



Morsø Kommune

# Behovsafdækning på idrætsområdet

Delrapport 3 - Demografi og livsfaser, samt  
Borgernes sundhedstilstand og tilbud om  
aktiviteter til de forskellige målgrupper.

September 2023





## 1.0 Resume

### Demografi

Morsø Kommunes befolkningsprognose estimerer, at der frem mod 2033 vil være et fald i befolkningstallet på 1.521. Dette er 8% færre borgere sammenlignet med 2023.

Den største nedgang ses i aldersgruppen 40-64-årige (990 borgere). Den største stigning i antallet af borgere ses i aldersgruppen 76+ år (327 borgere), hvilket er en vækst på 14% sammenlignet med 2023. Børn og unge i skolealderen (6-24 år) har samlet set et fald på 672 borgere.

I rapporten her er der arbejdet med 6 distrikter, da vi på den måde får et billede af, hvordan befolkningsudviklingen i lokalområder vil påvirke behovet for aktiviteter. Når der kigges ind i de forskellige distrikter i Morsø Kommune samt på forskellige livsfasers ønsker og behov i forhold til idræt og motion, så tegner der sig et billede af hvilke aktiviteter, der kan honorere borgernes ønsker og behov.

Forslag til aktiviteter samlet set i de 6 distrikter:

- Idrætter der kan dyrkes individuelt og fleksibelt og gerne i valgte fællesskaber til den yngre del af livsfaserne. Eksempelvis: Styrketræning og holdtræning i fitness/motionsrum, hallen som udgangspunkt for løbe-, cykel- og gåture med udgangspunkt fra hallen (benyttelse af lockers, toilet- og badefaciliteter, vaske/pusleplads til cykler).
- Idrætter med fokus på børn og unges foretrukne idrætter. Eksempelvis: Traditionelle idrætter som fodbold, håndbold, gymnastik, svømning.
- Idrætter der kan dyrkes samtidigt med børns idrætter. Ikke samme aktivitet som børnene, men på samme tidspunkt. Eksempelvis: Mor er på et løbehold, far styrketræner, lillebror spiller fodbold og jeg går til gymnastik.
- Idrætter der kan dyrkes med høj puls til den yngre del af livsfaserne. Eksempelvis: Løbehold, cykelmotionshold, spinning, BMX/mountainbikehold, styrketræning med tempo, floorball m.v.
- Idræt i dagtimerne (47% af de 60-64-årige og 80% af de 65 årige i Danmark er på pension) (Kongsholm 2020). Eksempelvis: Forskellige aktiviteter fra gang til gang, gymnastik, dans, yoga, gåture, cricket.
- Idrætter der kan dyrkes i fællesskaber til den ældre del af livsfaserne. Se punktet "Idræt i dagtimerne".
- Idræt/motion der kan dyrkes med moderat til lav puls til den ældre del af livsfaserne. Eksempelvis: Stolegymnastik, dans, gåture. Glæde og fællesskabet er det vigtigste

Nykøbing Mors distrikts befolkningsfremskrivning viser, at dette distrikt kommer til at danne ramme om lidt over en tredjedel af det samlede antal børn og unge i kommunen i 2033. Disse aldersgrupper er de klassiske brugere af idrætsfaciliteterne – se Ungeundersøgelsen (Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023b) for gruppens behov og ønsker.

I Nord Mors distriktet forventes der en lille stigning i aldersgruppen 0-5 år. Det er for denne aldersgruppe vigtigt at få de rette motoriske udfordringer samt finde glæden ved at være fysisk aktiv. Sådanne aktiviteter kan være idrætter, hvor fokus er på leg, gode oplevelser og alsidige bevægelser i stedet for selve idrætten.

### **Borgernes sundhedstilstand og tilbud om aktivitet til de forskellige målgrupper**

Samlet set har hallerne i Morsø Kommune en del ledige tider i dagtimerne. Disse ledige timer kan med stor fordel bruges til, at faciliteterne kan være med til at understøtte kommunen i arbejdet med at få både flere og mere fysisk aktive borgere. Set i relation til borgernes tilknytning til arbejdsmarkedet (fx andel af borgere på folkepension, orlov, sygedagpenge m.m.), så er en del af de voksne borgere i kommune periodevis potentielle brugere i hallerne i dagtimerne.

Derudover kan vi se i kommunens sundhedsprofil (Morsø Kommune 2021), at der også er et kæmpe potentiale i forhold til at anvende faciliteterne til målrettede tilbud til de mere sårbare borgere i dagtimerne - eksempelvis:

- Rygtræning (18% af borgerne i Morsø Kommune havde rygsygdomme i 2021)
- Kostvejledning (23% af borgerne i Morsø Kommune havde et usundt kostmønster i 2021)
- Hold for gigtpatienter (31% af borgerne i Morsø Kommune havde slidgigt i 2021)
- Aktiviteter til de ensomme borgere hvor fællesskabet er i fokus (11% af borgerne i Morsø Kommune kunne betegnes som ensomme i 2021)
- Træning for overvægtige (23% af borgerne i Morsø Kommune havde et BMI over 30 i 2021)
- Yoga/Pilates for stressramte (26% af borgerne i Morsø Kommune havde et højt stressniveau i 2021)

I forhold til de voksne borgere, der i varierende grad er tilknyttet arbejdsmarkedet, vil det være forskellige former for idrætsfaciliteter, der er behov for (både haller, fitnesslokale og sale), mens det for de mere sårbare borgere mest er mindre lokaler, fitnesslokaler og sale, der vil være optimale for idrætsudøvelsen.

<b>2.0 Indhold</b>	
<b>1.0 Resume</b> .....	<b>1</b>
<b>2.0 Indhold</b> .....	<b>3</b>
<b>3.0 Demografi og livsfaser</b> .....	<b>4</b>
3.1 Morsø Kommune.....	5
3.2 Grupperinger af livsfaser .....	6
3.3 Nykøbing Mors distriktet .....	8
3.4 Nordmidt Mors distriktet .....	9
3.5 Nord Mors distriktet .....	11
3.6 Sydmidt Mors distriktet.....	13
3.7 Syd Mors distriktet.....	14
3.8 Vest Mors distriktet .....	16
3.9 Delkonklusion .....	17
<b>4.0 Fremtidens idrætsfaciliteter og socioøkonomiske faktorer</b> .....	<b>19</b>
4.1 Social ulighed i sundhed (Morsø Kommune 2021) .....	19
4.1.1 Selvvurderet helbred (Morsø Kommune 2021).....	20
4.1.2 Sundhedsvaner (Morsø Kommune 2021) .....	20
4.1.3 Mental sundhed (Morsø Kommune 2021).....	22
4.1.4 Delkonklusion - anbefalinger .....	24
<b>5.0 Litteraturliste</b> .....	<b>26</b>



### 3.0 Demografi og livsfaser

Afsnittet giver et billede af den demografiske udvikling i Morsø Kommune. Der vil blive taget udgangspunkt i Morsø Kommunes seks distrikter: Nykøbing Mors, Nordmidt Mors, Nord Mors, Sydmidt Mors, Syd Mors og Vest Mors<sup>1</sup>.

