



# Motionstilbud i Ældre Sagen

En undersøgelse af Ældre Sagens udbud af motionsaktiviteter, deres deltagere og deres frivillige – forkortet udgave



### **Motionstilbud i Ældre Sagen**

En undersøgelse af Ældre Sagens udbud af motionsaktiviteter, deres deltagere og deres frivillige – forkortet udgave

#### **Forfattere til rapporten:**

Henriette Bjerrum & Malene Thøgersen, redigeret til kort udgave af Ældre Sagen

#### **Øvrige bidragydere:**

Steffen Rask, Aline van Bedaf & Signe Carlsen

**Layout:** GrafikDesign/Ida Magdalene

**Foto:** Jeppe Bjørn og Thomas Søndergaard

**Tryk:** Ældre Sagen

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





## Motionstilbud i Ældre Sagen

En undersøgelse af Ældre Sagens udbud af motionsaktiviteter, deres deltagere og deres frivillige – forkortet udgave





### **Fakta om metoden:**

Resultaterne i denne undersøgelse er baseret på svar fra tre spørgeskemaer, der er sendt til henholdsvis lokalafdelingerne, de frivillige i motionsaktiviteterne og deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud. I alt har 170 lokalafdelinger, 1.173 frivillige og 930 deltagere i lokalafdelingernes motionstilbud besvaret spørgeskemaerne.

Undersøgelsen blev gennemført i perioden januar til marts 2020. Data blev således indsamlet inden nedlukningen på grund af covid-19.

Hele rapporten og de anvendte spørgeskemaer kan downloades på hjemmesiderne for Idrættens Analyseinstitut og Ældre Sagen.

# 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. Det er et vigtig indsatsområde i Ældre Sagens strategi for 2017-2021 at udbrede motionstilbud og især at skabe motionstilbud til ikke motionsvante og mindre mobile ældre. Denne del af strategien spiller sammen med et internt udviklingsarbejde, som gennem de seneste 20 år har støttet lokalafdelingernes arbejde med motionstilbud. Undersøgelsen skal belyse den omfattende indsats, som lokalafdelingerne yder på motionsområdet, og den følger op på to interne undersøgelser fra henholdsvis 2008 og 2014. Undersøgelsen er gennemført

af Idrættens Analyseinstitut og Videncenter for Folkeoplysning, og den ser nærmere på omfanget af lokalafdelingernes motionsaktiviteter, de frivilliges engagement samt deltageres 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 hjalp 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*

*Henriette Bjerrum og Malene Thøgersen*

*Idrættens Analyseinstitut/Videncenter for Folkeoplysning*

# 1 Stor motionsaktivitet i lokalafdelingerne

Ældre Sagen er en stor udbyder af motions-tilbud til ældre. 170 af Ældre Sagens 215 lokalafdelinger deltog i undersøgelsen, og de havde tilsammen 29.114 deltagere i deres forskellige motionsaktiviteter, som udbydes med hjælp fra 1.983 motionsfrivillige.

På baggrund af disse tal er det muligt at beregne udbuddet af aktiviteter på landsplan.

Som det fremgår af tabel 1, viser beregningen, at der på landsplan er 191 lokalafdelinger, som udbyder motionsaktiviteter med hjælp fra 2.679 frivillige. Det anslås også, at der er lige under 39.000 aktive motionsdeltagere i Ældre Sagen, hvilket svarer til ca. 3 pct. af befolkningen over 65 år. Der er dog ikke tale om unikke deltagere, da nogle deltagere er aktive på flere forskellige hold.

**Tabel 1: Beregnet 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

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.

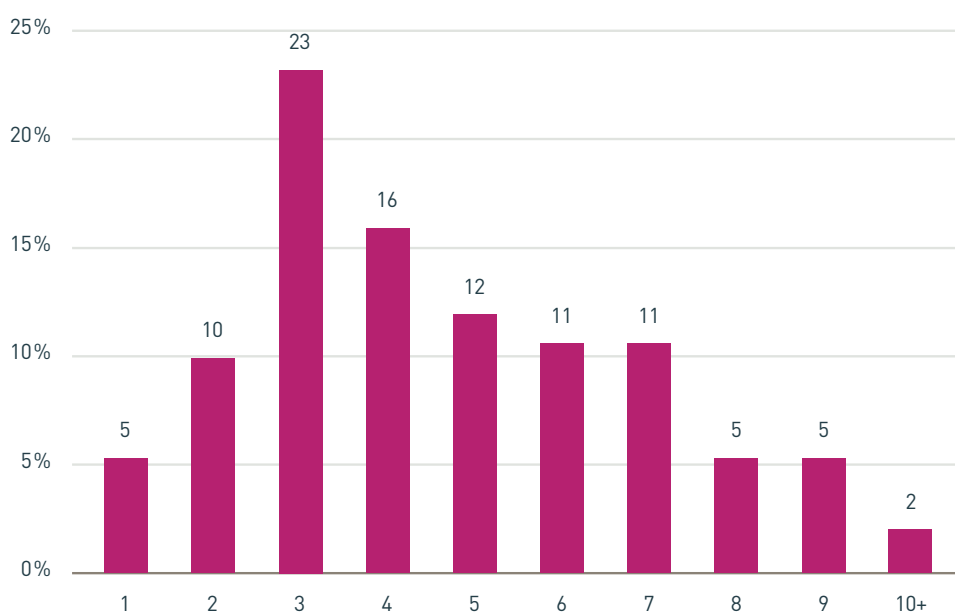
Der er stor forskel på Ældre Sagens lokalafdelinger, og hvor mange generelle aktiviteter de hver især tilbyder deres medlemmer. Nogle afdelinger er små med under 40 aktive, mens de største afdelinger har mere end 2.000 deltagere i deres forskellige aktiviteter.

Undersøgelsen viser, at de lokalafdelinger, der har motionsaktiviteter, i gennemsnit har flere aktive brugere på de øvrige aktiviteter end de lokalafdelinger, der ikke har motions-tilbud.

Der er også forskel på, hvor mange motionstilbud de enkelte afdelinger har. Figur 1 viser, at der er flest lokalafdelinger (23 pct.), der udbyder 3 forskellige aktiviteter.



Figur 1: Antallet af motionsaktiviteter (andel lokalafdelinger i pct.)



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

## 2 Lokalafdelingerne har et bredt udvalg af motionsaktiviteter

Som det fremgår af figur 2, udbyder Ældre Sagens lokalafdelinger mange forskellige motionsaktiviteter, hvor aktiviteter som vandre- og gåture i naturen, bowling, bowls og billard samt krolf, og golf er de mest populære.

Undersøgelsen tyder på, at den store variation er en af grundene til, at Ældre Sagens motionstilbud tiltrækker et bredt udsnit af befolkningen, idet deltagerne har forskellige motiver for at være aktive og også forskellig erfaring med motion.

