



Morsø Kommune

Behovsafdækning på idrætsområdet

Delrapport 1 - Borgerundersøgelse

September 2023



1.0 Resume

Borgerundersøgelsen blev gennemført i juni 2023. Den blev gennemført i Rambøll Managements elektroniske SurveyXact. Et repræsentativt udtræk på 4.000 borgere i Morsø Kommune, fordelt på alder (18-75 år) og køn, fik tilsendt spørgeskemaet via E-Boks. Af disse valgte 1.152 at deltage i undersøgelsen (29%), hvilket gav 1.003 gennemførte besvarelser og 149 besvarelser med "nogen svar".

- 59% af respondenterne er kvinder.
- 57% er idrætsaktive. 28% er ikke-idrætsaktive. Den resterende andel (15%) svarer, at de ikke er idræts-aktive lige p.t.
- 49% af de idrætsaktive borgere har ønske om at være mere fysisk aktive, 85% af borgerne på pause har ønske om at være mere fysisk aktive, og 45% af de ikke-idrætsaktive overvejer at dyrke idræt/motion.

I Morsø Kommune er der således et udtalt ønske om at være mere idrætsaktiv blandt en rigtig stor del af kommunes borgere i aldersgruppen 18-75 år. Dette ønske ses både blandt borgere, der allerede er aktive, borgere på pause fra idræt og blandt ikke-idrætsaktive borgere.

Omregnet til befolkningen i Morsø Kommune vil det sige, at ca. 53% - eller ca. 8.000 borgere i alderen 18-75 år potentielt ønsker at være mere aktive, end de er i dag. I tillæg til det antal er der yderligere ca. 15% af borgerne i alderen 18-75 år, der ikke har taget stilling til spørgsmålet, hvilket svarer til ca. 2.000 borgere.

Resultatet af borgerundersøgelsen viser, at borgerne i Morsø Kommune i meget høj grad efter-spørger:

- Naturen som arena for fysisk aktivitet
- Aktiviteter, der kan dyrkes selvorganiseret og i selvvalgte fællesskaber
- Aktiviteter, der kan dyrkes i mindre sale/haller
- Aktiviteter med fokus på fysisk og mental sundhed (kostvejledning, vægttab, samvær med familien m.m.)
- Fitness/styrketrænings lokaler
- Mindre lokaler til blide motionsformer som yoga og pilates
- Mindre lokaler til funktionel træning
- Muligheder for at kunne dyrke deres aktiviteter under fleksible former rent tids-mæssigt
- Svømmehalsaktiviteter og fodboldanlæg
- Adgang til hallens støttefaciliteter (toilet, omklædning, adgang til lockers m.v.)

Kigger man på hvilke faktorer, der gør, at borgerne på pause fra idræt og motion samt de ikke-idrætsaktive borgere ikke dyrker idræt og motion, er brugen af tid på familie eller arbejde nogle af de primære faktorer. Tilsvarende er deres motivation for at starte med at dyrke idræt og motion ens, hvor begge grupper ønsker at komme i form, forbedre helbredet og fællesskabet.

Indholdsfortegnelse

1.0	Resume	1
2.0	Borgerundersøgelse	5
2.1	Indledning	5
2.2	Borgerundersøgelsen – generaliserbarhed og benchmarking	7
2.2.1	Delkonklusion	12
2.3	Aktivitetsniveau - sommer og vinter.....	13
2.3.1	Delkonklusion	16
2.4	Idrættens arenaer	17
2.4.1	Delkonklusion	26
2.5	Idrætsaktive borgere	27
2.5.1	Vil du være mere aktiv.....	28
2.5.2	Aktiviteter	29
2.5.3	Hvornår - foretrukne tidspunkter for idræt og motion.....	34
2.5.4	Delkonklusion	36
2.6	Borgere på pause fra idræt og motion	38
2.6.1	Barrierer og motivation	39
2.6.2	Vil du være mere aktiv.....	40
2.6.3	Foretrukne tidspunkter for fysisk aktivitet.....	43
2.6.4	Aktiviteter	45
2.6.5	Delkonklusion	47
2.7	Ikke-idrætsaktive borgere.....	48
2.7.1	Barrierer og motivation	49
2.7.2	Vil du være mere aktiv.....	50
2.7.3	Foretrukne tidspunkter for fysisk aktivitet.....	53
2.7.4	Aktiviteter	54
2.7.5	Delkonklusion	55
3.0	Konklusion	57
4.0	Litteratur:	58
5.0	Bilag	59



2.0 Borgerundersøgelse

I dette afsnit præsenteres resultaterne fra borgerundersøgelsen gennemført i Morsø Kommune i juni 2023.

2.1 Indledning

I juni måned 2023 gennemførte Morsø Kommune i samarbejde med DGI Nordjylland en borgerundersøgelse blandt kommunens borgere omhandlende borgernes idræts- og motionsvaner. Undersøgelsen er en del af "Behovsafdækning på idrætsområdet". Resultatet af undersøgelsen skal være med til at understøtte kommunen i arbejdet med at formulere ny politik på idræts- og folkeoplysningsområdet.

Resultater af borgerundersøgelsen, herunder sammen med Ungeundersøgelsen, Facilitetskortlægning, gennemgang af belægningskemaerne m.m., bidrager desuden med data/inspiration til borgermøde i oktober 2023 på Mors. Formålet er, på et oplyst grundlag, at drøfte snitfladerne for potentielle indsatser på området, så der skabes de bedste rammer for at være fysisk aktiv i sunde fællesskaber på Mors.

Borgerundersøgelsen henvendte sig til borgere 18-75 år. Undersøgelsen blev sendt ud til et repræsentativt udtræk på 4.000 borgere i Morsø Kommune, fordelt på alder og køn. Undersøgelsen blev udsendt via E-Boks. 1.152 borgere valgte at deltage i undersøgelsen (29%), hvilket gav 1.003 gennemførte besvarelser og 149 besvarelser med "nogen svar".

Undersøgelsen blev gennemført i Rambøll Managements elektroniske surveysystem: SurveyXact.

I det følgende bliver de overordnede resultater af borgerundersøgelsen beskrevet.

Om respondenterne

Respondenterne Morsø Kommune

- 59% af deltagerne er kvinder.
- 57% er idrætsaktive. 28% er ikke-idrætsaktive.
- 15% svarer, at de er idrætsaktive – men ikke lige for tiden.

Aldersfordelingen i borgerundersøgelsen (dem, der har svaret på undersøgelsen) sat over for samme aldersfordeling i befolkningen i Morsø Kommune viser, at der er en forholdsvis fin aldersfordeling i forhold til områdets population i samme aldersgruppe (borgere i aldersspænd fra 18 år til 75 år).

Nogle af de overordnede resultater fra borgerundersøgelsen vil blive sammenlignet med resultaterne fra Bevæg dig for livet – Benchmarking undersøgelse (Bevæg dig for livet; 2021 og Bevæg dig for livet: 2023) samt Danskernes motions- og sportsvaner (IDAN: 2021) og Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen af idrætslivet. Notat 7: Stabilisering af idrætsvanerne (IDAN: 2023).

I denne delanalyse fokuserer vi på borgernes idræts- og motionsvaner fra forskellige vinkler – med det formål at kortlægge aktivitetsniveauet, behov, barrierer og muligheder. Overordnet er hovedstrukturen i denne delrapport følgende.

- 1) Generaliserbarhed og benchmarking
- 2) Borgernes foretrukne arenaer for idræt/motion og tilfredshed hermed

Derefter opdeler vi respondenterne i grupperingen "Idrætsaktive borgere", "Borgere på pause fra Idræt/motion" og "Ikke-idrætsaktive borgere", hvor vi;

- Kortlægger ønsker og barrierer i forhold til (mere) fysisk aktivitet
- Perspektivering på barrierer/muligheder i forhold til et behov for (mere) fysisk aktivitet
- Kortlægger borgernes idrætsaktivitet – herunder typer af aktivitet de går til/ønsker at gå til

2.2 Borgerundersøgelsen – generaliserbarhed og benchmarking

I forhold til borgerundersøgelsens generaliserbarhed er aldersfordelingen blandt respondenterne nedenfor sat op over for Morsø Kommunes befolkningstal i 2023. Dette giver os en mulighed for senere at perspektivere resultater fra borgerundersøgelsen til befolkningen i kommunen – f.eks. omregne den andel, der i borgerundersøgelsen svarer, at de er idrætsaktive/ikke-idrætsaktive til antal borgere i befolkningen i Morsø Kommune.