Afsnittet kobles på livsfaser (Kongsholm 2020), der rent overordnet kan grupperes i 17 livsfaser:

1. Før-fødsel: Fra den første graviditetstest til baby kommer til verdenen.
2. Baby: Tiden hjemme hos mor/far – inden babyen fysisk aktivt kan give udtryk for ønsker og behov.
3. Tumling: En ny hverdag i dagpleje eller vuggestue.
4. Børnehvealderen: Barnet lærer at tale rent, har stor interesse for omverdenen, grov motorikken udvikles, barnet leger, lærer og har stor fantasi.
5. Den tidlige skolealder. De første skoleår kommer, og læring er for alvor i udvikling.
6. Tweens. Det der ligger mellem det meget barnlige og de mere unge. Tweens vil gerne være ældre, end de reelt er.
7. Teens: De rigtige teenagere, der gør oprør mod omverdenen.
8. Identitet: Unge der har fået kørekort, har ret til at stemme og i højere grad opfattes som voksen.
9. Etablering: Partneren er fundet og parforholdet er i fokus. Mange flytter sammen.
10. Familie med små børn: Familiefolket har travlt. Forældrene er måske lige startet en lovende karriere, men den sættes på standby, så længe børnene er små.
11. Familie med skolebørn/tweens: Familiefolket har stadig travlt. Børne kan nu passe sig selv i nogle timer ad gangen eller lege med kammeraterne. Forældrene kan igen fokusere lidt mere på karrieren.
12. Familien med teens: Forældrene sættes nu under pres. Hvordan lever man sammen med en teenager? Hjemmet er ikke, som det var før. Det bimler og bamler med mobiler, musik og venner, der drøner ind og ud ad døren. Konflikter og skænderier er helt normale.
13. Selvrealisering: Økonomien er god, helbredet er fint og der er plads til et aktivt arbejds- og fritidsliv. Børnene er nu så store, at de kan klare sig selv.
14. Ny senior: Ved pensionsalderen er de fleste klar til en ny fase som aktive seniorer. De er ældre, men mere unge end deres forældre var i samme alder. Der er nu en uendelig frihed og fritid.
15. Rutinesenior: Efter nogle gode år som globetrotter søges der tryghed i det kendte. Rutinen og trygheden.
16. Hjemmegående senior: Stagnation sætter for alvor ind. Helbredet er nu ikke længere til de store armbevægelser. Livet leves indenfor hjemmets fire vægge, og de små sysler kommer til at fylde mere.
17. De afhængige: Der er nu brug for omsorg og pleje, og hvis dette ikke kan opfyldes i eget hjem eller i en beskyttet bolig, er plejehjemmet en god løsning.

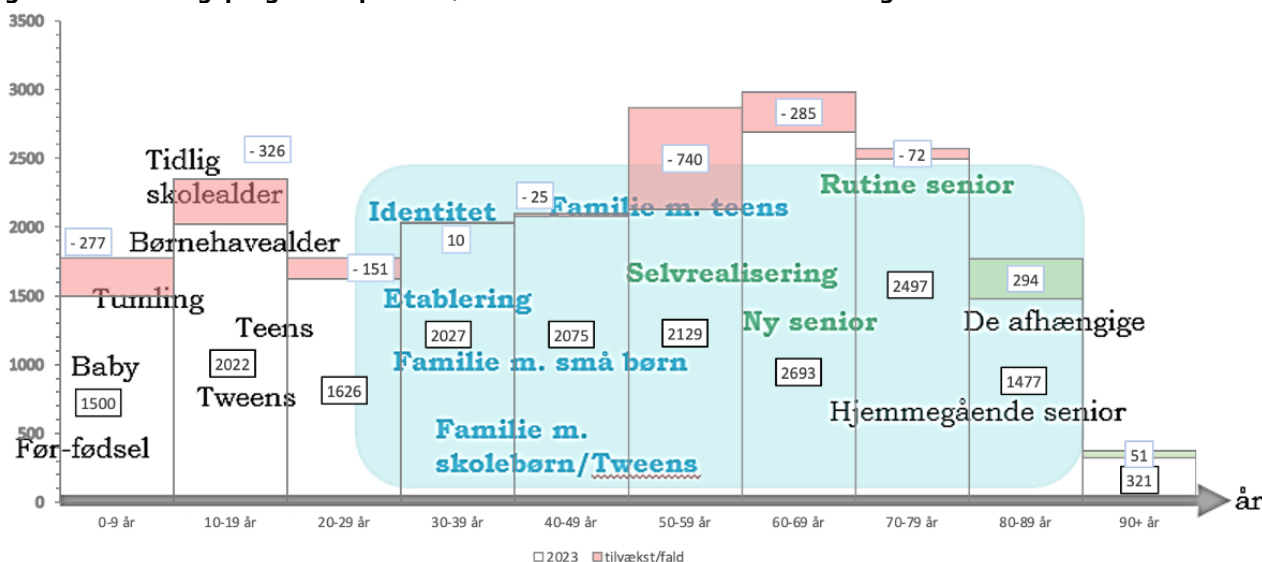
---

<sup>1</sup> <https://mors.dk/media/kcbndhyz/befolkningsprognose-2022-2034.pdf>

### 3.1 Morsø Kommune

Morsø Kommunes befolkning er i 2023 samlet set 19.889 borger<sup>2</sup>. Ser vi på befolkningsprognosen frem mod 2033, vil befolkningstallet falde med 1.521. Nedenfor illustreres prognosens estimat sammenholdt med ovenforstående livsfase begreb:

**Figur 1: Befolkningsprognosen på Morsø Kommune sammenholdt med Kongsholm's livsfaser**

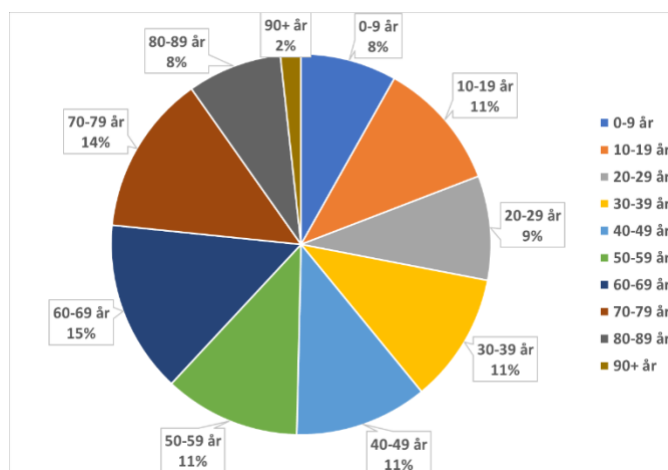


**Livsfasebegrebet fra "fra vugge til krukke" (Kongsholm, 2020)**

Figur 1 viser, at når vi tager afsæt i den samlede befolkning i kommunen og sætter det overfor livsfaser i 10 års intervaller, så forventes et generelt fald blandt de fleste aldersgrupper, dog med undtagelse af de ældre aldersgrupper, hvor der estimeres med vækst.

Procentvis fordeler befolkningen sig med 10 års intervaller, som vist i figur 2 viser.

**Figur 2: Den procentvise andel af befolkningen i 2033**



I 2033 forventes der at være ca. 20% 0-19-årige i kommunen, mens de 70-90+ årige vil udgøre næsten 25% af den samlede befolkning.

Selvom figur 1 viser, at der er en estimeret tilbagegang blandt de 0-19 årige i forhold til 2023, vil denne gruppe stadig udgøre en femtedel af borgerne i kommunen. Børn og unge er i højere grad brugere af den traditionelle idrætshal sammenlignet med de øvrige aldersgrupper.

Det er desuden vigtigt at overveje, hvordan den anslåede vækst blandt de ældre kan tænkes ind i den fremtidige anvendelse af idrætsfaciliteterne.

<sup>2</sup> Dette befolkningstal er hentet fra Morsø Kommunes befolkningsprognose fra 2022. (3. kvartal 2023 19.837 borgere i Morsø Kommune ifølge Danmarks Statistik)

### 3.2 Grupperinger af livsfaser

For at kunne få et billede af hvordan befolkningsudviklingen i lokalområder vil påvirke behovet for (og efterspørgsel af) aktiviteter – både samlet for kommunen og i de forskellige distrikter i Morsø Kommune - kan vi sætte aldersgrupperingen overfor disse overordnede overskrifter i livsfaserne:

- 0-2 årige - Baby
- 3-5 årige - Børnehvalde
- 6-17 årige - Skolealder og tweens/teens
- 18-24 årige - De afsluttende teens og identiteten
- 25-39 årige - Etablering og familie med små/skole børn
- 40-64 årige - Familie med teens og selvrealisering
- 65-75 årige - Ny/rutine senior
- 76+ årige - Rutine, hjemmegående og de afhængige senior

Når vi ser ind i disse aldersgrupperinger, falder befolkningstallet i alle aldersgrupper fra 0 år til og med 75 år – i dette aldersspænd vil der samlet set være 1.849 færre borgere. Den største tilbagegang målt i antal personer vil være i aldersgruppen 40-64 år, hvor befolkningsfremskrivningen forudser, at der vil være 990 færre borgere i 2033 end i 2023.