De aktiviteter, som Ældre Sagen udbyder, stemmer fint overens med seniorernes generelle sports- og motionsvaner. En undersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut fra 2016 viste nemlig, at borgere over 60 år især deltager i aktiviteter som vandreture, gymnastik, styrketræning, svømning og cykling.

Ældre Sagens lokalafdelinger udbyder imidlertid også en række aktiviteter, som få an-

dre udbyder heriblandt aktiviteter, der kan dyrkes af deltagere, som ikke er så vant til at dyrke motion, og aktiviteter, der ikke er så fysisk krævende. **Stolemotion har været et særligt indsatsområde i Ældre Sagen de seneste år, og siden 2014 er antallet af lokalafdelinger, der udbyder stolemotion, steget fra 69 til 80.** Bowling, krolf og petanque er også aktiviteter, som er lette at begynde på, og som i Ældre Sagen er lige så populære som vandreture, gymnastik og cykling.

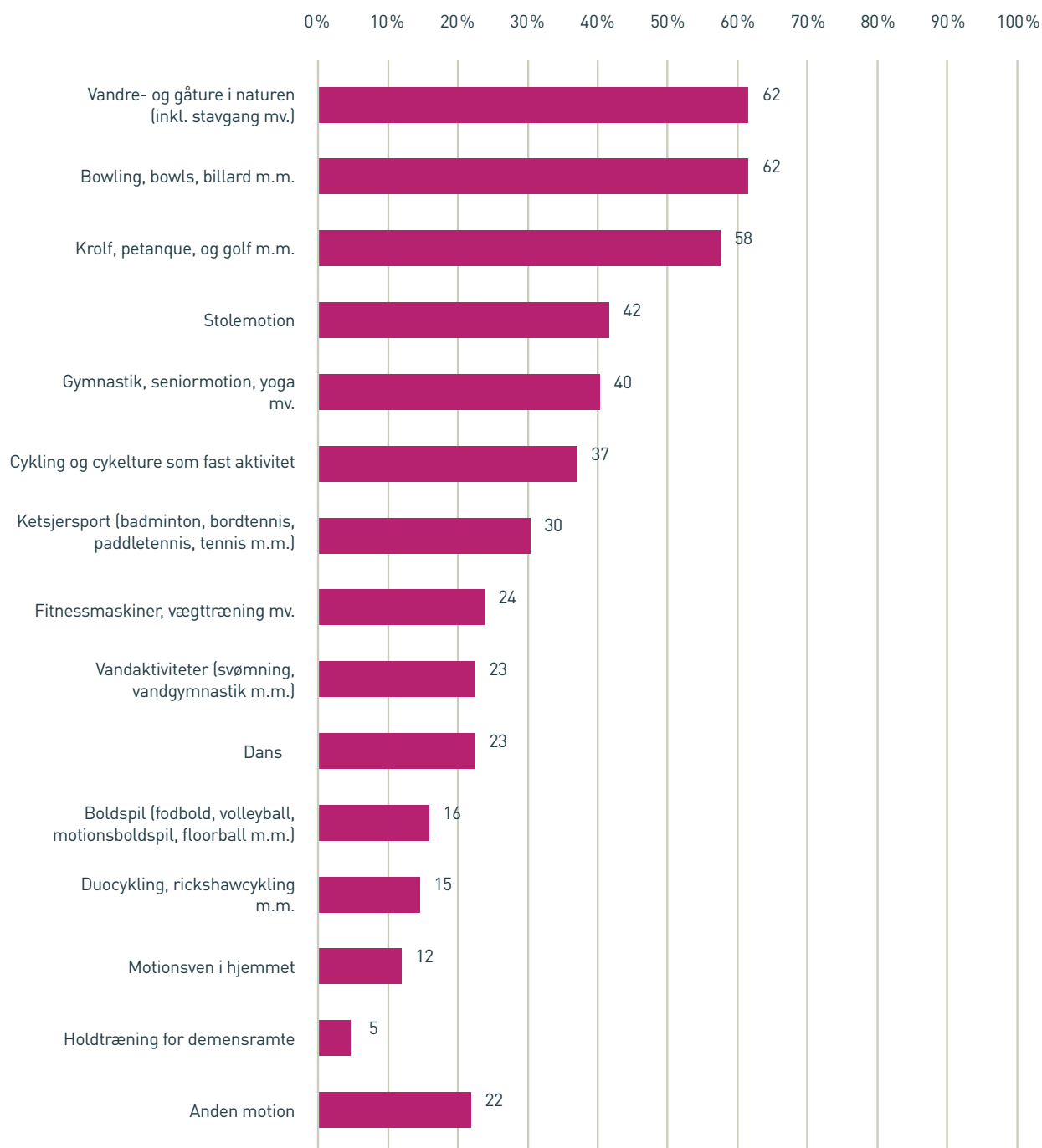
Vandreture i naturen og hold inden for kategorien 'bowling, bowls, billard m.m.' er de aktiviteter, som bliver udbudt af flest lokalafdelinger. Hvis man derimod ser på, hvilke aktiviteter der anslås til at have flest deltagere på landsplan, er det gymnastik (6.767 deltagere) efterfulgt af 'bowling, bowls, billard m.m.' (5.391 deltagere) og 'krolf, petanque, golf og lignende' (5.097 deltagere), billard m.m.' (5.391 deltagere) og 'krolf, petanque, golf og lignende' (5.097 deltagere).

Siden 2014 er antallet af lokalafdelinger, der udbyder stolemotion, steget fra

**69 TIL 80**



**Figur 2: 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 lokalafdelinger.





### 3 Lokalafdelingerne prioriterer socialt samvær og lave priser

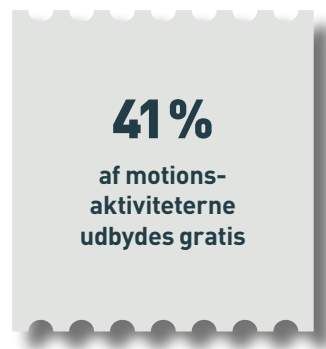
Den måde, som lokalafdelingerne organiserer de daglige motionsaktiviteter på, afspejler i høj grad Ældre Sagens værdier, mål og vilkår.

For at trives som menneske er det vigtigt, at man indgår i meningsfulde sammenhænge og føler, at man er en del af et eller flere fællesskaber. Netop socialt samvær bliver prioriteret højt i Ældre Sagens motionsaktiviteter. Ifølge de deltagende lokalafdelinger, bliver der arrangeret socialt samvær i forbindelse med træningen enten hver gang eller en gang imellem ved over halvdelen af aktiviteterne.