Tabel 1: Oversigt over respondenter og befolkning i Morsø Kommune – fordelt på alder*.

Borgerundersøgelsen	Antal	Andel af respondenter 18-75 år	Befolkningstal 2023 Morsø Kommune	Antal	Andel af befolkning 18-75 år
18-24 år	51	5%	18-24 år	1.385	10%
25-39 år	137	14%	25-39 år	2.922	21%
40-64 år	495	49%	40-64 år	6.483	47%
65-75 år	320	32%	65-75 år	3.111	22%
SUM	1.003	100%	SUM	13.902	100%

*1.003 er det antal respondenter, der har gennemført undersøgelsen. Yderlige knapt 150 respondenter har svaret på en del af spørgsmålene.

Tabel 1 viser, at der i undersøgelsen, er en forholdsvis repræsentativ aldersfordeling af respondenterne op til 64 år i borgerundersøgelsen set i forhold til aldersfordelingen i befolkningen i kommunen. I aldersgruppen 65-75 år udgør aldersgruppen 32% af respondenterne, mens den tilsvarende andel i befolkningen udgør 22% (Morsø Kommune 2023).

Indledningsvis er der lavet perspektivering¹ mellem nogle af de overordnede resultater fra borgerundersøgelsen med resultatet fra "Bevæg dig for livet undersøgelsen" og IDAN's "Danskernes Motions- og Sportsvaner" undersøgelser fra 2021 og 2023 fx opdelt i andele, der svarer henholdsvis: "Ja", "Ja, men ikke for tiden" eller "Nej" på spørgsmålet "Dyrker du normalt idræt/motion".

¹Voksne i IDAN's undersøgelser er defineret som 16+ år. Tolkningen af de absolutte niveauer for idrætsaktivitet og fysisk aktivitet skal derfor tolkes med stor forsigtighed og med forbehold for forskelle i metoder. Det anbefales, at resultaterne i borgerundersøgelsen i Morsø Kommune primært bruges til at beskrive, hvilken retning og tendens, der er inden for borgernes idrætsaktivitet og til at sammenligne aktivitetsniveauet imellem og på tværs af forskellige befolkningsgrupper.

Tabel 2: Benchmarking - dyrker du normalt idræt/motion? Angiv kun ét svar

Dyrker du idræt/motion	Ja	Ja - men ikke for tiden	Nej
Bevæg dig for livet kommuner 2021	59%	19%	22%
Idan 2020*	57%	19%	24%

Morsø Kommune 2023	57%	15%	28%
Idan 2023	61%	ikke målt	ikke målt
Bevæg dig for livet 2023	74%	12%	15%

Morsø Kommune: n=1.152, Bevæg dig for livet 2021 n= ca. 6.300, Bevæg dig for livet 2023 n= ca. 6.700, Idan 2020 n=6.917 og Idan 2023 n=714

Ovenstående gruppering i "Idrætsaktive borgere", "Borgere på pause fra Idræt/motion" og "Ikke-idrætsaktive borgere" vil i høj grad blive anvendt i analysen. Samme gruppering er også anvendt i Bevæg dig for livet undersøgelserne og i IDAN's undersøgelser.

Andelen af borgerne i Morsø Kommune, der i 2023 svarer, at de dyrker idræt/motion regelmæssigt er 57%, hvilket tilbage i 2021 lå på niveau med gennemsnittet for Bevæg dig for livet kommunerne og IDAN's undersøgelse fra 2020. Andelen i Morsø Kommune, der svarer, at de ikke er idrætsaktive i 2023, er 28%. Denne andel er højere end gennemsnittet var i både Bevæg dig for livet i 2021 (22%) og IDAN's undersøgelse fra 2020 (24%).

Sammenlignet med de nyeste undersøgelser for Bevæg dig for livet kommunerne (september 2023) og IDAN's landsgennemsnit (februar 2023) tyder det på, at andelen af idrætsaktive i Morsø Kommune er betydelig lavere. Andel af ikke idrætsaktive i Morsø er næsten dobbelt så høj (28%), som den er i Bevæg dig for livet kommunerne i 2023 (15%).

Det er værd at lægge mærke til, at undersøgelserne i ovenstående sammenligning er lavet i forskellige år - henholdsvis 2020 (IDAN), 2021 (Bevæg dig for livet) og 2023 (Morsø Kommune). Det er derfor nærliggende at antage, at Covid nedlukningen og genåbningen kan påvirke andelen af borgere "på pause" fra idræt og motion forskelligt i de tre undersøgelser – de to ældre undersøgelser er taget med for at belyse udviklingen i tendensen.

Ovenstående tendens underbygges yderligere, hvis vi inddrager data fra Centralt foreningsregister på medlemskab af idrætsforeninger i 2022 og sammenligner Morsø med de omkringliggende yderkommuner (DGI.dk, 2023). Vi tager afsæt i de samme kommuner, som der er sammenlignet med i Facilitetskortlægning i Morsø Kommune 2023 (Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023).

Tabel 3: Foreningsdeltagelse i udvalgte kommuner

Kommune	19-24 år	25-39 år	40 - 59 år	60-69 år	70+ år	Foreningsdeltagelse alle (børn og voksen)
Vesthimmerland Kommune	65 %	48 %	44 %	38 %	33 %	54%
Skive Kommune	83 %	42 %	36 %	35 %	27 %	48%
Lemvig Kommune	51 %	29 %	33 %	39 %	24 %	46%
Thisted Kommune	63 %	33 %	31 %	26 %	21 %	42%
Morsø Kommune	61 %	35 %	28 %	30 %	21 %	41%
Struer Kommune	45 %	29 %	30 %	32 %	26 %	41%

Der gøres opmærksom på, at begrebet "Foreningsdeltagelse" baseres på data fra Centralt foreningsregister og udregnes som antal medlemskaber af idrætsforeninger, delt med antal borgere i kommunen. Der er således ikke tale om enkelte individer, men om antal medlemskaber. Tabellen viser, at det især er i aldersgruppen 40+ år, at foreningsdeltagelsen i Morsø Kommune er lav sammenlignet med de omkringliggende kommuner.

For at give en indikator på omfanget af et eventuelt ønske om at være mere aktive, spurgte vi ind til borgernes ønsker om at være mere aktive.

Tabel 4: Benchmarking – Borgernes ønske om at være mere fysisk aktive

Vil du gerne være mere fysisk aktiv/har du overvejet at dyrke idræt/motion	Ja	Nej/Ved ikke
Idrætsaktive borgere		
Idrætsaktive borgere	49%	51%
Borgere på pause fra idræt/motion	85%	15%
Ikke-idrætsaktive borgere	45%	55%
Alle	53%	47%
Perspektivering til BDFL kommuner (2023)	62%	28%

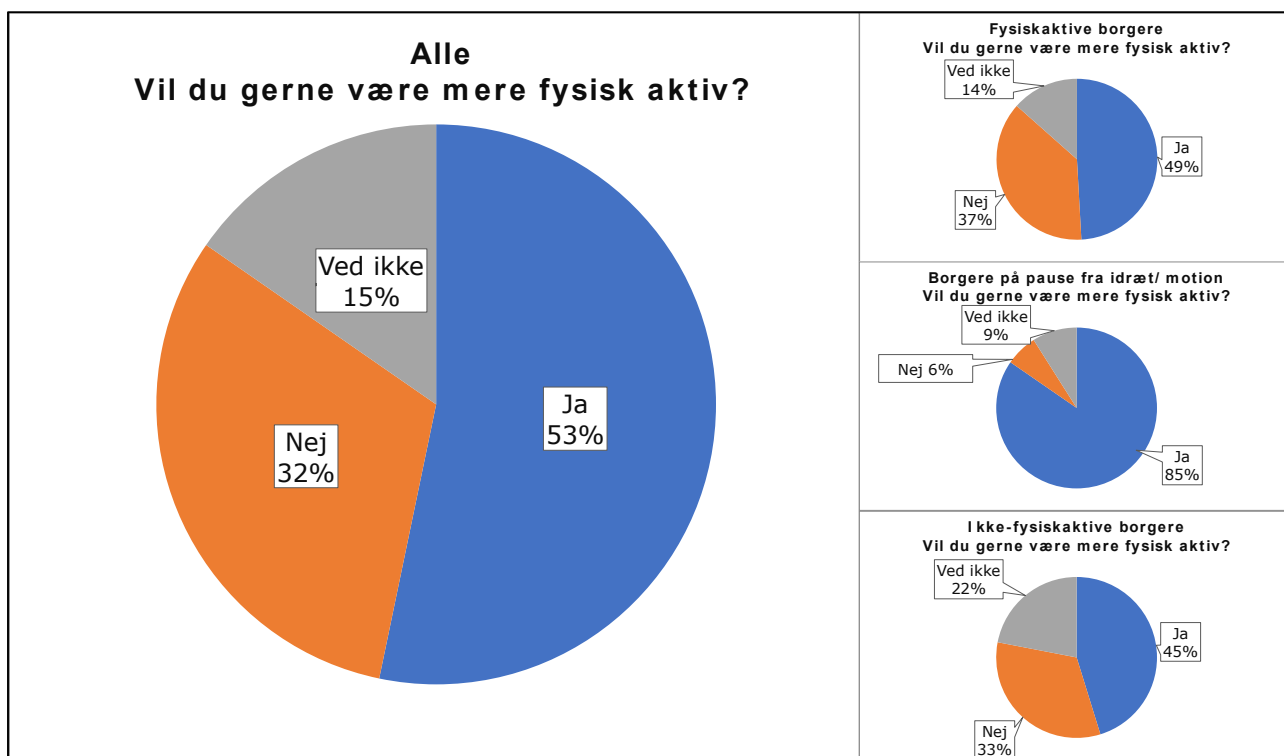
Sammenlignet med gennemsnittet i BDFL-kommunerne er andelen af borgere i Morsø Kommune, der ønsker at være mere fysisk aktive, lavere, end det er tilfældet for borgere i BDFL-kommunerne.