Modsat vil der i 2033 være hele 327 flere borgere i aldersgruppen 76+ år i Morsø Kommune. I den følgende tabel er dette illustreret med nedslag i 2023, 2027, 2030 og 2033:

**Tabel 1: Befolkningsfremskrivning for Morsø Kommune opdelt i aldersgrupper**

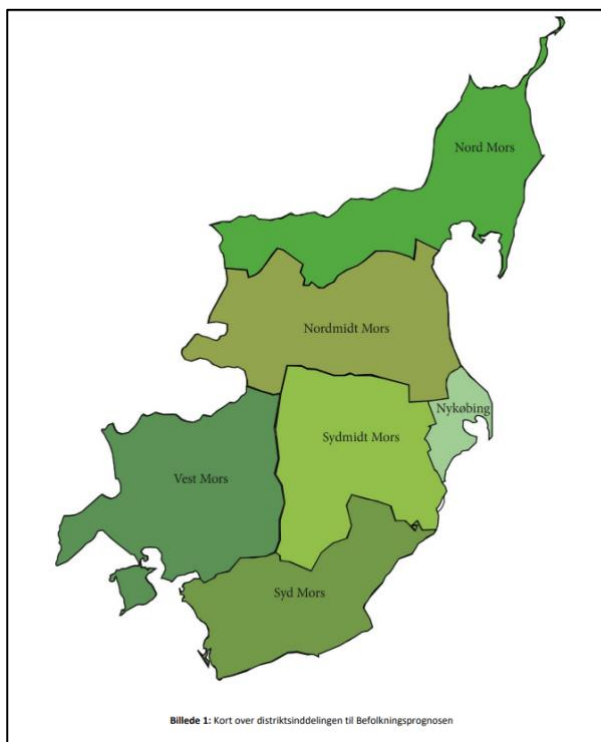
Aldersgruppe	2023	2027	2030	2033	Diff. 2023-2033	Diff. 2023-2033 i %
0-2 år	446	428	421	415	- 31	-7%
3-5 år	571	468	459	452	- 119	-21%
6-17 år	2.595	2.501	2.324	2.224	- 371	-14%
18-24 år	1.385	1.335	1.306	1.234	- 151	-11%
25-39 år	2.922	3.026	2.967	2.850	- 72	-2%
40-64 år	6.483	5.992	5.706	5.494	- 990	-15%
65-75 år	3.111	3.006	3.017	2.996	- 115	-4%
76+ år	2.375	2.612	2.658	2.703	327	14%
<b>I alt</b>	<b>19.889</b>	<b>19.368</b>	<b>18.859</b>	<b>18.367</b>	<b>- 1.521</b>	<b>-8%</b>

Som tabellen indikerer, er der estimeret med en difference på samlet set 8% færre borgere i 2033 end i 2023.



Inddelingen af Morsø Kommune i disse 6 distrikter tager afsæt i kommunens befolkningsprognose.

**Figur 3: Morsø Kommunes seks distrikter**



Kommunens inddeling er gjort ud fra en antagelse om, at hvert distrikt, bortset fra Nykøbing Mors distrikt, udgør en klynge af byer/landsbyer, der sammen har et fællesskab, sammenhold og samarbejde på tværs af sognegrænserne, og som er redegjort i bymosaikken. Distrikterne er desuden fastsat i overensstemmelse med sognegrænser, således der er mulighed for at sammenholde egne historiske data med Danmarks Statistiks data for sognene på Mors (Morsø Kommune, 2022).

De seks distrikter er Nykøbing Mors, Nordmidt Mors, Nord Mors, Sydmidt Mors, Syd Mors og Vest Mors.

I tabellen nedenfor er vist samlet indbyggertal i 2023, tilhørende byer og det geografiske omfang (Ha) af de enkelte distrikter (Morsø Kommune, 2022).

**Tabel 2: Morsø - befolkning i 2023 opdelt på distrikter (kilde Morsø kommune 2022)**

Distrikter	Indbyggertal	Ha	Byer
Nykøbing M	9.169	1.101	Nykøbing Mors
Nordmidt Mors	3.338	7.659	Sølbjerg, Øster Jølby, Dragstrup, Erslev, Tødsø og Vodstrup
Nord Mors	2.170	7.237	Sundby, Bjergby, Flade, Sønder Dråby, Sejerslev, Ejerslev og Hesselbjerg
Sydmidt Mors	2.152	6.643	Frøslev, Møllerup, Elsø, Lødderup, Fredsø og Vils
Syd Mors	1.269	5.764	Ørding, Øster Assels, Sillerslev og Sønderby
Vest Mors	1.952	7.932	Tæbring, Ovtrup, Rakkeby, Karby, Hvidbjerg, Redsted og Tissinghuse

Opstiller vi distrikternes estimerede befolkningsprognoser ved siden af hinanden i samme tværnsnitsudgangspunkt, fås denne følgende tabel:

**Tabel 3: Befolkningsfremskrivning i Morsø Kommune opdelt på distrikterne**

Distrikterne på Mors	Aldersgruppe	2023	2027	2030	2033	Diff. 2023-2033	Diff. 2023-2033 i %
Nykøbing Mors	Alle	9.205	9.129	8.936	8.760	- 446	-5%
Nordmidt Mors	Alle	3.207	3.054	2.941	2.843	- 364	-11%
Nord Mors	Alle	2.170	2.070	2.013	1.965	- 205	-9%
Sydmidt Mors	Alle	2.103	2.033	1.978	1.898	- 205	-10%
Syd Mors	Alle	1.248	1.197	1.156	1.126	- 121	-10%
Vest Mors	Alle	1.956	1.883	1.835	1.775	- 180	-9%
<b>I alt</b>		<b>19.889</b>	<b>19.368</b>	<b>18.859</b>	<b>18.367</b>	<b>- 1.521</b>	<b>-8%</b>

Der tegner sig her et billede af, at der er en generel befolkningstilbagegang i alle distrikterne på estimerede ca. 10%, med undtagelse af Nykøbing Mors distriktet, der har en estimeret tilbagegang på 5% frem mod 2033.

I de følgende seks afsnit fokuseres der på, hvordan befolkningsprognoserne fordeler sig på aldersgrupperne i de enkelte distrikter.

### 3.3 Nykøbing Mors distriktet

Der vil i dette afsnit blive set nærmere på den demografiske udvikling i Nykøbing Mors distrikt.

**Tabel 4: Befolkningsfremskrivning i Nykøbing Mors distrikter - opdelt på alder**

Nykøbing M	2023	2027	2030	2033	Diff. 2023-2033	Diff. 2023-2033 i %
0-2 år	186	184	179	175	- 11	-6%
3-5 år	231	198	191	186	- 45	-20%
6-17 år	1.144	1.078	1.004	960	- 184	-16%
18-24 år	722	736	699	655	- 67	-9%
25-39 år	1.299	1.354	1.328	1.282	- 17	-1%
40-64 år	2.896	2.802	2.692	2.619	- 277	-10%
65-75 år	1.445	1.342	1.385	1.394	- 51	-4%
76+ år	1.282	1.435	1.459	1.489	207	16%
<b>I alt</b>	<b>9.205</b>	<b>9.129</b>	<b>8.936</b>	<b>8.760</b>	<b>- 446</b>	<b>-5%</b>

Distriktet Nykøbing Mors er kommunes største distrikt befolkningsmæssigt med 9.205 borgere i 2023, men samtidig er det kommunens mindste arealmæssige distrikt på 1.101 Ha. Ifølge kommunes egen prognose estimeres der med et fald på 446 borgere frem mod 2033. Den eneste aldersgruppe, hvor der ikke estimeres med et fald, er de 76+ årige, hvor der forventes en vækst på 207 borger i 2033.