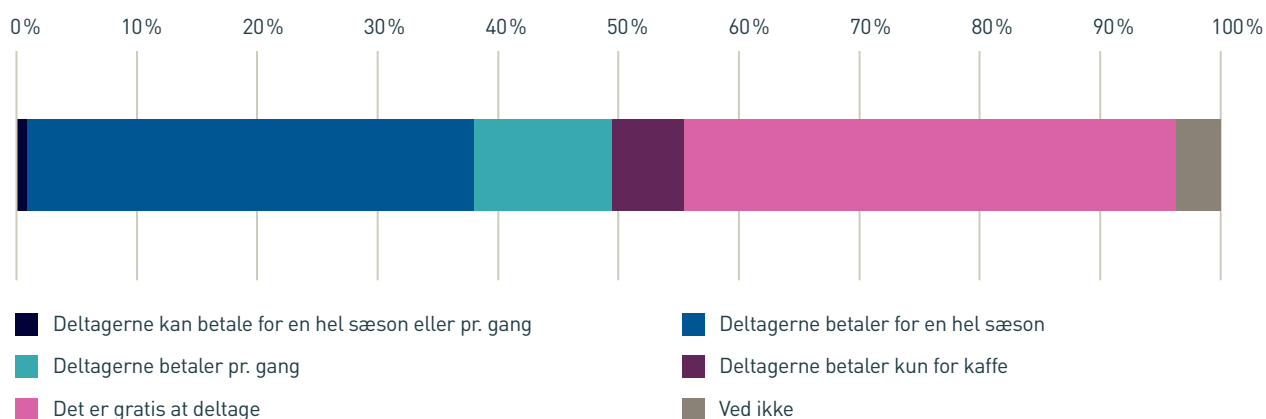
Undersøgelsen tyder også på, at lokalafdelingerne ofte forsøger at undgå, at økonomi

kommer til at stå i vejen for at deltage i motionsaktiviteter. **41 pct. af motionsaktiviteterne udbydes således gratis. De gratis tilbud er ofte henvendt til mindre mobile ældre og omfatter aktiviteter som holdtræning for demensramte, duocykling og motionsven i hjemmet. Mange aktiviteter, der foregår udendørs, er også gratis.**

Ved de aktiviteter, som koster penge, er der stor forskel på prisen. Det er dyrest at gå til fitness, hvor deltagerne i gennemsnit betaler 781 kr. pr. sæson. De fleste tilbud er dog noget billigere, og over halvdelen af de aktiviteter, man skal betale for, koster under 200 kr. for en sæson.



**Figur 3: 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.

## Samarbejde med kommuner og foreninger

Undersøgelsen viser, at lokalafdelingerne ofte samarbejder med foreninger, kommuner og andre aktører i deres lokalområde. Samarbejdet med kommunerne handler især om motionstilbud til de mindre mobile og dem, der ikke er vant til at dyrke motion. Det er f.eks. aktiviteter som motionsven i hjemmet, holdtræning for demensramte og stolemotion.

Samspillet med andre lokale aktører er også vigtigt for de lokalafdelinger i Ældre Sagen,

som vælger ikke at have motionstilbud. De peger på, at andre aktører i lokalområdet har gode og relevante tilbud, som de ikke vil konkurrere med. Langt de fleste af disse lokalafdelinger er placeret i yder- og landkommuner, og det kan således tyde på, at lokale hensyn spiller en større rolle i mindre lokalafdelinger i forhold til, om en lokalafdeling i Ældre Sagen vælger at udbyde motionsaktiviteter.

## 4 Mange lokalafdelinger har planer om nye motionstilbud

Selvom der er mange motionstilbud i lokalafdelingerne, er der også mange aktiviteter, hvor lokalafdelingerne bliver nødt til at oprette ventelister. Det gælder især for aktiviteter i vand, hvor næsten halvdelen (44 pct.) af de lokalafdelinger, der tilbyder vandmotion, har haft venteliste i løbet af den seneste sæson. Der er også venteliste hos hver tredje lokalafdeling (30 pct.), der tilbyder gymnastik, og hos 17 pct. af de lokalafdelinger, der tilbyder stolemotion og motionsven i hjemmet.

**Undersøgelsen viser, at der er flere nye motionstilbud på vej. 41 pct. af lokalafdelingerne (hvilket svarer til 56 lokalafdelinger) med motionsaktiviteter har således konkrete planer om nye aktiviteter. Planerne handler især om aktiviteter, der i forvejen er efterspørgsel på i Ældre Sagen såsom stolemotion, motionshold, cykling eller**

**vandreture. Der er dog også en enkelt lokalafdeling, der angiver, at de overvejer at udbyde e-sport som aktivitet.**

Som hjælp til at oprette flere motionsaktiviteter efterspørger lokalafdelinger især kurser for deres instruktører og frivillige (32 pct.), inspiration til at starte (27 pct.) og materialer fra Ældre Sagens sekretariat (23 pct.).

Også hovedparten af de 81 lokalafdelinger med motionstilbud, der ikke har konkrete planer om nye motionsaktiviteter, er interesserede i at få inspiration til at starte nyt op. Men 75 pct. af disse lokalafdelinger oplever det som en udfordring at finde frivillige, der kan stå for nye motionsaktiviteter.





## 5 Deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud

Ældre Sagens motionstilbud er generelt åbne for alle aldersgrupper, men de tiltrækker primært borgere mellem 65 og 84 år. Kun 5 pct. af deltagerne i undersøgelsen er under 65 år, og 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. 33 pct. af deltagerne i undersøgelsen er mænd, og 67 pct. er kvinder. 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.

### Ikke motionsvante kommer til Ældre Sagen

I hvor høj grad deltagerne opfatter sig selv som fysisk aktive, fortæller ikke bare noget om, hvilke vaner de har haft gennem livet, men også, hvor nærliggende det er for den enkelte at deltage i motionstilbud. Hvis man ikke har prøvet at være fysisk aktiv før, kan det i sig selv være en barriere for at melde sig

Deltagerne har gennemsnitligt været aktive i Ældre Sagen i 4,9 år.

Deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud er meget aktive, og over 80 pct. har i nogen grad eller i høj grad dyrket motion og været fysisk aktive hele deres voksenliv. 79 pct. af deltagerne er aktive på flere hold i Ældre Sagen, i foreninger, på egen hånd, i fitnesscentre, aftenskoler eller andet. For mange af de aktive i motionstilbuddene er Ældre Sagen en vigtig arena. **For 37 pct. af deltagerne er Ældre Sagen det eneste sted, de dyrker motion**

til et motionstilbud. Denne målgruppe kan man dog også finde hos Ældre Sagen.