Betyder det så, at halvdelen af borgerne ikke ønsker at være mere aktive? Nej, det er ikke helt tilfældet – det er "kun" 31% af alle deltagerne i borgerundersøgelsen, der har svaret direkte "Nej" til dette spørgsmål. En del af dem, der ikke har svaret "Ja" – har nemlig svaret "Ved ikke".

Dette er især gældende for gruppen "Ikke-idrætsaktive". Hele 22% af denne gruppe har ikke taget stilling til, om de ønsker at være mere aktive.

Figuren nedenfor viser, at over hver anden borger i Morsø Kommune, der har deltaget i undersøgelsen, har et ønske om at være mere fysisk aktive – og dette ønske er særlig udtalt blandt dem, der svarer, at de er på pause fra idræt/motion.

Figur 1: Vil du gerne være mere fysisk aktiv/dyrke idræt/motion – vist som andel af "Alle", "Idrætsaktive borgere", "Borgere på pause fra idræt/motion" og "Ikke-idrætsaktive borgere".



For at kunne perspektivere omfanget af dem, der svarer "ønsker at være mere fysisk aktiv" i borgerundersøgelsen til befolkningen i Morsø Kommune, har vi nedenfor omregnet besvarelserne til den tilsvarende aldersgruppe i befolkningen.

Tabel 5: Oversigt over andel af respondenter opdelt på alder set i forhold til om de er "Idrætsaktive", "På pause fra idræt/motion" eller "Ikke-idrætsaktive" samt andel af aldersgruppen, der har svaret, at de ønsker at være mere aktive.

Alder	Andel "Idrætsaktive" af aldersgruppen	Andel "På pause" af aldersgruppen	Andel "Ikke-idrætsaktive" af aldersgruppen	Andel "Ønsker at være mere aktiv" af aldersgruppen	Andel "Ved ikke" om de vil være mere aktiv" af aldersgruppen
18-24 år	61%	22%	18%	63%	10%
25-39 år	54%	20%	26%	76%	9%
40-64 år	53%	16%	31%	58%	14%
65-75 år	60%	10%	30%	36%	21%

n 18-24 år = 51, n 25-39 år = 137, n 40-64 år = 495, n 65-75 = 320

I tabellen ser vi, hvordan deltagerne i borgerundersøgelsen fordeler sig aldersmæssigt i de tre grupper "Idrætsaktive borgere", "Borgere på pause fra idræt/motion" og "Ikke-idrætsaktive borgere". Endvidere viser tabellen hvor stor en andel af aldersgruppen, der har svaret, at de ønsker at være mere fysisk aktive/dyrke idræt/motion.

Omregner vi svarprocenterne i borgerundersøgelsen til den tilsvarende aldersgruppe i befolkningen i kommunen, får vi nedenstående (tabel 6) billede af omfanget af "ønsker at være mere aktiv".

Tabel 6: Oversigt over befolkning i Morsø Kommune (antal) opdelt på alder – omregnet til potentiel "Aktive borgere", "borgere på pause", "ikke-idrætsaktive borgere" og det antal i den samlede befolkning, der ud fra borgerundersøgelsens resultater potentielt kunne ønske sig at være mere idrætsaktive.

Befolkning - Morsø Kommune	2023	Potentielt "Idrætsaktive" omregnet til befolkning i Morsø Kommune	Potentielt "På pause" omregnet til befolkning i Morsø Kommune	Potentielt "Ikke-idrætsaktive" omregnet til befolkning i Morsø Kommune	Potentielt "Ønsker at være mere aktiv" omregnet til befolkning i Morsø Kommune	"Ved ikke" om de vil være mere aktiv" omregnet til befolkning i Morsø Kommune
0-2 år	446	-	-	-	-	-
3-5 år	571	-	-	-	-	-
6-17 år	2.595	-	-	-	-	-
18-24 år	1.385	842	299	244	869	136
25-39 år	2.922	1.578	597	747	2.218	256
40-64 år	6.483	3.419	1.035	2.030	3.746	917
65-75 år	3.111	1.857	321	933	1.128	651
76+ år	2.375	-	-	-	-	-
SUM	19.889	7.696	2.252	3.954	7.961	1.960

SUM 18 til 75 år	13.902
------------------	--------

Udregningen er lavet mellem gruppen 18 år til 75 år i befolkningen (markeret med gul) og omregnet med svarprocenterne for "ønsker at være mere idrætsaktiv" i den tilsvarende aldersgruppe i borgerundersøgelsen. Det vil sige, at vi kan antage, at ca. 8.000 borgere over 18 år i Morsø Kommune potentielt ønsker at være mere aktive. I tillæg til det antal er der yderligere

knapt 16% af borgerne i alderen 18-75 år, der ikke har taget stilling til spørgsmålet, hvilket svarer til ca. 2.000 borgere.

2.2.1 Delkonklusion

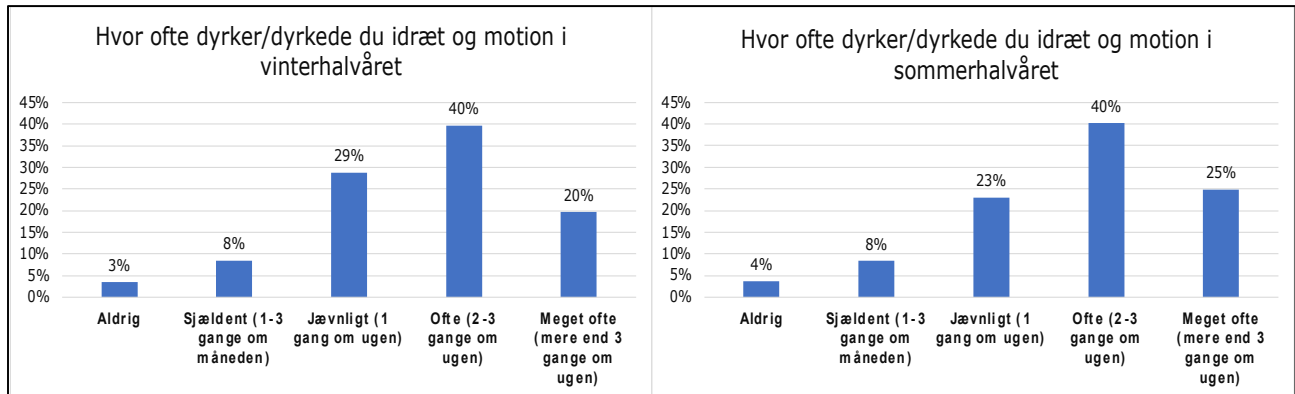
Andelen af borgere i Borgerundersøgelsen i Morsø Kommune, der svarer, at de er idrætsaktive (59%) ligger markant under andelen af idrætsaktive i Bevæg dig for livet kommunerne (74%) og under gennemsnittet i IDAN's nyeste undersøgelse (64%). Tilsvarende er andelen af borgere i Morsø Kommune, der svarer, at de ikke dyrker idræt eller motion på 28% - hvilket er næsten dobbelt så højt som i Bevæg dig for livet kommunerne undersøgelsen fra 2023.