De største befolkningsgrupper i distriktet i 2033 forventes at være følgende:

- 40-64 årige (30% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 65-75 årige (16% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 76+ årig (17% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)

Disse tre grupperinger anslås samlet set at udgøre ca. 5.500 ud af 8.760 borgere i 2033 (63%). Sat overfor livsfaserne kan der gøres følgende overvejelser i tiltrækning af disse aldersgrupper:

#### 40-64 årige - Familie med teens og selvrealisering

- Skabe et frirum for forældrene, hvor de kan prioritere sig selv
- Aktiviteter for mænd, der rummer udfordringer, konkurrence, udstyr og sociale elementer
- Aktiviteter for kvinder, der har fokus på ro, mental velvære og sved på panden
- Organisere aktiviteter for nybegynder og med fokus på at skabe gode oplevelser
- Muliggør opnåelsen af personlige mål, blive bedre og komme i bedre form

## +65 årige - Ny/rutine og hjemmegående senior

- Udbyd nye og spændende koncepter
- Korte forløb, events og uforpligtende arrangementer
- Opmærksomhed på at nye seniorer spejler sig i yngre mennesker
- Tilbud aktiviteter som fokuserer på at styrke sundhed, forebygge sygdom og andre skavanker.
- Idrætter som udbyder aktiviteter på samme faste tidspunkt hver uge.
- Idræt/motion der kan dyrkes med moderat til lav puls til den ældre del af livsfaserne.
- Idrætter med tilpasset niveau til deltageres fysiske formåen.

Aldersgrupperne 0-2-årige, 3-5-årige samt 6-17-årige udgør ca. 15% af den samlede befolkning i distriktet.

I dette distrikt er både Nykøbing Mors Hallen og Arena Mors. Der kan henvises til belægningsgraden og udnyttelsen af (hal)kapacitet i disse faciliteter - se Delrapport 4, Facilitetskortlægning (Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023d).

### 3.4 Nordmidt Mors distriktet

Der vil i dette afsnit blive set nærmere på den demografiske udvikling i Nordmidt Mors distrikt.

**Tabel 5: Befolkningsfremskrivning i Nordmidt Mors distrikter - opdelt på alder**

Nordmidt Mors	2023	2027	2030	2033	Diff. 2023-2033	Diff. 2023-2033 i %
0-2 år	83	69	67	68	- 14	-17%
3-5 år	106	80	76	74	- 32	-30%
6-17 år	456	444	399	381	- 75	-17%
18-24 år	217	202	193	174	- 43	-20%
25-39 år	484	483	486	459	- 25	-5%
40-64 år	1.078	972	945	919	- 159	-15%
65-75 år	450	469	432	429	- 21	-5%
76+ år	334	335	342	338	4	1%
<b>I alt</b>	<b>3.207</b>	<b>3.054</b>	<b>2.941</b>	<b>2.843</b>	<b>- 364</b>	<b>-11%</b>

Kommunens andenstørste distrikt både arealmæssigt på 7.659 Ha samt befolkningsmæssigt med 3.207 borgere i 2023. Ifølge kommunens befolkningsprognose estimeres der med et fald på 364 borgere frem mod 2033. Den eneste aldersgruppe, hvor der ikke estimeres med et fald, er de 76+ årige, hvor der forventes en vækst på 4 borgere frem mod 2033.

De tre største befolkningsgrupper i distriktet i 2033 forventes at være følgende:

- 25-39 årige (16% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 40-64 årige (32% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 65-75 årige. (15% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)

Disse tre grupperinger anslås samlet set at udgøre ca. 1.807 ud af 2.843 borgere i 2033 (ca. 64%). Sat overfor livsfaserne kan der gøres følgende overvejelser i tiltrækning af disse aldersgrupper.

### **25-39 årige - Etablering og familie med små/skole børn**

- Aktiviteter som er fleksible, praktiske og nemme at gå til.
- Afprøve de nye trends i idrætten.
- Idrætsaktiviteter sammen med børnene - dette kan være en måde at komme i gang igen på.
- Effektive og korte aktivitetsforløb - mulighed for at trimme kroppen lidt igen, smide et par kilo og få mere energi i hverdagen.
- Tilbyd aktiviteter, der passer ind i familiekalenderen, f.eks. i forlængelse af arbejdstiden eller samtidigt med eller sammen med børnene.

### **40-64 årige - Familie med teens og selvrealisering**

- Skabe et frirum for forældrene, hvor de kan prioritere sig selv
- Aktiviteter for mænd, der rummer udfordringer, konkurrence, udstyr og sociale elementer
- Aktiviteter for kvinder, der har fokus på ro, mental velvære og sved på panden
- Organisere aktiviteter for nybegynder og med fokus på at skabe gode oplevelser
- Muliggør opnåelsen af personlige mål, blive bedre og komme i bedre form

### **+65 årige - Ny/rutine og hjemmegående senior**

- Udbyd nye og spændende koncepter
- Korte forløb, events og uforpligtende arrangementer
- Opmærksomhed på at nye seniorer spejler sig i yngre mennesker
- Tilbyd aktiviteter som fokuserer på at styrke sundhed, forebygge sygdom og andre skavanker.
- Idrætter som udbyder aktiviteter på samme faste tidspunkt hver uge.
- Idræt/motion der kan dyrkes med moderat til lav puls til den ældre del af livsfaserne.

I dette distrikt ligger Midtmors Sport, som har en belægningsgrad i dagtimerne på 25% i uge 13 og uge 43 - se Delrapport 4, Facilitetskortlægning (Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023d).

### 3.5 Nord Mors distriktet

Der vil i dette afsnit blive set nærmere på den demografiske udvikling i distrikt Nord Mors.

**Tabel 6: Befolkningsfremskrivning i Nord Mors distrikter - opdelt på alder**

Nord Mors	2023	2027	2030	2033	Diff. 2023-2033	Diff. 2023-2033 i %
0-2 år	45	49	53	55	11	24%
3-5 år	54	50	55	59	5	9%
6-17 år	265	240	225	236	- 29	-11%
18-24 år	141	128	128	113	- 29	-20%
25-39 år	270	300	322	334	64	24%
40-64 år	737	628	575	537	- 201	-27%
65-75 år	415	377	363	344	- 71	-17%
76+ år	244	297	293	288	44	18%
<b>I alt</b>	<b>2.170</b>	<b>2.070</b>	<b>2.013</b>	<b>1.965</b>	<b>- 205</b>	<b>-9%</b>

Kommunens tredjestørste distrikt arealmæssigt med 7.237 Ha og tredjestørste befolkningsgruppe med 2.170 borger i 2023. Ifølge kommunes befolkningsprognose estimeres der med et fald på samlet set 205 borgere frem mod 2033.

De aldersgrupper, hvor der ikke estimeres med et fald, er 0-2 årige med en vækst på 11 borgere, 3-5 årige med en vækst på 5 borgere, 25-39 årige med en vækst på 64 borgere samt 76+ årige, hvor der forventes en vækst på 44 borgere i 2033. Samlet set forventes der en befolkningsvækst i disse fire aldersgrupper på 124 borgere i 2033, mens der i de resterende fire aldersgrupper estimeres med en tilbagegang på 330 borgere.

Ligesom for distrikt Nordmidt Mors forventes de tre største befolkningsgrupper i distriktet i 2033 at være følgende:

- 25-39 årige (17% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 40-64 årige (27% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 65-75 årige (18% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)

Disse tre grupperinger anslås samlet set at udgøre ca. 1.215 ud af 1.965 borgere i 2033 (62%). Sat overfor livsfaserne kan der gøres følgende overvejelser i tiltrækning af disse aldersgrupper:

#### **25-39 årige - Etablering og familie med små/skole børn**

- Aktiviteter som er fleksible, praktiske og nemme at gå til.
- Afprøve de nye trends i idrætten
- Idrætsaktiviteter sammen med børnene - dette kan være en måde at komme i gang igen på
- Effektive og korte aktivitetsforløb - mulighed for at trimme kroppen lidt igen, smide et par kilo og få mere energi i hverdagen
- Tilbyd aktiviteter, der passer ind i familiekalenderen, f.eks. i forlængelse af arbejdstiden eller samtidigt med eller sammen med børnene

#### **40-64 årige - Familie med teens og selvrealisering**

- Skabe et frirum for forældrene, hvor de kan prioritere sig selv
- Aktiviteter for mænd, der rummer udfordringer, konkurrence, udstyr og sociale elementer
- Aktiviteter for kvinder, der har fokus på ro, mental velvære og sved på panden
- Organisere aktiviteter for nybegynder og med fokus på at skabe gode oplevelser
- Muliggøre opnåelsen af personlige mål, blive bedre og komme i bedre form

#### **+65 årige - Ny/rutine og hjemmegående senior**

- Udbyde nye og spændende koncepter
- Korte forløb, events og uforpligtende arrangementer
- Opmærksomhed på at nye senior spejler sig i yngre mennesker
- Tilbyd aktiviteter som fokuserer på at styrke sundhed, forebygge sygdom og andre skavanker.
- Idrætter som udbyder aktiviteter på samme faste tidspunkt hver uge.
- Idræt/motion der kan dyrkes med moderat til lav puls til den ældre del af livsfaserne.