**20 pct. af deltagerne vurderer, at de var fysisk inaktive før de startede i Ældre Sagens motionstilbud.**

**FOR 37%**

af deltagerne er Ældre Sagen det eneste sted, de dyrker motion

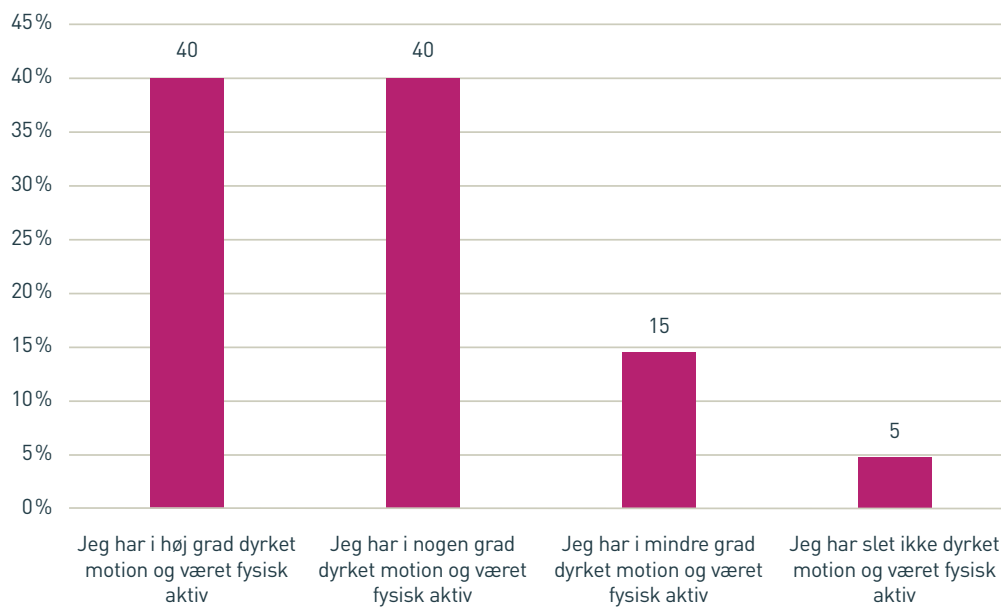
**20%**

af deltagerne vurderer, at de var fysisk inaktive før de startede i Ældre Sagens motionstilbud





**Figur 4: Deltagernes motionstype (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.

## 6 Deltagerne har det godt

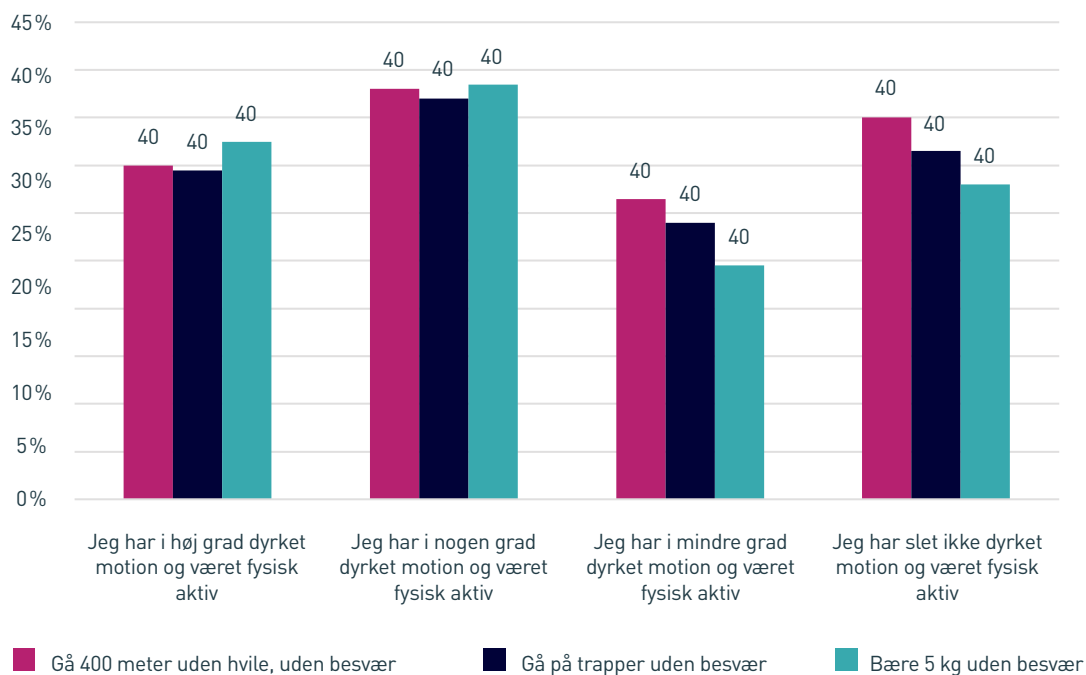
Deltagerne i undersøgelsen har det godt. Sammenlignet med andre grupper klarer de sig rigtig godt, både når de selv skal vurdere deres eget helbred, og når de angiver, om de er i stand til at gennemføre hverdagsaktiviteter som at gå 400 meter uden hvile, gå op og ned ad trapper og bære 5 kg.

90 pct. af deltagerne vurderer, at deres helbred er godt, vældigt godt eller fremragende. Det er over landsgennemsnittet

på 83 pct. (Danskernessundhed.dk, 2017 tal) og langt bedre end resultaterne fra Sundhedsstyrelsens generelle undersøgelse af ældres sundhed og trivsel – den såkaldte Ældreprofil.

Der er flere i Ældre Sagens undersøgelse end generelt i befolkningen over 65 år, som oplever, at de uden besvær kan gå 400 m, gå på trapper og løfte 5 kg.

Figur 5: Hverdagsfunktioner fordelt på køn blandt hhv. deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud og almenbefolkningen over 65 år (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.



Blandt de aktive i Ældre Sagen er der imidlertid også deltagere, som svarer, at de kun med meget besvær eller slet ikke kan klare de tre hverdagsting. Disse deltagere går særligt til stolemotion, vandaktiviteter, fitness eller gymnastik. Det er også her, man finder de fleste af de deltagere, der har deltaget i genoptræning i løbet af det seneste år. Samlet set har 20 pct. af deltagerne i løbet af det seneste år været til genoptræning, men på holdene for stolemotion er det hele 37 pct. På holdene med vandaktiviteter, fitness og gymnastik er det mere end hver femte af

deltagerne, der indenfor det seneste år har været til genoptræning.