I Morsø Kommune – ligesom vi også ser i fx BDFL kommunerne – er der et udtalt ønske om at være mere idrætsaktiv blandt en rigtig stor del af kommunens borgere i aldersgruppen 18-75 år. Dette ønske ses både blandt borgere, der allerede er aktive, borgere der holder pause fra idræt og blandt ikke-idrætsaktive borgere.

2.3 Aktivitetsniveau - sommer og vinter.

I borgerundersøgelsen har vi spurgt ind til, hvor ofte respondenterne dyrker idræt og motion i henholdsvis sommer og vinterhalvåret.

Figur 2: Hvor ofte dyrker du idræt/motion - vist som samlet andel af Idrætsaktive borgere og Borgere på pause fra Idræt/motion - opdelt på sommer og vinterhalvår.

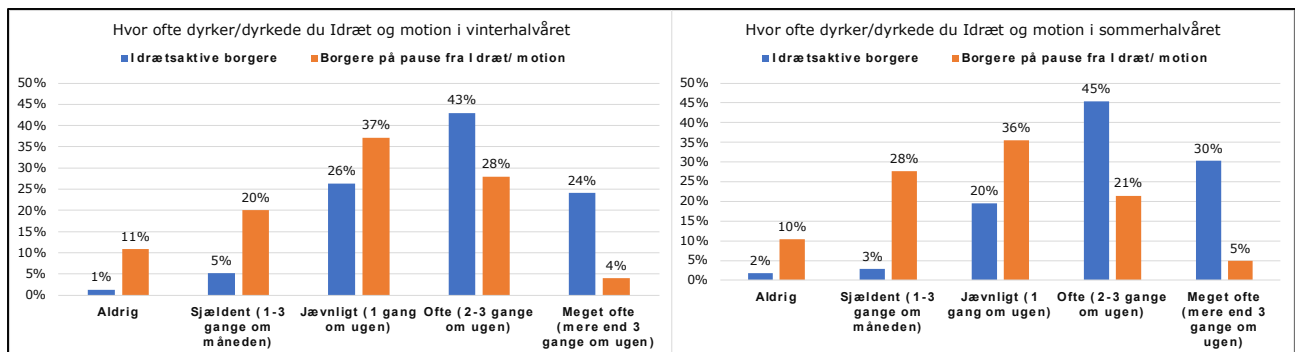


N= 732

I forhold til aktivitetsniveauet kan vi se, at 60% af de idrætsaktive og borgere på pause fra Idræt/motion i Morsø Kommune dyrker deres idræt mere end 2 gange om ugen i vinterhalvåret og 65% mere end 2 gange om ugen i sommerhalvåret. Den største andel dyrker idræt/motion 2-3 gange om ugen (40%).

Opdeler vi svarene på idrætsaktive og borgere på pause fra idræt og motion, kan vi se, at de idrætsaktive borgere klart er dem, der også har den højeste frekvens i forhold til aktivitet både sommer og vinter.

Figur 3: Hvor ofte dyrker du idræt/motion - vist som andel af Idrætsaktive borgere og Borgere på pause fra Idræt/motion - opdelt på sommer og vinterhalvår.



N= 732

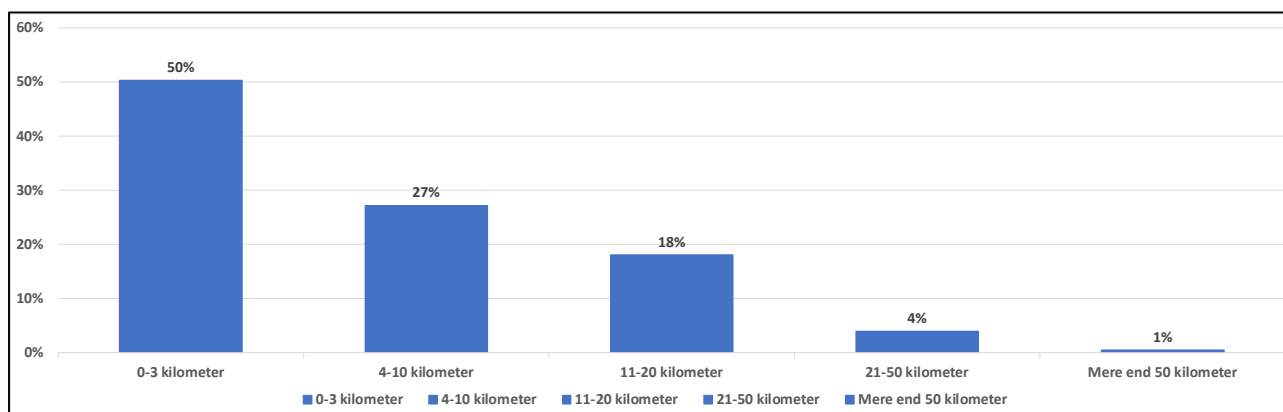
Figuren viser, at flere "idrætsaktive borgere" end "borgere på pause fra idræt/motion" svarer ofte eller meget ofte til spørgsmålet "Hvor ofte dyrker du idræt/motion". Omvendt svarer "borger

på pause fra idræt/motion” i højere grad *aldrig*, *sjældent* og *jævnligt*, end de idrætsaktive. Dette tyder på at de idrætsaktive har højere aktivitetsniveauer end dem der er på pause fra idræt/motion. Figuren viser, at denne tendens er stærkere i sommerhalvåret end vinterhalvåret.

Aktionsradius

Borgerundersøgelsen fokuserer på hele Morsø Kommune. Vi har i undersøgelsen spurgt ind til, hvor langt borgerne bevæger sig til den aktivitet, de hyppigst deltager i.

Figur 4: Hvor mange kilometer var der til den idræts- og motionsaktivitet, du hyppigst deltog/deltager i? - idrætsaktive og borgere på pause fra idræt og motion



N= 732

Figuren viser, at halvdelen dyrker deres idræt og motion indenfor en relativ kort radius – og hele 77% indenfor en radius af 10 kilometer.

Vi har ligeledes adspurgt, hvilke transportmidlerne respondenterne brugte til at komme frem til deres sidste idræts- eller motionsaktivitet. Følgende transportmiddel bliver anvendt af de idrætsaktive og borgere på pause fra idræt og motion i Morsø Kommune

Spørgsmål: Hvilket transportmiddel benyttede du for at komme frem til den seneste idræts- og motionsaktivitet, du deltog i?

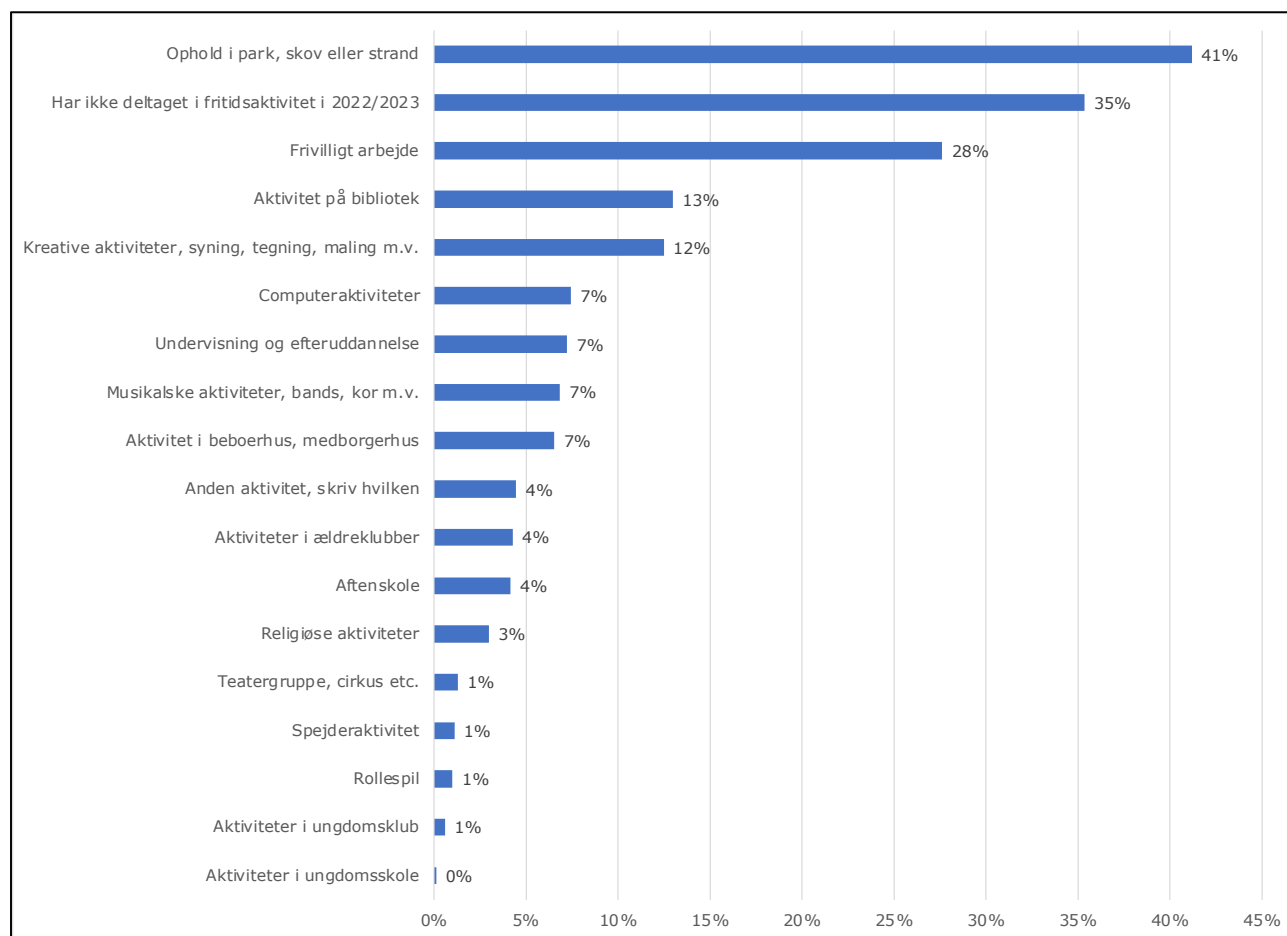
• Jeg kørte selv bilen	56%
• Jeg cyklede	20%
• Jeg gik	14%
• Jeg kørte med i en bil som passager	6%
• Andet	4%
• Jeg tog bus/bybus det meste af vejen	0%