Det bør bemærkes, at i dette distrikt, som det eneste, forventes en relativ fremgang blandt de 0-5, hvilket lægger op til andre fokusområder

#### **0-2 årige – Baby og 3-5 årige - Børnehavealder**

- Opkvalificere instruktører til at have viden om motorisk udvikling og kunne danne rammerne for aktiviteter for babyer og deres forældre
- Tænk over tidspunkterne aktiviteterne ligger i, da forældre kan være på barsel - eventuelt medtænke bedsteforældre som potentielle deltagere
- Gøre aktiviteten let tilgængelig og synlig for forældrene ved f.eks. by-grupper på Facebook, sedler i de lokale vuggestuer og dagplejere, forældregrupper osv.
- Fokuser på leg, gode oplevelser og alsidige bevægelser – så er selve idrætsgrenen knap så vigtig
- Aktiviteter som skaber plads til kvalitetstid for børn og voksne

I dette distrikt ligger Nordmors Hallen, som har en belægningsgrad i dagtimerne på 25% i uge 13 og uge 43 - se Delrapport 4, Facilitetskortlægning (Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023d).



### 3.6 Sydmidt Mors distriktet

Der vil i dette afsnit der blive set nærmere på den demografiske udvikling i distrikt Sydmidt Mors.

**Tabel 7: Befolkningsfremskrivning i Sydmidt Mors distrikter - opdelt på alder**

Sydmidt Mors	2023	2027	2030	2033	Diff. 2023-2033	Diff. 2023-2033 i %
0-2 år	60	53	47	42	- 18	-30%
3-5 år	88	64	57	51	- 37	-42%
6-17 år	320	339	330	294	- 26	-8%
18-24 år	108	98	107	120	12	11%
25-39 år	406	389	342	289	- 117	-29%
40-64 år	680	619	601	603	- 77	-11%
65-75 år	278	289	303	303	25	9%
76+ år	162	183	191	196	34	21%
<b>I alt</b>	<b>2.103</b>	<b>2.033</b>	<b>1.978</b>	<b>1.898</b>	<b>- 205</b>	<b>-10%</b>

Sydmidt Mors distriktet har et areal på 6.643 Ha og en befolkning på 2.103 i 2023. Ifølge kommunes befolkningsfremskrivning forventes der et fald på 205 borgere frem mod 2033.

De aldersgrupper, hvor der forventes en vækst, er de 18-24-årige med 12 flere borgere, de 65-75-årige, hvor der forventes en vækst på 25 borgere, samt de 76+ årige med en forventet vækst på 34 borgere frem mod 2033.

Ligesom for distrikt Nordmidt Mors forventes de tre største befolkningsgrupper i distriktet i 2033 at være følgende:

- 25-39 årige (15% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 40-64 årige (32% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 65-75 årige (16% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)

Disse tre grupperinger anslås samlet set at udgøre ca. 1.195 ud af 1.965 borgere i 2033 (63%). Sat overfor livsfaserne kan der gøres følgende overvejelser i tiltrækning af disse aldersgrupper:

#### **25-39 årige - Etablering og familie med små/skole børn**

- Aktiviteter som er fleksible, praktiske og nemme at gå til.
- Afprøve de nye trends i idrætten
- Idrætsaktiviteter sammen med børnene - dette kan være en måde at komme i gang igen på
- Effektive og korte aktivitetsforløb - mulighed for at trimme kroppen lidt igen, smide et par kilo og få mere energi i hverdagen
- Tilbyd aktiviteter, der passer ind i familiekalenderen, fx i forlængelse af arbejdstiden eller samtidigt med eller sammen med børnene

#### 40-64 årige - Familie med teens og selvrealisering

- Skabe et frirum for forældrene, hvor de kan prioritere sig selv
- Aktiviteter for mænd, der rummer udfordringer, konkurrence, udstyr og sociale elementer
- Aktiviteter for kvinder, der har fokus på ro, mental velvære og sved på panden
- Organisere aktiviteter for nybegynder og med fokus på at skabe gode oplevelser
- Muliggøre opnåelsen af personlige mål, blive bedre og komme i bedre form

#### +65 årige - Ny/rutine og hjemmegående senior

- Udbyde nye og spændende koncepter
- Korte forløb, events og uforpligtende arrangementer
- Opmærksomhed på at nye senior spejler sig i yngre mennesker
- Tilbyd aktiviteter som fokuserer på at styrke sundhed, forebygge sygdom og andre skavanker.
- Idrætter som udbyder aktiviteter på samme faste tidspunkt hver uge.
- Idræt/motion der kan dyrkes med moderat til lav puls til den ældre del af livsfaserne.

I dette distrikt ligger der ikke en stor idrætshal, men hvis der tages afsæt i 10 km radius er Sydmidt Mors dækket af fire store idrætshaller i de omkring liggende distrikter; Nykøbing Mors Hallen, Arena Mors, Sydvestmors Kultur og Fritidscenter og Midtmors Sport - se Delrapport 4, Facilitetskortlægning (Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023d).

### 3.7 Syd Mors distriktet

Der vil i dette afsnit der blive set nærmere på den demografiske udvikling i distrikt Syd Mors.

**Tabel 8: Befolkningsfremskrivning i Syd Mors distrikter - opdelt på alder**

Syd Mors	2023	2027	2030	2033	Diff. 2023-2033	Diff. 2023-2033 i %
0-2 år	28	26	27	28	0	0%
3-5 år	31	27	28	30	- 1	-3%
6-17 år	147	143	123	128	- 19	-13%
18-24 år	81	67	72	62	- 19	-24%
25-39 år	171	188	190	189	18	10%
40-64 år	430	390	351	326	- 103	-24%
65-75 år	227	210	208	199	- 28	-12%
76+ år	133	147	157	164	31	23%
<b>I alt</b>	<b>1.248</b>	<b>1.197</b>	<b>1.156</b>	<b>1.126</b>	<b>- 121</b>	<b>-10%</b>

Syd Mors distriktet har et areal på 5.764 Ha og er kommunens mindst befolkede distrikt med et befolkningstal på 1.248 i 2023. Ifølge kommunes prognose estimeres der med et fald på 121 borgere frem mod 2033. Der estimeres med en vækst blandt de 25-39 årige på 18 borgere, og en vækst på hele 23% eller 31 borgere blandt de 76+ årige frem mod 2033.

De tre største aldersgrupper i distriktet i 2033 forventes at være følgende:

- 25-39 årige (17% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 40-64 årige (29% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 65-75 årige (18% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)

Disse tre grupperinger anslås samlet set at udgøre ca. 714 ud af 1.126 borgere i 2033 (64%). Sat overfor livsfaserne kan der gøres følgende overvejelser i tiltrækning af disse aldersgrupper:

### **25-39 årige - Etablering og familie med små/skole børn**

- Aktiviteter som er fleksible, praktiske og nemme at gå til.
- Afprøve de nye trends i idrætten
- Idrætsaktiviteter sammen med børnene - dette kan være en måde at komme i gang igen på
- Effektive og korte aktivitetsforløb - mulighed for at trimme kroppen lidt igen, smide et par kilo og få mere energi i hverdagen
- Tilbyd aktiviteter, der passer ind i familiekalenderen, fx i forlængelse af arbejdstiden eller samtidigt med eller sammen med børnene

### **40-64 årige - Familie med teens og selvrealisering**

- Skabe et frirum for forældrene, hvor de kan prioritere sig selv
- Aktiviteter for mænd, der rummer udfordringer, konkurrence, udstyr og sociale elementer
- Aktiviteter for kvinder, der har fokus på ro, mental velvære og sved på panden
- Organisere aktiviteter for nybegynder og med fokus på at skabe gode oplevelser
- Muliggøre opnåelsen af personlige mål, blive bedre og komme i bedre form

### **+65 årige - Ny/rutine og hjemmegående senior**

- Udbyde nye og spændende koncepter
- Korte forløb, events og uforpligtende arrangementer
- Opmærksomhed på at nye senior spejler sig i yngre mennesker
- Tilbyd aktiviteter som fokuserer på at styrke sundhed, forebygge sygdom og andre skavanker.
- Idrætter som udbyder aktiviteter på samme faste tidspunkt hver uge.
- Idræt/motion der kan dyrkes med moderat til lav puls til den ældre del af livsfaserne.