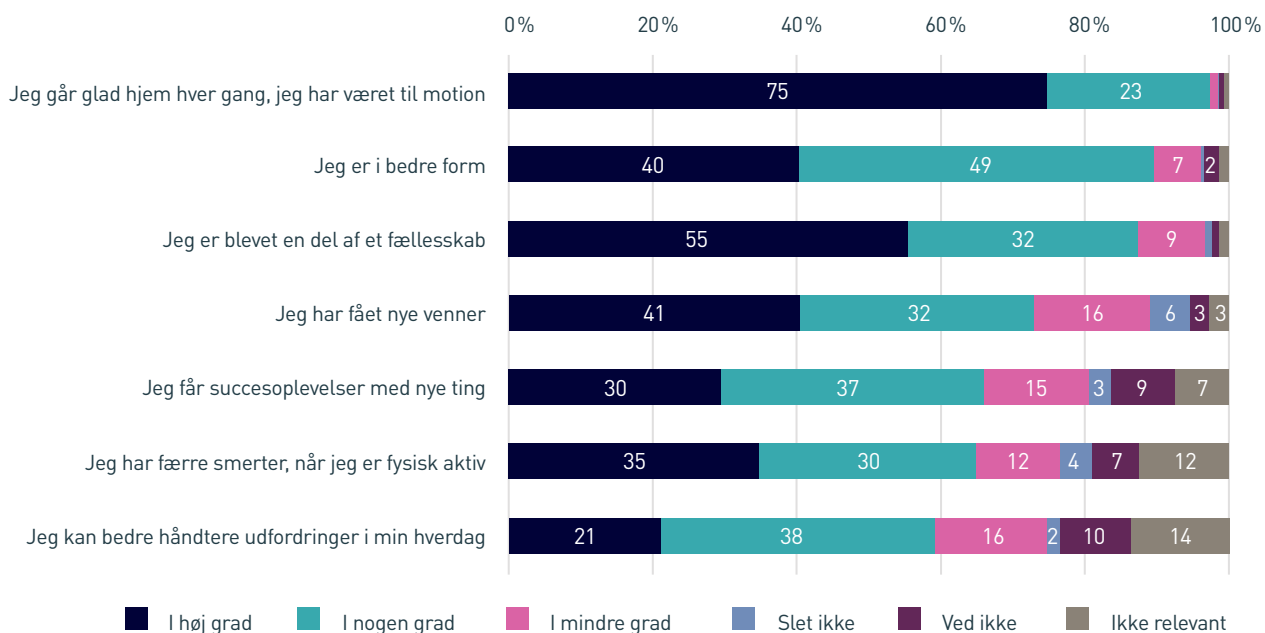
Undersøgelsen kan ikke sige noget om Ældre Sagens betydning for den høje score på selvvurderet sundhed og håndtering af hverdagsfunktioner. Resultaterne flugter dog med forskning om, at fysisk aktivitet fremmer både den fysiske og den mentale sundhed. Samtidig understreger undersøgelsen, at selvom man har fysiske udfordringer, kan man godt føle, at man er sund og har et højt trivselsniveau.

## 7 'Jeg går glad hjem'

Deltagerne i Ældre Sagens motionstilbud har stort udbytte af at deltage i motionsaktiviteterne. De er glade, når de tager hjem fra aktiviteten, og mange føler, at de bliver i bedre form af det. **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 gennem aktiviteterne, ser således ud til at kunne bære over tid og blive til venskaber for en stor del af deltagerne.**

Figur 6: 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.

Deltagerne oplever også, at de har gavn af at deltage i Ældre Sagens motionstilbud i forhold til deres hverdag. 67 pct. af deltagerne vurderer, at de på holdene får succesoplevelser med nye ting, hvilket er godt for den mentale sundhed, men også fordi det for nogle deltagere kan være en hjælp til at genvinde deres evne til at mestre almindelige funktioner i hverdagen.

På det konkrete niveau angiver hele 35 pct. af deltagerne, at de i høj grad har fær-

re smerter som følge af deres deltagelse i Ældre Sagens motionstilbud, mens 21 pct. vurderer, at deres aktiviteter i høj grad gør dem bedre til at håndtere udfordringer i deres hverdag. Igen varierer det på tværs af de forskellige aktiviteter i Ældre Sagen, men samlet set er det især dem, der deltager i stolemotion, fitness og vandaktiviteter, der vurderer, at de får succesoplevelser, færre smerter og bedre kan håndtere udfordringer i hverdagen.



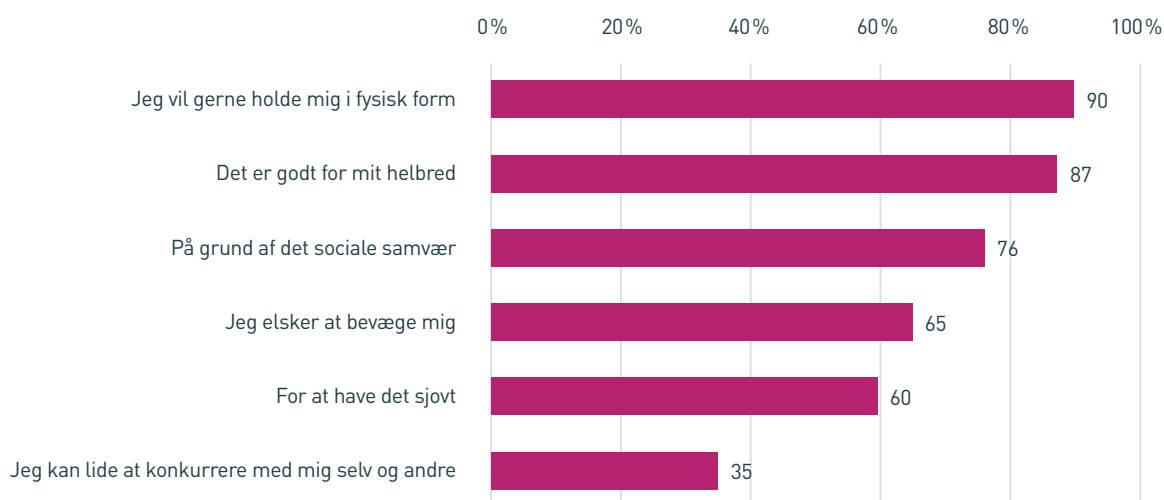
## 8 Deltagerne ønsker at være i god form og have det sjovt

Deltagerne har mange grunde til at være fysisk aktive og dyrke idræt. 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 især dem, der cykler, går eller deltager i fitness, der gerne vil holde sig i god fysisk form. Her angiver mellem 95 og 98 pct. af alle deltagere, at fysisk form er en grund til at deltage i aktiviteten. At motion er godt for helbredet, er

også vigtigt for dem, der dyrker fitness og vandaktiviteter.

Mange er også motiveret af det sociale samvær omkring aktiviteterne. Det gælder især for cyklisterne (93 pct.), dem der spiller bordtennis og badminton (90 pct.), og dem der dyrker 'billard og kegler, krolf, golf og petanque' (87 pct.).

Figur 7: 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 andelene ikke summerer 100 pct.

