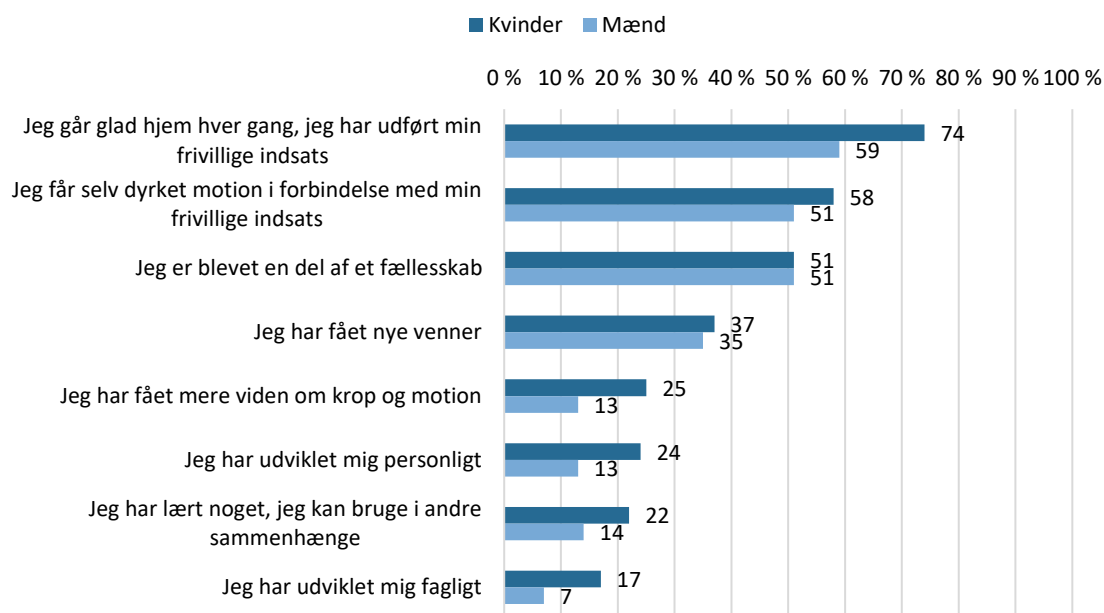
Kun de anledninger, hvor der er signifikant forskel på tværs af aldersgrupper er medtaget i tabellen. Pearson Chi²*** p < 0,001, ** p < 0,01, * p < 0,05. n = 1032 frivillige.

Tabel 41: Begrundelser for frivillighed – gennemsnit fordelt på aldersgrupper

	Under 70 år	70-74 år	75-79 år	80 år og derover	I alt
At jeg som frivillig kan gøre noget konkret på områder, som optager mig	5,79	5,97	5,85	5,93	5,88
At jeg som frivillig kan gøre noget godt for andre	6,26	6,17	6,08	6,13	6,16
At jeg som frivillig deltager i et socialt fællesskab, som jeg værdsætter	5,74	6,07	6,0	6,00	5,95
At jeg som frivillig kan gøre noget, som er godt for lokalsamfundet	5,14	5,37	5,05	5,08	5,18
At jeg som frivillig bliver mere tilfreds med mig selv	4,94	5,30	4,92	5,52	5,11
At jeg som frivillig lærer noget gennem praktiske erfaringer	4,60	5,20	4,67	4,82	4,83
At jeg som frivillig viser medfølelse med dem, som har det værre end mig	4,52	4,81	4,88	4,77	4,74
At jeg føler mig betydningsfuld, når jeg arbejder som frivillig	4,03	4,27	3,88	4,14	4,07
At jeg har venner, der arbejder frivilligt	3,92	4,59	4,22	4,81	4,38
Antal frivillige	288	324	302	118	1032

Tabellen viser de frivilliges gennemsnitlige placering på en skala fra 1-7 for hver af de respektive begrundelser for frivillighed – fordelt på aldersgrupper. Spørgsmålet lød: 'Nu kommer nogle grunde til at være frivillig. Disse grunde kan være mere eller mindre vigtige for dig og din frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter. Vi beder dig angive, hvor stor betydning de har for dig på en skala fra 1 til 7, hvor 1 betyder, at grunden ikke har betydning for dig, og 7 betyder, at denne grund har stor betydning.

Figur 61: Selvvurderet udbytte – fordelt på køn (andel i pct.)



Figuren viser andelen af frivillige, som har sat kryds ved 'i høj grad' ved de respektive udsagn, fordelt på køn. n = 1032 frivillige.

Tabel 42: Interesse for fremtidige kurser – fordelt på aldersgrupper (andel i pct)

	Nej	Måske	Ja	Ved ikke	I alt (andel)	I alt (antal)
Under 70 år	11	34	49	6	100	288
70-74 år	12	32	49	7	100	324
75-79 år	19	38	33	10	100	302
80 år og derover	21	46	20	13	100	118
I alt (andel)	15	36	41	8	100	-
I alt (antal)	154	370	423	85	-	1032

Tabellen viser de frivilliges svar på spørgsmålet: 'Vil du fremover være interesseret i yderligere inspiration til din frivillige indsats gennem kurser?' – fordelt på fire aldersgrupper.

Tabel 43: Den frivillige indsats i fremtiden (andel i pct.)

	Jeg regner med at bruge færre timer på min frivillige indsats	Jeg regner med at fortsætte min frivillige indsats på det nuværende niveau	Jeg regner med at bruge flere timer på min frivillige indsats	Ved ikke	I alt (andel)	I alt (antal)
Under 70 år	3	80	12	5	100	288
70-74 år	6	85	6	3	100	324
75-79 år	5	85	4	6	100	302
80 år og derover	13	79	2	6	100	118
I alt (pct.)	6	83	6	5	100	-
I alt (antal)	58	858	67	49	-	1032

Tabellen viser fordelingen af de frivilliges svar på spørgsmålet: 'Hvordan regner du med, at omfanget af din frivillige indsats i Ældre Sagens motionsaktiviteter vil udvikle sig over det næste år? – fordelt på fire aldersgrupper.