N=729

Over halvdelen kører selv – samt ca. 6% kører med andre i bil til deres aktivitet. Lidt over 30% anvendte aktive transportmidler som cyklede eller gik til deres seneste aktivitet (Gik eller cyklede). Se eventuelt også Bilag 11 for tekstsvar.

Fritiden kan bruges til andet end idræt- og motion, og vi har derfor spurgt ind til hvilke andre aktiviteter, borgerne går til.

Figur 5: Fritiden kan bruges på meget andet end idræt og motion - Har du gjort brug af følgende fritidstilbud i 2022-2023? Sæt gerne flere X.

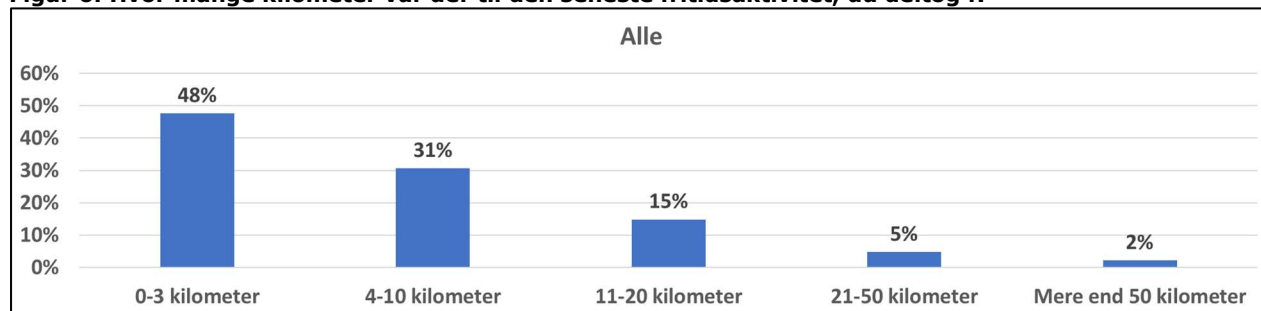


N=1.010

41% svare at de opholder sig i parker, skove eller strande, 35% svarer, at de ikke har deltaget i fritidsaktiviteter i 2022/2023, og 28% lavet frivilligt arbejde. Der bliver derfor brugt tid på andre fritidsaktiviteter end idræt og motion.

Ligesom ved idræt og motion har vi spurgt respondenterne, hvor langt der er til den fritidsaktivitet, de senest deltog i:

Figur 6: Hvor mange kilometer var der til den seneste fritidsaktivitet, du deltog i?



N=653

Figuren viser, at ligesom for idræt og motion, så dyrker borgerne også andre fritidsaktiviteter indenfor en relativ kort afstand. 48% indenfor 3 kilometer og næsten 80% indenfor en radius af 10 kilometer.

2.3.1 Delkonklusion

De idrætsaktive borgere er klart er dem, der har den højeste frekvens i forhold til hvor ofte, de dyrker deres aktivitet. Næsten 70% af de idrætsaktive dyrker idræt eller motion mere end 2 gange om vinterhalvåret, mens dette stiger til 75% om ugen i sommerhalvåret. Borgere på pause fra idræt og motion dyrkede ikke idræt/motion helt så tit. Dengang de var idrætsaktive, dyrkede over halvdelen af borgerne på pause fra idræt/motion (kun) idræt/motion 1 gange eller sjældnere om ugen i sommerhalvåret.

Langt de fleste af de idrætsaktive og borgere på pause fra idræt og motion dyrker/dyrkede idræt og motion indenfor en relativ kort radius – 50% dyrker idræt/motion indenfor 3 kilometer radius, og hele 77% indenfor en radius af 10 kilometer.

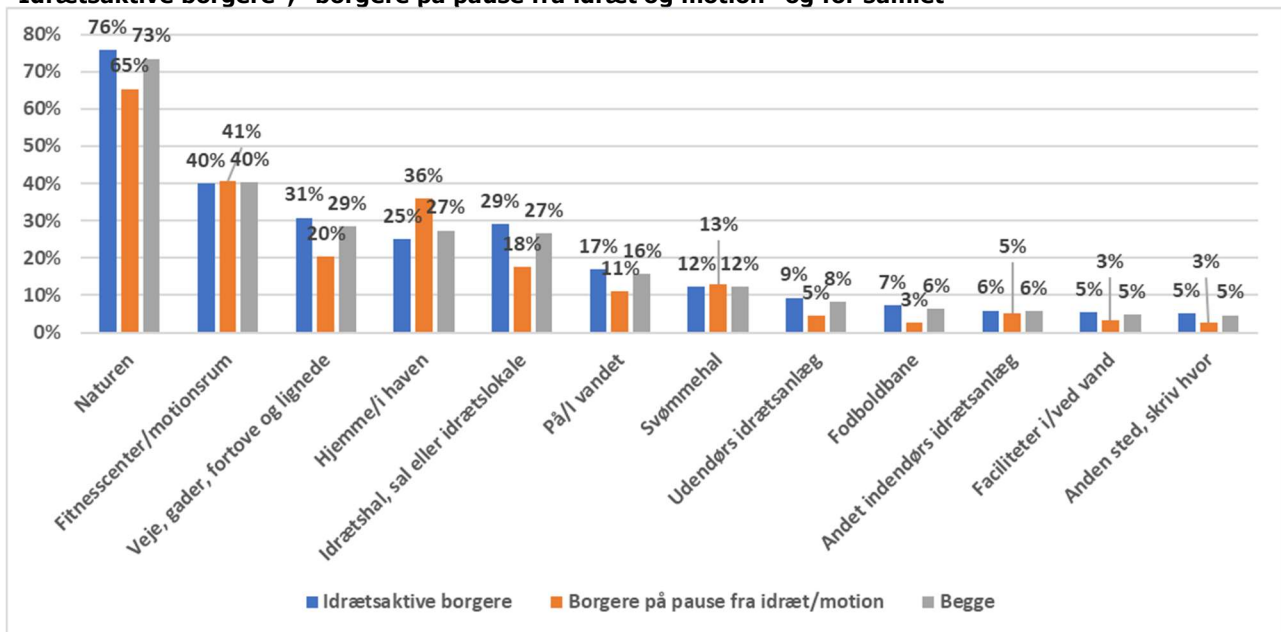
Bilen er det mest anvendte transportmiddel til idræt/motion/fritidsaktivitet for borgerne i Morsø Kommune. Over halvdelen kører selv – samt yderlige 6% kører med andre i bil til deres aktivitet. Ca. en tredjedel benytter aktive transportmidler, såsom gang eller cykling til at transportere sig til deres seneste idrætsaktivitet.