Mange af deltagerne dyrker også motion, fordi de elsker at bevæge sig og for at have det sjovt. Det er især dem, der dyrker bordtennis, badminton og boldspil, der kommer for at have det sjovt.

Blot 35 pct. af deltagerne i undersøgelsen angiver, at de bliver motiveret af at konkurrere med sig selv eller andre. Deltagere med denne motivation vælger særligt at være aktive på de hold, hvor der er kamp eller



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. 54 pct af dem, der spiller 'billard og kegler, krolf, golf og petanque', og 46 pct. af boldspillerne angiver, at konkur-

rence er en af grundene til, at de dyrker motion. På disse aktiviteter er der samtidigt en stor andel mænd blandt deltagerne, hvilket stemmer godt overens med, at der er flere mænd end kvinder, der angiver, at de bliver motiveret af at konkurrere.

## 9 Derfor vælger deltagerne Ældre Sagen

Der er i dag mange udbydere af idræts- og motionsaktiviteter lige fra idrætsforeninger, aftenskoler og private aktører til kommunerne. Samtidigt har langt de fleste af deltagerne været fysisk aktive gennem hele voksenlivet. Så hvorfor vælger de netop Ældre Sagens aktiviteter?

De fleste deltagere i undersøgelsen angiver som grund, at Ældre Sagen har lige præcis den aktivitet, de gerne vil dyrke. **36 pct. peger på, at det har været vigtigt for deres valg, at aktiviteterne er målrettet til deres aldersgruppe, og for 34 pct. har det spillet ind på valget af Ældre Sagen, at aktiviteten foregår i nærheden af, hvor de bor.**

Det er især de yngste deltagere, som prioriterer at finde den rigtige aktivitet. Jo ældre man bliver, jo vigtigere bliver det, at aktiviteterne er rettet mod den aldersgruppe, man tilhører, og at det foregår i nærheden af, hvor man bor.

For hver fjerde af deltagerne har prisen også haft indflydelse på, hvor de vælger at dyrke motion. Det er særligt kvinderne, der har prisen med som en faktor, når de vælger at deltage i Ældre Sagens motionsaktiviteter fremfor aktiviteter, der bliver udbudt af andre.