De 76+ årige er den fjerde største aldersgruppe i dette distrikt med 14,5% af den samlede befolkning i distriktet – og den aldersgruppe, der vækster mest.

I dette distrikt ligger der ikke en stor idrætshal - men hvis der tages afsæt i 10 km radius er Syd Mors dækket af tre store idrætshaller i de omkring liggende distrikter; Nykøbing Mors Hallen, Arena Mors, Sydvestmors Kultur og Fritidscenter – se Delrapport 4, Facilitetskortlægning (Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023d).

### 3.8 Vest Mors distriktet

Der vil i dette afsnit der blive set nærmere på den demografiske udvikling i distrikt Vest Mors.

**Tabel 9: Befolkningsfremskrivning i Vest Mors distrikter - opdelt på alder**

Vest Mors	2023	2027	2030	2033	Diff. 2023-2033	Diff. 2023-2033 i %
0-2 år	46	47	48	47	1	2%
3-5 år	62	48	52	53	- 9	-15%
6-17 år	263	257	243	225	- 38	-14%
18-24 år	115	104	106	110	- 5	-4%
25-39 år	292	312	299	297	5	2%
40-64 år	662	581	542	490	- 173	-26%
65-75 år	295	318	326	326	31	11%
76+ år	220	216	217	227	7	3%
<b>I alt</b>	<b>1.956</b>	<b>1.883</b>	<b>1.835</b>	<b>1.775</b>	<b>- 180</b>	<b>-9%</b>

Vest Mors distriktet er kommunes største arealmæssige distrikt på 7.932 Ha, men samtidig det anden mindste befolkningsmæssigt med 1.956 borgere i 2023. Der forventes frem imod 2033 et fald i næsten alle aldersgrupper med undtagelse af 25-39-årige og 76+ årige.

De tre største aldersgrupper i distriktet i 2033 forventes at være følgende:

- 25-39 årige (17% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 40-64 årige (28% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)
- 65-75 årige (18% af det samlede antal borgere i distriktet i 2033)

Disse tre grupperinger anslås samlet set at udgøre ca. 1.113 ud af 1.126 borgere i 2033 (63%). Sat overfor livsfaserne kan der gøres følgende overvejelser i tiltrækning af disse aldersgrupper:

#### 25-39 årige - Etablering og familie med små/skole børn

- Aktiviteter som er fleksible, praktiske og nemme at gå til.
- Afprøve de nye trends i idrætten
- Idrætsaktiviteter sammen med børnene - Dette kan være en måde at komme i gang igen på
- Effektive og korte aktivitetsforløb - mulighed for at trimme kroppen lidt igen, smide et par kilo og få mere energi i hverdagen
- Tilbyd aktiviteter, der passer ind i familiekalenderen, fx i forlængelse af arbejdstiden eller samtidigt med eller sammen med børnene

#### 40-64 årige - Familie med teens og selvrealisering

- Skabe et frirum for forældrene, hvor de kan prioritere sig selv
- Aktiviteter for mænd, der rummer udfordringer, konkurrence, udstyr og sociale elementer
- Aktiviteter for kvinder, der har fokus på ro, mental velvære og sved på panden
- Organisere aktiviteter for nybegynder og med fokus på at skabe gode oplevelser

- Muliggøre opnåelsen af personlige mål, blive bedre og komme i bedre form

### **+65 årige - Ny/rutine og hjemmegående senior**

- Udbyde nye og spændende koncepter
- Korte forløb, events og uforpligtende arrangementer
- Opmærksomhed på at nye senior spejler sig i yngre mennesker
- Tilbyd aktiviteter som fokuserer på at styrke sundhed, forebygge sygdom og andre skavanker.
- Idrætter som udbyder aktiviteter på samme faste tidspunkt hver uge.
- Idræt/motion der kan dyrkes med moderat til lav puls til den ældre del af livsfaserne.

I dette distrikt ligger Sydvest Mors kultur- og fritidscenter, som har to store idrætshaller. Belægningsgraden i dagtimerne på disse er 80% (booket tid) i uge 13 og uge 43 - se Delrapport 4, Facilitetskortlægning (Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023d).

### **3.9 Delkonklusion**

Morsø Kommunes befolkningsprognose estimerer, at der frem mod 2033 vil være et fald i befolkningstallet på 1.521. Dette er 8% færre borgere sammenlignet med 2023. Den største nedgang ser man i aldersgruppen 40-64 årige (990 borgere). Størst stigning i antallet af borgere ses i aldersgruppen 76+ år (327 borgere), hvilket er en vækst på 14% sammenlignet med 2023. Børn og unge i skolealderen (6-24 år) har samlet set et fald på 672 borgere.

I rapporten her er der arbejdet med 6 distrikter, da vi på den måde får et billede af, hvordan befolkningsudviklingen i lokalområder vil påvirke behov og efterspørgsel:

Set på tværs af distrikterne er forslag til aktiviteter samlet set:

- Idrætter der kan dyrkes individuelt og fleksibelt og gerne i valgte fællesskaber til den yngre del af livsfaserne. Eksempelvis: Styrketræning og holdtræning i fitness/motionsrum, hallen som udgangspunkt for løbe-, cykel- og gåture med udgangspunkt fra hallen (benyttelse af lockers, toilet- og badefaciliteter, pusleplads til cykler).
- Idrætter med fokus på børn og unges foretrukne idrætter. Eksempelvis: Traditionelle idrætter som fodbold, håndbold, gymnastik, svømning.
- Idrætter der kan dyrkes samtidigt med børns idrætter. Ikke samme aktivitet som børnene, men på samme tidspunkt. Eksempelvis: Mor er på et løbehold, far styrketræner, lillebror spiller fodbold og jeg går til gymnastik.
- Idrætter der kan dyrkes med høj puls til den yngre del af livsfaserne. Eksempelvis: Løbehold, cykelmotionshold, spinning, BMX/mountainbikehold, styrketræning med tempo, floorball m.v.
- Idræt i dagtimerne (47% af de 60-64 årige og 80% af de 65 årige i Danmark er på pension) (Kongsholm 2020). Eksempelvis: Forskellige aktiviteter fra gang til gang, gymnastik, dans, yoga, gåture, krocket.
- Idrætter der kan dyrkes i fællesskaber til den ældre del af livsfaserne. Se punktet "Idræt i dagtimerne".

- Idræt/motion der kan dyrkes med moderat til lav puls til den ældre del af livsfaserne. Eksempelvis: Stolegymnastik, dans, gåture. Glæde og fællesskabet er det vigtigste

I enkelte distrikter forventes der vækst i de yngre aldersgrupper, f.eks. Nord Mors distriktet, hvor der forventes en vækst i aldersgrupperne 0-2-årige samt 3-5-årige. Det er for disse aldersgrupper vigtigt at få de rette motoriske udfordringer samt finde glæden ved at være fysisk aktiv. Nykøbing Mors distrikt forventes i 2033 til at danne rammen for lidt over en tredjedel af alle børn og unge i kommunen.

Børn og unge er de klassiske brugere af idrætsfaciliteterne, og det bør derfor forventes, at disse grupper ligeledes vil være mulige at tiltrække til attraktive idrætstilbud i 2033 - Se også Ungeundersøgelsen (Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023b) for de unges behov og ønsker.