41% har gjort brug af ophold i park, skov eller strand i deres fritid. Hver tredje har ikke deltaget i fritidsaktiviteter i 2022/2023, og hver fjerde svarer, at de (også) bruger deres fritid på frivilligt arbejde.

2.4 Idrættens arenaer

57% af borgerne i borgerundersøgelsen svarer, at de i en eller anden form er aktive, og over halvdelen svarer, at de ønsker at være mere aktive. Det er derfor interessant at se på hvilke arenaer, borgerne benytter sig af til at dyrke deres idræt og motion, hvilket der er blevet spurgt indtil i borgerundersøgelsen.

Figur 7: Oversigt over i hvilke idrætsanlæg, faciliteter m.m. borgerne dyrker deres idræt/motion – vist for "Idrætsaktive borgere", "borgere på pause fra idræt og motion" og for samlet

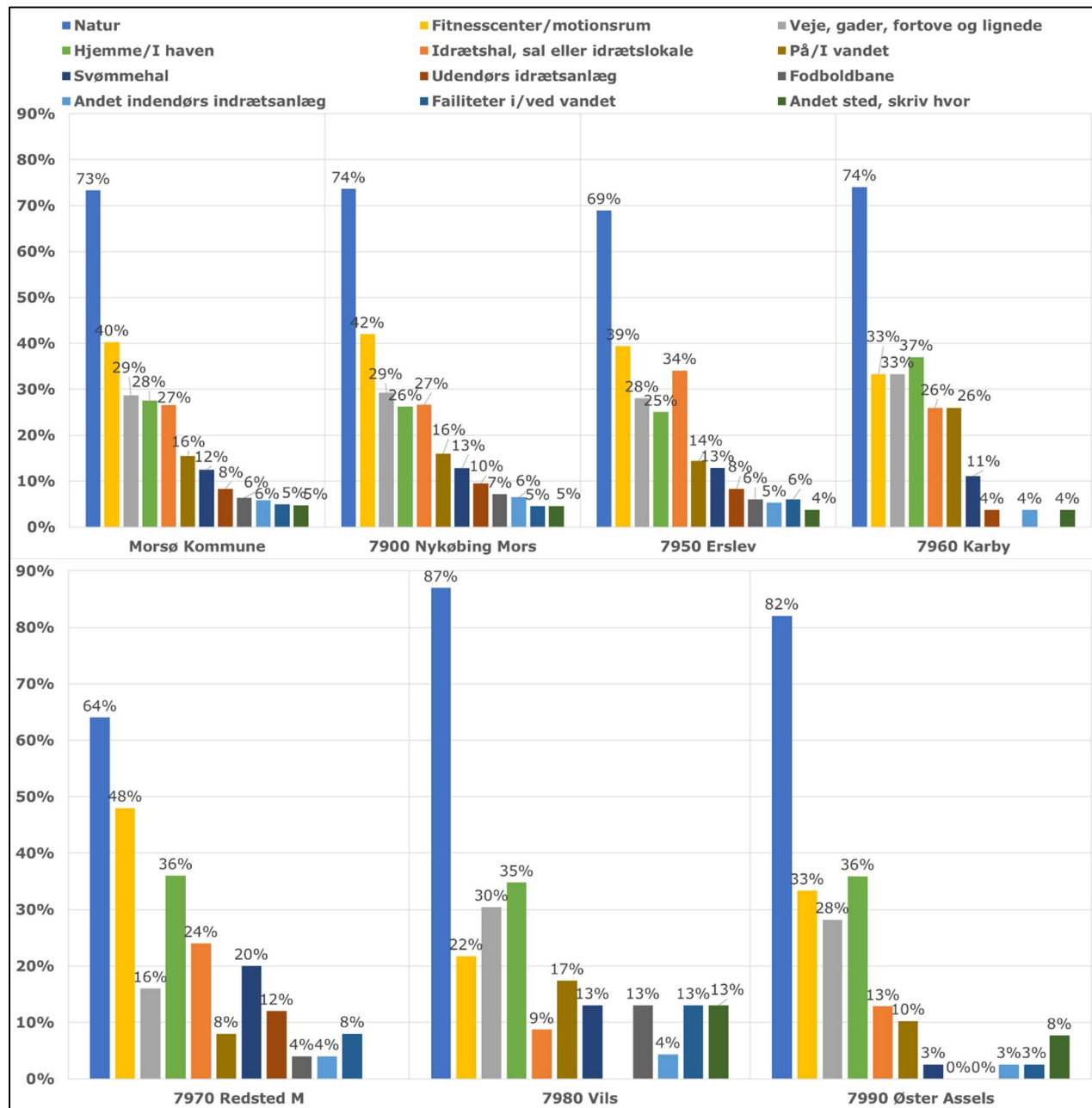


N = 712

På en klar førsteplads ligger "Naturen" som arena for idræt og motion; hele 73% bruger naturen til at dyrke idræt og motion, efterfulgt af Fitnesscenter/motionsrum med 40%. Veje, gader m.m. benyttes af 29%, mens 27% af borgerne svarer, at de benytter sig af idrætshaller, sale o.l. til at dyrke idræt og motion.

Tages der udgangspunkt i det postnummer respondenternes bor i på Mors, og hvordan de har svaret på spørgsmålet "hvor dyrker du din idræt eller motion", fås følgende figur:

Figur 8: "Hvor dyrker du din idræt eller motion?" - Fordelt på postnummer



N = 708

Figuren viser, at det er Nykøbing Mors, Erslev og Karby, der er de tre postnumre, der har det billede, der ligner gennemsnittet for kommunen mest.

Hvis vi kigger nærmere ind i forskelle og ligheder i de enkelte postnumre, kan følgende bemærkes²:

I 7950 Erslev anvender 34% af respondenterne "Idrætshal, sal eller idrætslokaler", hvilket er det postnummer, hvor denne type facilitet benyttes af flest respondenter. Sammenlignet med IDAN-rapporten "*Danskernes brug af faciliteter og steder til idræt - Notat 3 i Danskernes motions- og sportsvaner 2020*" ligger dette tal tæt på landsgennemsnittet på 36% (IDAN, 2021).

I 7960 Karby placerer "På/I vandet" sig på 26%, hvilket er lidt højere end landsgennemsnittet på 23%, ifølge IDAN's rapport.

I 7970 Redsted M er "Fitnesscenter/Motionsrum" populært blandt 48% af respondenterne, mens "Svømmehal" benyttes af 20%. Dette er over landsgennemsnittet, hvor henholdsvis 40% og 19% bruger disse faciliteter.

For 7980 Vils bruger hele 87% "Natur" som deres idrætsarena, mens 13% bruger "Faciliteter på/ved vandet." Dette er højere end landsgennemsnittet, hvor henholdsvis 74% og 9% benytter sig af disse faciliteter.

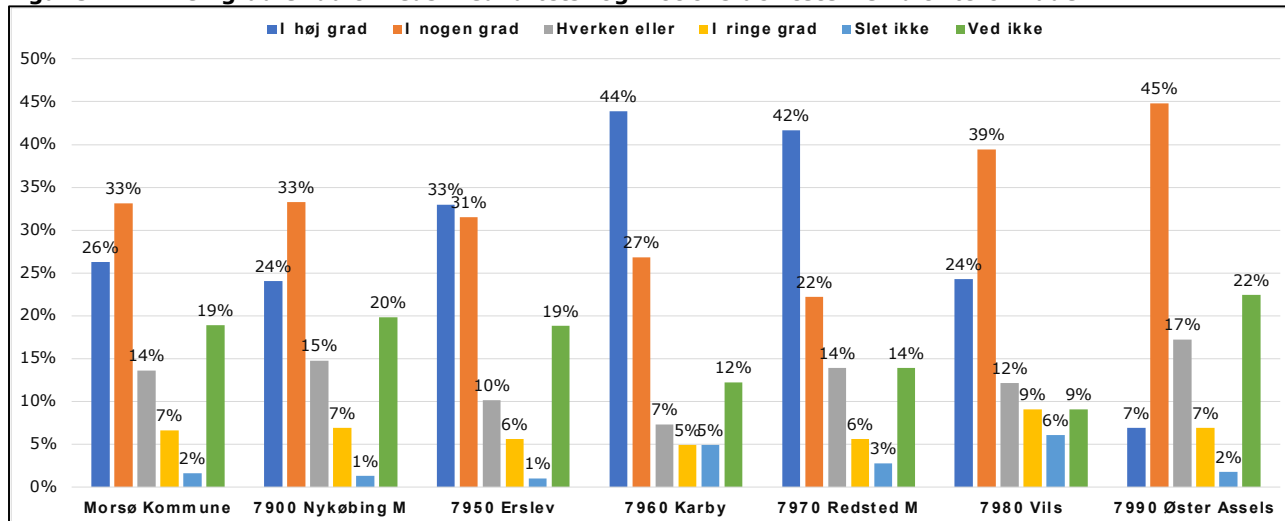
I 7990 Øster Assels bruger 82% "Natur" som idrætsarena, hvilket også ligger over landsgennemsnittet.