Over  
**HALV-  
DELEN**

af deltagerne føler, at de er blevet del af et fællesskab

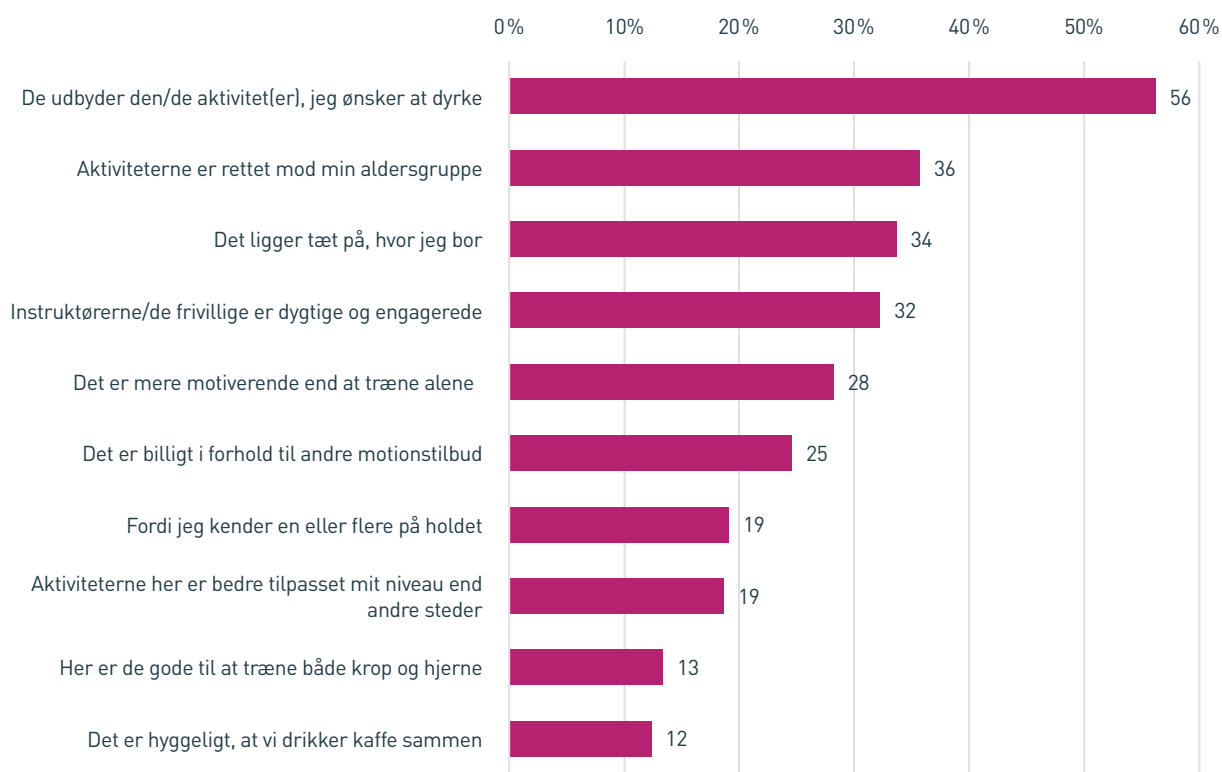
**41 %**

af deltagerne oplever i høj grad, at de har fået nye venner





**Figur 8: 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.



## 10 Frivillige i Ældre Sagens motionstilbud

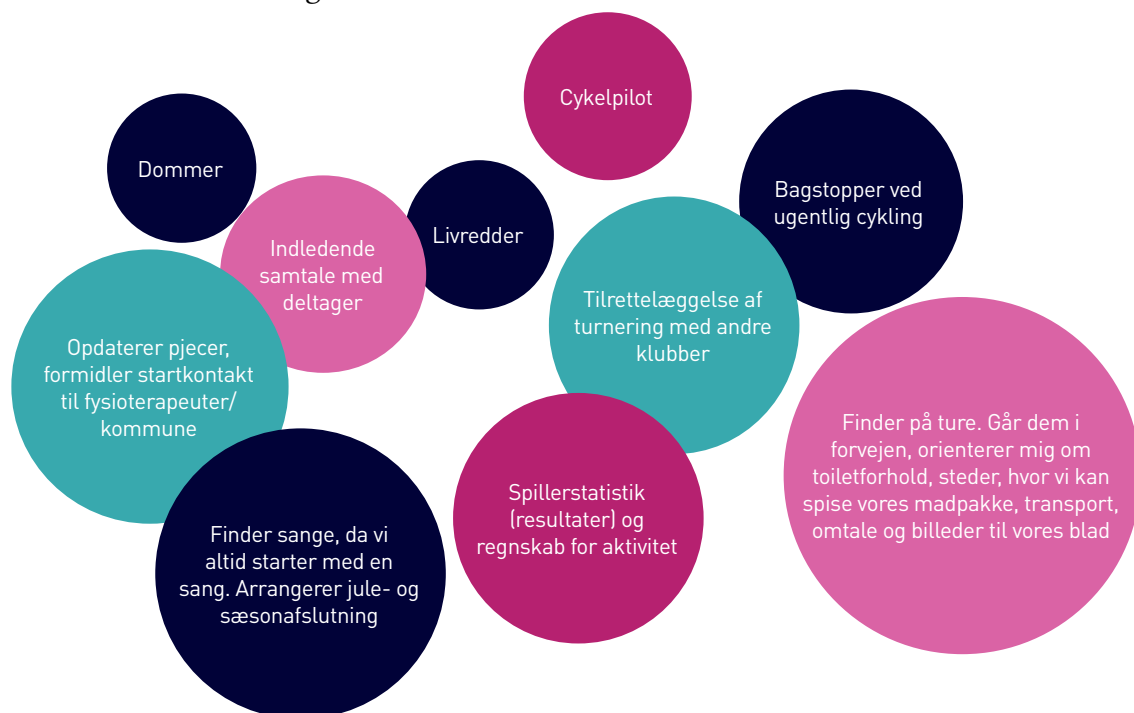
For at motionsaktiviteterne kan lade sig gøre, trækker Ældre Sagens lokalafdelinger på et stort frivilligt engagement. Hver eneste uge er det ulønnede frivillige, som står for aktiviteterne, og det er også frivillige, som løser en række praktiske opgaver i forbindelse med aktiviteterne. Ældre Sagen har som landsforening stort fokus på værdien af den frivillige indsats og på at skabe frie og gode rammer for frivilligheden.

Den yngste frivillige i undersøgelsen er 22 år, mens den ældste er 93 år. Gennemsnitsalderen for frivillige er 72,6 år, og dermed tilhører de fleste frivillige gruppen af ældre borgere. 57 pct. af de frivillige er kvinder, mens 43 pct. er mænd. De frivillige har i gennemsnit været aktive i Ældre Sagen i seks år. Næsten to tredjedele af dem er samtidigt frivillige i andre sammenhænge – især inden for det sociale område og idrætsområdet.

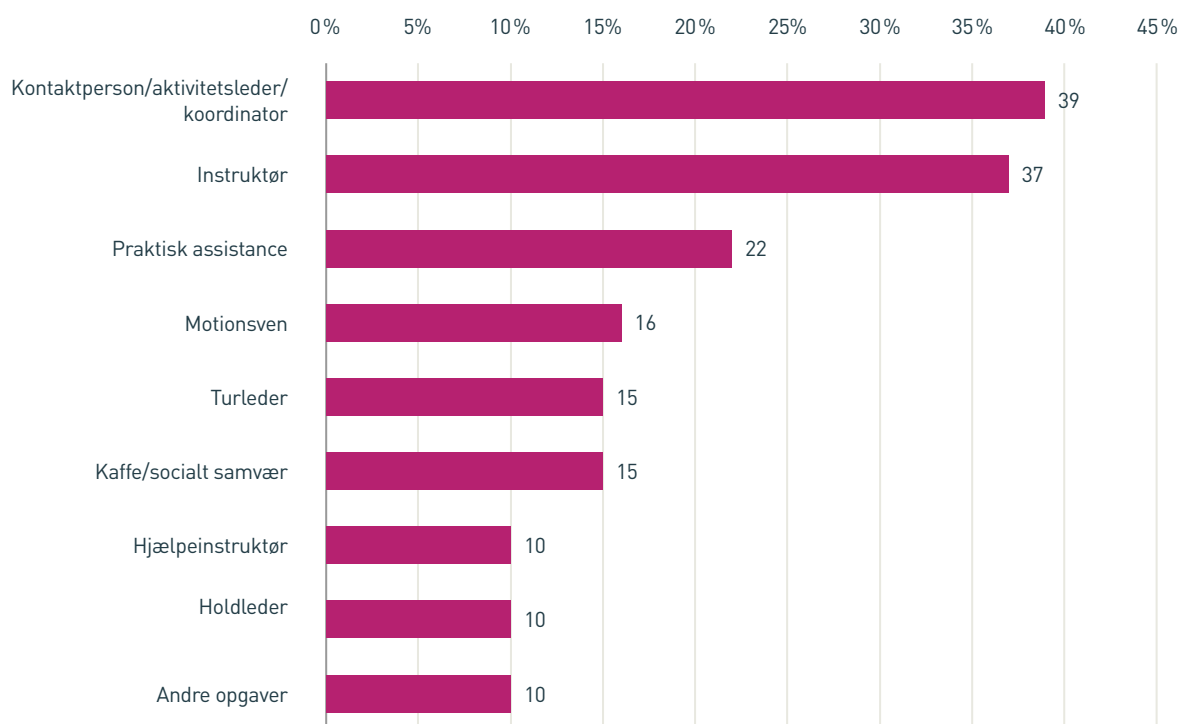
Den vigtigste grund til, at de frivillige har sagt ja til at være aktive omkring en motionsaktivitet, er, at de er blevet spurgt direkte, om de havde lyst til det. For mange er det også en personlig interesse.

Desuden svarer 23 pct., at det er igennem deres medlemskab af Ældre Sagen, at de er blevet aktive frivillige.

De frivillige løser mange forskellige opgaver i forbindelse med motionsaktiviteterne og står for alt fra at koordinere og etablere hold og tilbud til at være instruktører og hjælpeinstruktører, arrangere kaffen og det sociale samvær eller yde anden praktisk assistance. Ofte løser de frivillige mere end en type opgave.