## 4.0 Fremtidens idrætsfaciliteter og socioøkonomiske faktorer

Forskningsprojektet "Fremtidens Idrætsfaciliteter – organisering, styring og ledelse" anbefaler at de danske kommuner skal eksekvere på en idrætsfacilitetspolitik, hvor der har fokus på at servicere flere forskellige målgrupper. Adgang til idrætsfaciliteterne skal ikke kun være for foreninger og skoler. Alle borgere i kommunen skal have adgang til faciliteterne. Kommunerne skal opstille klare målsætninger (strategier). Fremover vil det være fornuftigt at stille krav til idrætsfaciliteterne i forhold til eksempelvis at være åben for alle, optimal kapacitetsudnyttelse, "løfte velfærdsopgaver" osv. som modkrav i forhold til det årlige driftstilskud som kommunerne yder til de selvejende faciliteter. Endvidere bør kommunerne være opmærksomme på fordelene ved en decentral ledelsesstruktur. Det giver højere brugertilfredshed. Disse anbefalinger gives bl.a. i det seneste forskningsprojekt på området: "Fremtidens Idrætsfaciliteter – Anbefalinger til fremtidens organisering, styring og ledelse af idrætsfaciliteter". (Iversen B. E. et al. 2019).

Afsnittet her er et ganske kort resume af udvalgte sundhedsfaktorer fra Morsø Kommunes sundhedsprofil: "Hvordan har du det" (Morsø Kommune 2021) og bl.a. set med den anbefaling for øje, at idrætsfaciliteterne skal være med til at understøtte kommunen i arbejdet med at få flere aktive og mere aktive borgere.

Først i afsnittet er et resumé fra "Hvordan har du det?" og derefter DGI's anbefaling i forhold til at arbejde med de målgrupper, som ikke er idrætsaktive i dag eller som potentielt vil få et bedre liv ved at være mere idrætsaktive end de er i dag.

### 4.1 Social ulighed i sundhed (Morsø Kommune 2021)

I region Nordjylland er følgende faktorer stort set direkte proportionale med uddannelseslængden:

- Dårligt selv vurderet helbred.
- Rygere.
- Højrisikoforbrug af alkohol.
- Fysisk ikke aktive i fritiden.
- Usundt kostmønster.
- Svært overvægtige borgere.
- Dårligt mentalt helbred.
- Ufrivilligt alene (ensomme).
- Højt stressniveau.
- Langvarig sygdom eller eftervirkninger heraf.

#### 4.1.1 Selvvurderet helbred (Morsø Kommune 2021)

Et godt helbred betyder blandt andet, at personen er bedre til at drage omsorg for sig selv i forbindelse med sygdom.

Hvordan synes du dit helbred er - alt i alt? (%)

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021 <sup>3</sup>
Fremragende	10,0	9,5
Vældig godt	32,7	34,2
Godt	39,0	39,0
Mindre godt	15,5	14,8
Dårligt	2,8	2,5

Det ses bl.a. i tabellen, at andelen af borgere, der angiver deres helbred som fremragende, vældig godt eller godt, er 81,7%. Andelen af borgere med mindre godt eller ligefrem dårligt helbred udgør således 18,3%.

I rapporten fremgår det desuden, at de største grupper, der oplever at have et mindre godt eller dårligt selvvurderet helbred, er kvinder mellem 45-64 år og mænd på 64+ år.

#### 4.1.2 Sundhedsvaner (Morsø Kommune 2021)

En sundere levevis med færre risikofaktorer kan både give flere leveår og flere år uden alvorlig sygdom.

##### Rygning?

Rygevaner blandt borgerne i Morsø Kommune (%)

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Daglig ryger	16,9	14,2
- Heraf storryger	6,5	5,8
Lejlighedsryger	3,5	3,5
Eksryger	28,9	30,6
Har aldrig røget	50,7	51,7

Det ses bl.a. i tabellen, at andelen af borgere, der ryger, er på 20,4% (heraf er 6,5% storrygere). Andelen af borgere, der ikke ryger, er på 79,6%, i regionen er denne andel på 82,3%.

I rapporten fremgår det desuden, at den største gruppe af rygere ses blandt kvinder i aldersgruppen 45-64 år, hvor hver fjerde ryger dagligt (25,1%).

<sup>3</sup> Blot nævnt så kommunen kan parallelisere til regionens gennemsnitstal.

## Motion og bevægelse?

Motion og bevægelse er en vigtig del af et sundt liv og har stor indflydelse på den almene sundhedstilstand. For lidt fysisk aktivitet har direkte indflydelse på antallet af leveår og år uden sygdom.

Hvis du ser på det seneste år, hvad ville du så sige passer bedst som beskrivelse på din fysiske aktivitet i fritiden? (%)

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Konkurrenceidræt	2,6	3,3
Motionsidræt og tungt arbejde	14,2	16,5
Lettere motion	64,5	60,8
Fysisk ikke-aktiv	18,7	19,3

Det ses bl.a. i tabellen, at 18,7% af borgerne i Morsø Kommune er fysisk ikke-aktive i fritiden. Andelen af fysisk inaktive i Morsø kommune ligger under niveau med Region Nordjylland (19,3%) To ud af tre borgerne (64,5%) i kommunen får lettere motion i form af eksempelvis gå- og cykelture mindst 4 timer om ugen.

## Kost?

Kosten har både direkte og indirekte indflydelse på helbredet. Sund kost er med til at fremme trivsel i hverdagen, mens usund kost både øger risikoen for overvægt og for diverse livstidssygdomme.

Kostmønstre blandt borgerne i Morsø Kommune (%)

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Sundt kostmønster	12,1	12,9
Kostmønster med sunde og usunde elementer	65,2	66,2
Usundt kostmønster	22,7	20,9

Det ses bl.a. i tabellen, at over en femtedel af borgerne i Morsø Kommune har et usundt kostmønster. Dette er højere end gennemsnittet for regionen men et lille fald på 0,5% siden 2017.

I rapporten fremgår det endvidere, at overordnet er det mændene der har et mere usundt kostmønster end kvinder.

## Overvægt?

I modsætning til de øvrige KRAM-faktorer (Kost, rygning, alkohol og motion) er overvægt ikke i sig selv en vane eller risikoadfærd, men er oftest en følge af usund kost og for lidt motion.

BMI blandt borgerne i Morsø Kommune (%)

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Svær overvægt - BMI 30+	23,1	21,4
Overvægt - BMI 25-29,9	36,1	36,0
Normalvægt - BMI 18,5 - 24,9	38,8	40,7
Undervægt - BMI under 18,5	2,0	2,0

Det ses bl.a. i tabellen, at andelen af borgere, der er svær overvægtig eller overvægtig, er på 59,2% - siden 2017 er andelen af svært overvægtige steget fra 20% til 23,1% i Morsø Kommune.

I rapporten fremgår det endvidere, at der flere svært overvægtige mænd end kvinder i kommunen. De 16-24 årige er den aldersgruppe, hvor der er færrest svært overvægtige.

#### 4.1.3 Mental sundhed (Morsø Kommune 2021)

Mental sundhed handler om at trives, at kunne udfolde sine evner at kunne håndtere dagligdagens udfordringer, stress samt at kunne indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mentalt helbred blandt borgere i Morsø Kommune (%)

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Dårligt mentalt helbred	14,2%	16,9
Godt mentalt helbred	85,8	83,1

Det ses bl.a. i tabellen, at andelen af borgere, der har et mentalt dårligt helbred, udgør 14,2%. I rapporten fremgår det endvidere, at der er flere kvinder (16,2%) end mænd (12,2%), der har dårligt mentalt helbred. I aldersgruppen 16-24 år har flere end hver tredje kvinde dårligt mentalt helbred (37%), og i aldersgruppen 24-44 år angiver næsten hver fjerde kvinde at have dårligt mentalt helbred.

#### Ensomhed?

Ensomhed er en subjektiv følelse, der udspringer af savnet efter meningsfulde sociale relationer og en følelse af manglende nærhed og samhørighed med andre. Ensomhed kan være lige så skadeligt for helbredet som rygning og overvægt.

Ensom eller ikke ensom er defineret ud fra en række spørgsmål om kontakt med andre mennesker. Blandt andet om man nogle gange føler sig isoleret fra andre mennesker (%).

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Ikke ensom	89,0	87,9
Ensom	11,0	12,1

Det ses bl.a. i tabellen, at 11% af borgerne i Morsø Kommune ud fra spørgsmålene i "hvordan har du det" undersøgelsen betegnes som ensomme. Dette er 4,2% højere end andelen, der var ensomme i 2017 (6,8%).