Udendørs idrætsfaciliteter

De forskellige postnumre har forskellige tendenser til hvilke arenaer, borgerne benytter sig af. Det er derfor nærliggende at undersøge, hvordan tilfredsheden for disse arenaer er blandt respondenterne. Ved følgende spørgsmål "I hvilken grad er du tilfreds med idræts- og motionsfaciliteterne i dit nærområde?" får vi disse indikationer på tilfredshedsgraden af arenaerne:

² Se evt. bilag 1 for en sammenligning med udgangspunkt i arenaerne fremfor postnumrene.

Figur 9: I hvilken grad er du tilfreds med idræts- og motionsfaciliteterne i dit nærområde?



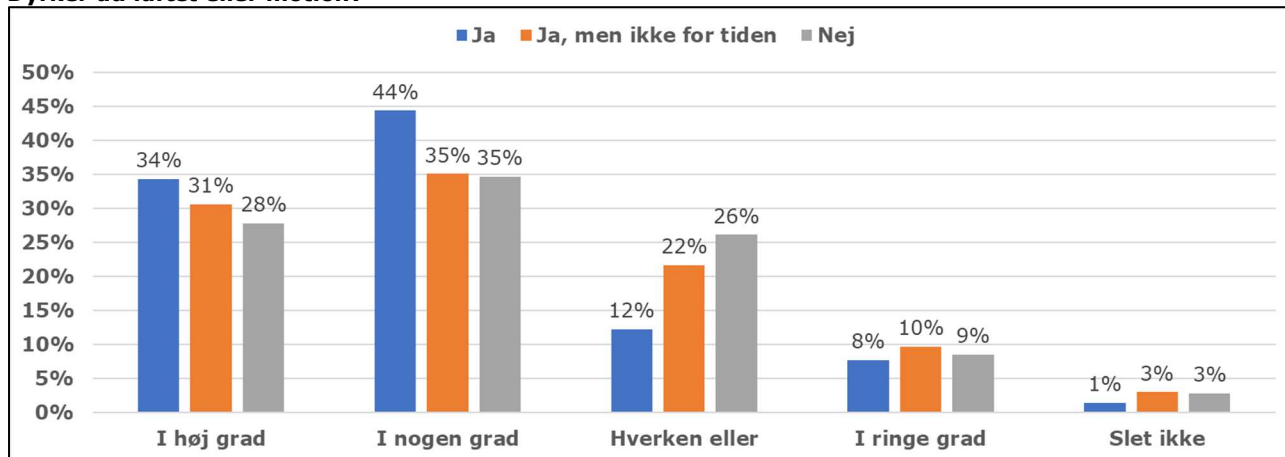
N = 1.002

Figuren viser, at 59% af respondenterne i kommunen i nogen eller høj grad er tilfredse med idræts- og motionsfaciliteterne i deres nærområde. Særligt i 7960 Karby og 7970 Redsted M er borgerne i høj grad tilfreds med idrætsfaciliteterne i deres nærområde. I dette lokalområde ligger blandt andet Sydmors Kultur- og Fritidscenter.

Hvis der ses nærmere på de postnumre, der i nogen grad er tilfreds med deres idræts- og motionsfaciliteterne i nærområde, er 7980 Vils og 7990 Øster Assels dem, der afviger mest sammenlignet med gennemsnittet for Morsø Kommune.

Opdeler vi graden af tilfredshed med Idræts- og motionsfaciliteter på de tre grupper (idrætsaktive borgere, borgere på pause fra idræt/motion og Ikke-idrætsaktive borgere), får vi følgende billede:

Figur 10: I hvilken grad er du tilfreds med idræts- og motionsfaciliteterne i dit nærområde? - Krydset med Dyrker du idræt eller motion?



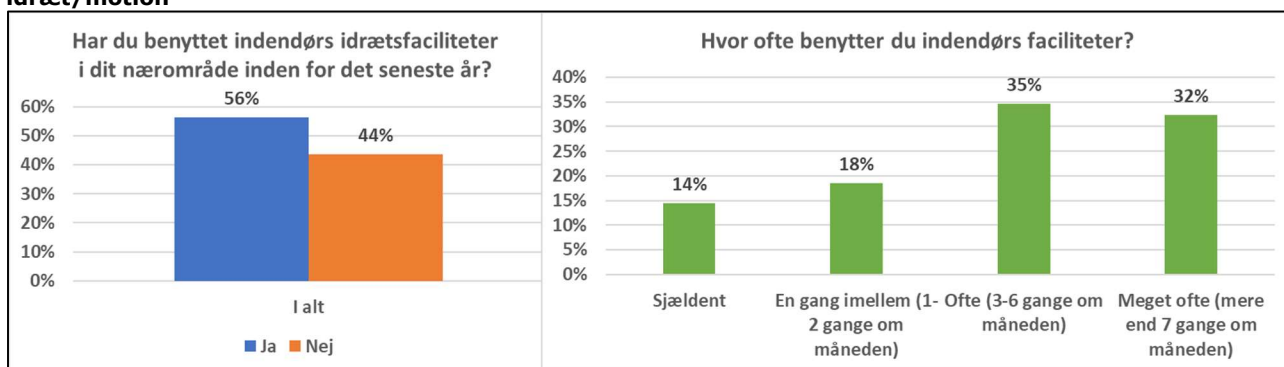
N = 817

Grafen ovenover viser, at de idrætsaktive borgere i højere grad er tilfredse med idræts- eller motionsfaciliteterne i deres nærområde sammenlignet med borgere på pause fra idræt og motion og ikke idrætsaktive borgere. Af de idrætsaktive er 78% i høj eller nogen grad tilfredse med idræts- og motionsfaciliteterne i deres nærområde, mens den tilsvarende andel for borgere på pause fra idræt/motion og ikke-idrætsaktive borgere er henholdsvis 66% og 63%.

Indendørs Idrætsfaciliteter

I borgerundersøgelsen har vi spurgt ind til, i hvilken grad respondenterne anvender indendørs Idrætsfaciliteter – og hvilke faciliteter, de anvender:

Figur 11: Har du benyttet indendørs idrætsfaciliteter i dit nærområde inden for det seneste år – og hvor ofte benytter du indendørs faciliteter - Vis som samlet for idrætsaktive borgere og borgere på pause fra idræt/motion

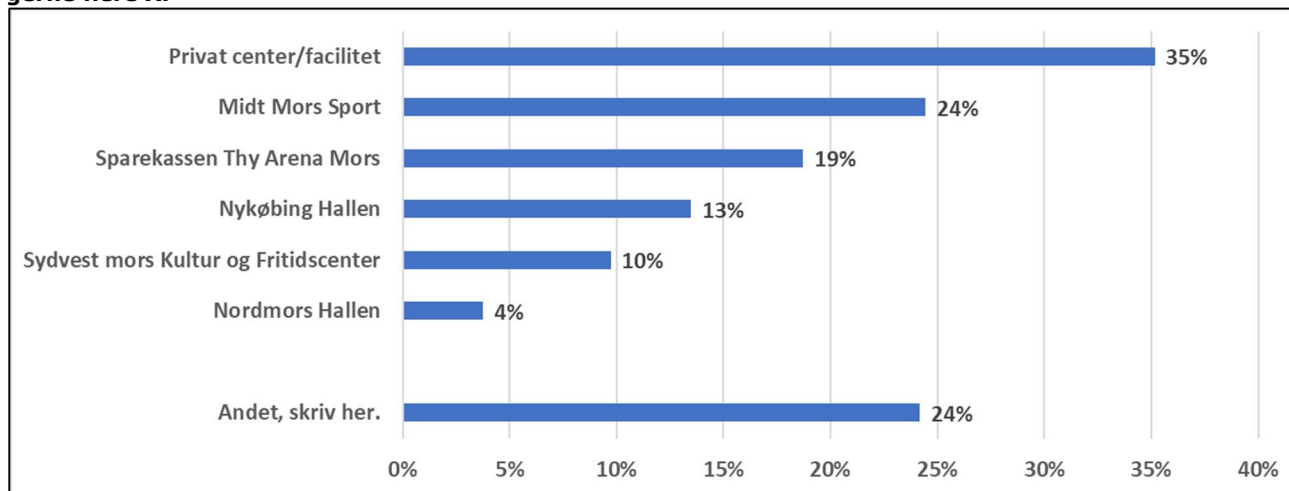


N = 711

Figuren viser, at i gennemsnit anvender 56% af respondenterne de indendørs faciliteter i kommunen, og at hver tredje af disse har brugt indendørs faciliteter mere end 7 gange om måneden det seneste år.