**Figur 9: Hvilke opgaver løser de frivillige? (andel i pct.)**



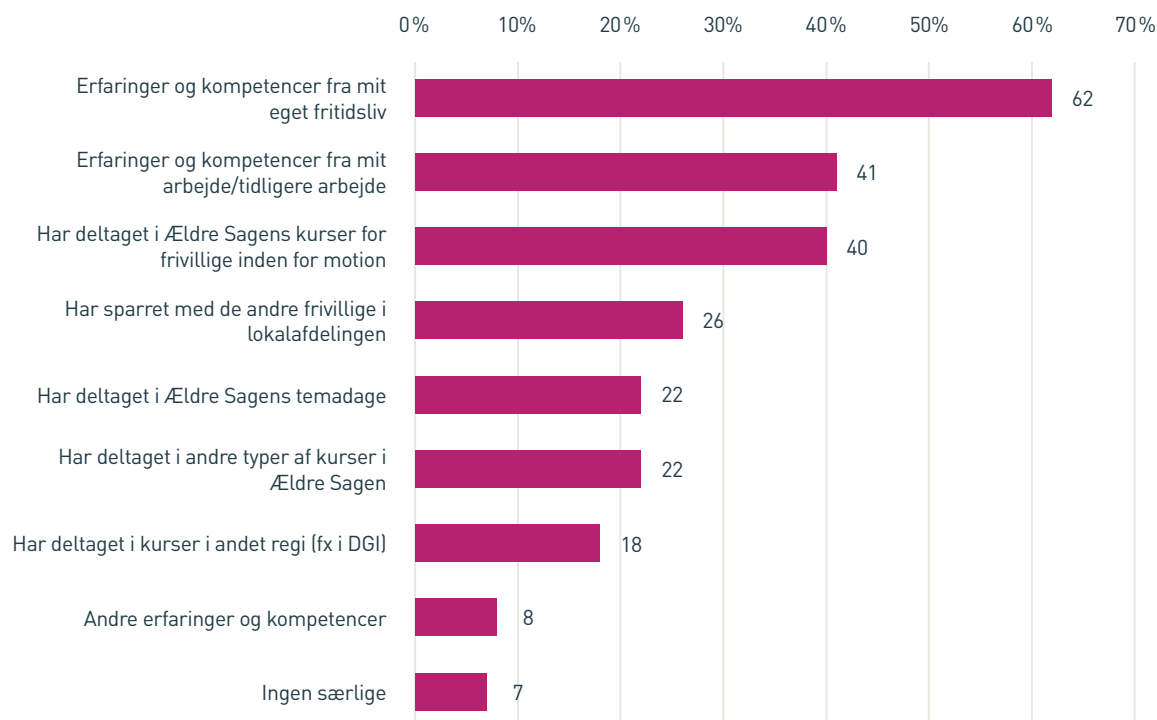
Figuren viser andelen af frivillige, som løser de respektive typer af opgaver. De frivillige har haft mulighed for at sætte flere kryds, hvorved andelen ikke summerer til 100 pct. n = 1079 frivillige.

## 11 Motionsfrivilliges erfaringer

De frivillige trækker på tidligere erfaringer i forbindelse med deres motionsaktiviteter i Ældre Sagen. Næsten to tredjedele bruger kompetencer og viden fra deres eget fritidsliv, mens 41 pct. trækker på deres arbejds-

erfaring. 40 pct. af de frivillige har deltaget i Ældre Sagens kurser for frivillige inden for motion. Det er således en blanding af tidligere erfaring og viden fra mere målrettede kurser, de frivillige bruger i deres indsats.

Figur 10: 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

Mange af de frivillige er interesserede i at udbygge deres kompetencer. Hele 40 pct. af de frivillige angiver, at de er interesserede i yderligere inspiration gennem kurser i fremtiden. Interessen er særlig stor blandt de kvindelige frivillige, og det er også primært kvinder, 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, at en stor del af Ældre Sagens nuværende kursustilbud retter sig mod aktiviteter med en overvægt af kvindelige frivillige som for eksempel stolemotion og gymnastik.

Selvom flest kvinder udtrykker interesse, er der også 30 pct. af mændene, som er interesserede i yderligere inspiration.



# Motionsfrivilliges udbytte

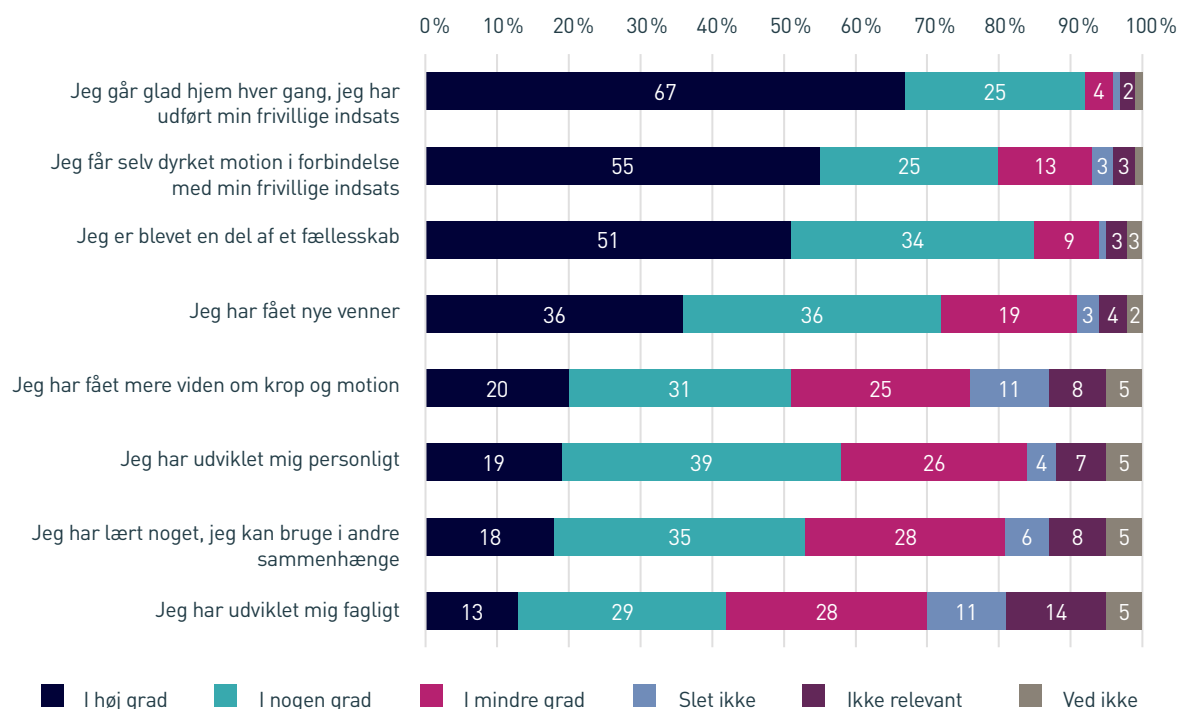
Ligesom deltagerne bliver de frivillige glade af at være aktive i forbindelse med motionstilbuddene, og over halvdelen af de frivillige fremhæver også det positive udbytte af, at de selv får dyrket motion i forbindelse med deres frivillige indsats. Mange frivillige oplever også, at de er en del af et fællesskab, og hele 72 pct. har fået nye venner.

- At de kan gøre noget godt for andre
- At de deltager i et socialt fællesskab, som de værdsætter
- At de kan gøre noget konkret på et område, der optager dem.

De frivilliges udbytte hænger godt sammen med deres tre vigtigste grunde til at være frivillige:



Figur 11: 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.



Der er også andre former for udbytte for frivillige, selv om de ikke fylder så meget i det samlede billede. F.eks. angiver 20 pct. af de motionsfrivillige, at de 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.



# Ældre@Sagen

---

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)