I rapporten fremgår det endvidere, at der er flere kvinder (12,9%) end mænd (9,1%) i Morsø Kommune der er ensomme. Dette er især gældende for unge kvinder i aldersgruppen 16-24 år, hvor mere end hver fjerde kvinde betegnes som ensom. Andelen af mænd, der kan betegnes som ensomme i denne aldersgruppe er ca. 25%.

#### Søvn?

Vi bruger omkring en tredjedel af livet på at sove, og det er af stor betydning for den enkeltes livskvalitet og helbred at få tilstrækkelig søvn. Længerevarende søvnproblemer kan have negative konsekvenser for den enkeltes sundhed og trivsel.

Hvordan synes du – alt i alt – du sover? (%)

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Virkelig godt	12,8	13,1
Godt	39,8	39,4
Nogenlunde	35,4	35,3
Dårligt	11,9	12,1

Det ses bl.a. i tabellen, at lidt over halvdelen (52,6%) af borgerne sover virkelig godt eller godt. 11,9% angiver, at de sover dårligt. Dette er en vækst på 2,7% i forhold til 2017 undersøgelsen.

I rapporten fremgår det endvidere, at der generelt er flere kvinder end mænd, der angiver at have en dårlig søvnkvalitet. I gennemsnit svarer hver femte kvinde (21%) i aldersgruppen 45-64%, at hun har en dårlig søvnkvalitet. Blandt mændene i denne aldersgruppe er andelen 19,8%, der ikke får søvn nok til at føle sig udhvilet.

### Stress?

Stress betegnes som en persons reaktion på belastning, der eventuelt kan få konsekvenser for helbredet.

Andel af borgere i Morsø Kommune med høj score på stressskalaen (%)

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Højt stressniveau	26,2	28,1
Ikke højt stressniveau	73,8	71,9

Det ses bl.a. i tabellen, at mere end hver fjerde borger har et højt stressniveau. Andelen i kommunen er dog lavere end Region Nordjylland generelt.

I rapporten fremgår det endvidere, at det igen er særligt kvinder, der scorer højere end mændene. 28,8% af kvinderne og 23,7% af mændene i kommunen scorer højt på stressskalaen. I alderen 16-24 år scorer hele 41,1% af kvinderne højt på stressskalaen og i alderen 25-44 år oplever næsten hver tredje kvinde at have et højt stressniveau. Til sammenligning oplever 31% af mændene i alderen 16-24 år at have et højt stressniveau.

### Foreningsliv?

Det har betydning for den mentale sundhed, at vi har følelsen af at være en del af et fællesskab. Når vi involverer os i sociale aktiviteter, øger vi chancerne for at lære nye mennesker at kende og for at blive en del af fællesskabet.

Andel af borgere i Morsø Kommune der mindst en gang om måneden deltager i foreningsliv eller frivilligt arbejde (%)

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Flere gange om ugen	16,0	16,0
Ca. en gang om ugen	17,7	17,1
En til tre gange om måneden	14,7	12,1
Sjældnere	24,5	16,0
Aldrig	27,2	28,7

Det ses bl.a. i tabellen, at 48,4% af borgerne i Morsø Kommune er engagerede i foreningsliv eller udfører frivilligt arbejde mindst en gang om måneden. 27,2% har svaret, at de aldrig deltager i foreningsliv eller udfører frivilligt arbejde sammen med andre. Denne andel er en andel lavere end gennemsnittet for Region Nordjylland (28,7%).

### Sygdom?

Mange borgere er belastet i deres dagligdag som følge af sygdom eller eftervirkninger af en sygdom. Blandt deltagerne i undersøgelsen fra hele region Nordjylland er det hver tredje med langvarig sygdom, der ofte eller meget ofte ikke kan overkomme alle de ting, de skal. Hyppigst forekommende sygdomme blandt borgerne i Morsø Kommune (%).

	Morsø Kommune 2021	Regionen 2021
Slidgigt	31,1	24,6
Forhøjet blodtryk	27,8	23,1
Diskusprolaps/rygsygdomme	17,8	15,4
Allergi	16,9	21,8
Tinnitus	16,2	16,4
Migræne/hyppig hovedpine	15,8	18,1

Det ses bl.a. i tabellen, at slidgigt (31,1%), forhøjet blodtryk (27,8%) og Diskusprolaps/rygsygdomme (17,8%) er de tre hyppigst forekomne sygdomme, skarpt efterfulgt af allergi (16,9%), Tinnitus (16,2%) og Migræne/hyppig hovedpine (15,8%).

I rapporten fremgår det desuden, at 42,1% af borgerne i kommunen har én eller flere langvarige sygdomme.

#### 4.1.4 Delkonklusion - anbefalinger

Hallerne benyttes nu kun af skolerne i det omfang, der reelt er behov for. Det betyder, at hallerne har en del ledig kapacitet i dagtimerne. I den forbindelse har kommunen en mulighed for at gribe bolden i forhold til, at hallerne nu også kan være med til at løfte velfærdsopgaven med at få flere og mere fysisk aktive borgere.

De ses bl.a. i det foregående afsnit (demografi og livsfaser) og i afsnittet her om Morsø Kommunes sundhedsprofil. Her er der først under hvert distrikt beskrevet eksempler på aktiviteter til de forskellige livsfaser – eventuelt som faciliteter og foreninger med stor fordel kan igangsætte. Mest hensigtsmæssigt i et samarbejde mellem foreninger og facilitet. Hvis foreningerne af ressourcemæssige årsager ikke kan være med, er det faciliteten med ansat personale, der kan påtage opgaven.

I forhold til Kommunens sundhedsprofil (Morsø Kommune 2021) ses der også et kæmpe potentiale i forhold til at udvikle målrettede tilbud til de mere sårbare borgere - eksempelvis: Rygtræningshold (17,8% af borgerne i Morsø Kommune havde rygproblemer i 2021), kostvejledningshold (22,7% afgiver at havde et usundt kostmønster), hold for slidgigtpatienter (31,1% af borgerne i Morsø Kommune havde slidgigtproblemer i 2021), aktiviteter og fællesskaber til de ensomme borgere (11% kan betegnes som ensomme), træning for



overvægtige (23,1% var svært overvægtige), yoga/pilates og/eller andre former for afstressningshold (26,2% angiver, at de havde et højt stressniveau).

Der hvor foreningerne ikke formår eller rent ressourcemæssigt ikke kan udvikle tilbud til de ikke fysisk idrætsaktive, syge og sårbare borgere, vil det være en god idé, at faciliteterne påtager sig opgaven. Selvfølgelig i et tæt samarbejde med kommunen, så tilbud og hallens økonomi og investering på området – på en eller anden måde bliver honoreret.

Der er virkelig et potentiale og perspektiv i forhold til at skabe aktivitet i de ledige haltimer og i forhold til, at ikke-idrætsaktive, syge og sårbare borgere bliver fysisk aktive eller mere fysisk aktive.

Det vil gavne både målgruppernes krop og sjæl og kommunens samlede pengekasse på den længere bane.

## 5.0 Litteraturliste

- Iversen B. E., Forsberg P., Kruse H. J., Ibsen B. (2020). *Fremtidens idrætsfaciliteter – Anbefalinger til fremtidens organisering, styring og ledelse af idrætsanlæg*. Idrættens Analyseinstitut/Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund. Odense. Syddansk Universitet.  
  
Kongsholm B. L. (2020). *Fra vugge til krukke – livsfaser og forbrug*. Herning. Pej gruppens forlag.
- Morsø Kommunes befolkningsprognose (2022). Morsø Kommune.
- Morsø Kommune Kommune, By og Landskab (2023).
- Morsø Kommune (2021). *Hvordan har du det? Sundhedsprofil Morsø Kommune 2021*. Morsø. Morsø Kommune.
- Morsø Kommune og DGI Nordjylland (2023a). *Delrapport 1: Borgerundersøgelsen*. Morsø Kommune
- Morsø Kommune og DGI Nordjylland (2023b). *Delrapport 2: Ungeundersøgelsen*. Morsø Kommune
- Morsø Kommune og DGI Nordjylland (2023d). *Delrapport 4: Facilitetskortlægningen*. Morsø Kommune