Opdelt på faciliteter er de mest anvendte faciliteter følgende:

Figur 12: Hvilke indendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år? Sæt gerne flere X.



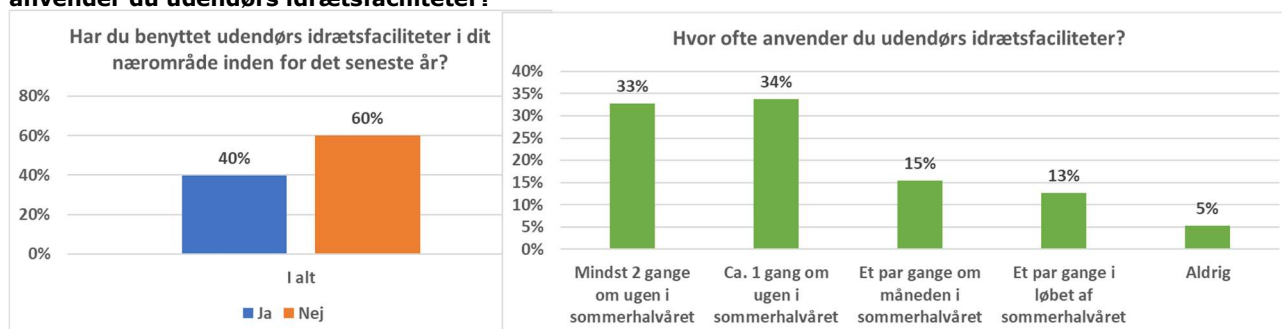
N = 401

Den mest benyttede indendørs facilitet er Privat center (35%), efterfulgt af Midt Mors Sport (24%), og Sparekassen Thy Arena Mors (19%). En del respondenter har benyttet muligheder af skrive andet i deres besvarelse – For tekstsvar se bilag 12

Udendørs idrætsfaciliteter

Ligesom for indendørs idrætsfaciliteter har vi også spurgt ind til udendørs idrætsfaciliteter herunder om - og i hvilken grad, de bliver anvendt:

Figur 13: Har du benyttet udendørs idrætsfaciliteter i dit nærområde inden for det seneste år? Og Hvor ofte anvender du udendørs idrætsfaciliteter?



Har du benyttet ... N = 711 og Hvor ofte ... N = 284

40% af respondenterne i borgerundersøgelsen har benyttet sig af udendørs idrætsfaciliteter indenfor det seneste år, og en ud af tre svarer, at de anvender udendørs faciliteter mindst 2 gange om ugen i sommerhalvåret.

Respondenterne er blevet bedt om at skrive hvilke udendørs faciliteter, de anvender og de mest forekommende er:

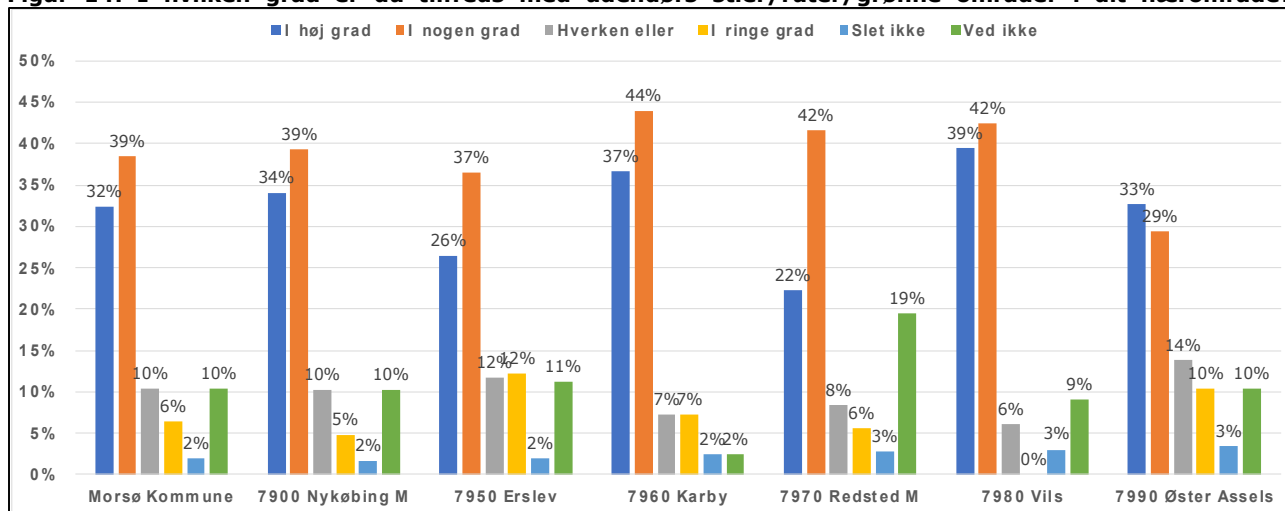
- Naturen
- Fodboldbaner
- Golf
- Vandsportsarenaer
- Landeveje til cykling/MTB

For alle tekstsvar se Bilag 10

Udendørs stier/ruter/grønne områder

Ser vi på tilfredsheden med udendørs stier/ruter/grønne områder, både samlet for kommunen og opdelt på postnumre, fås disse resultater:

Figur 14: I hvilken grad er du tilfreds med udendørs stier/ruter/grønne områder i dit nærområde?

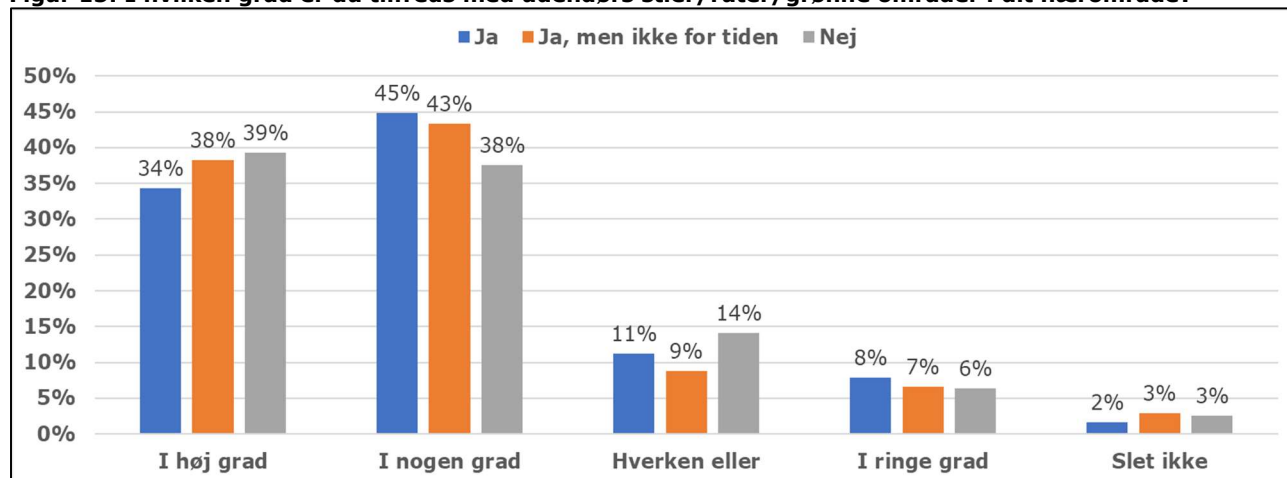


N = 1.002

Næsten 3 ud af 4 borgere (71%) er i nogen eller i høj grad tilfredse med udendørs stier/ruter/grønne områder - særligt svarer borgerne i 7960 Karby og 7980 Vils, at de er i nogen eller høj grad tilfredse (81% af borgerne).

Hvis vi ser på borgernes tilfredshed med stier/ruter/grønne områder – opdelt på de tre grupper, ser grafen ud på følgende måde;

Figur 15: I hvilken grad er du tilfreds med udendørs stier/ruter/grønne områder i dit nærområde?



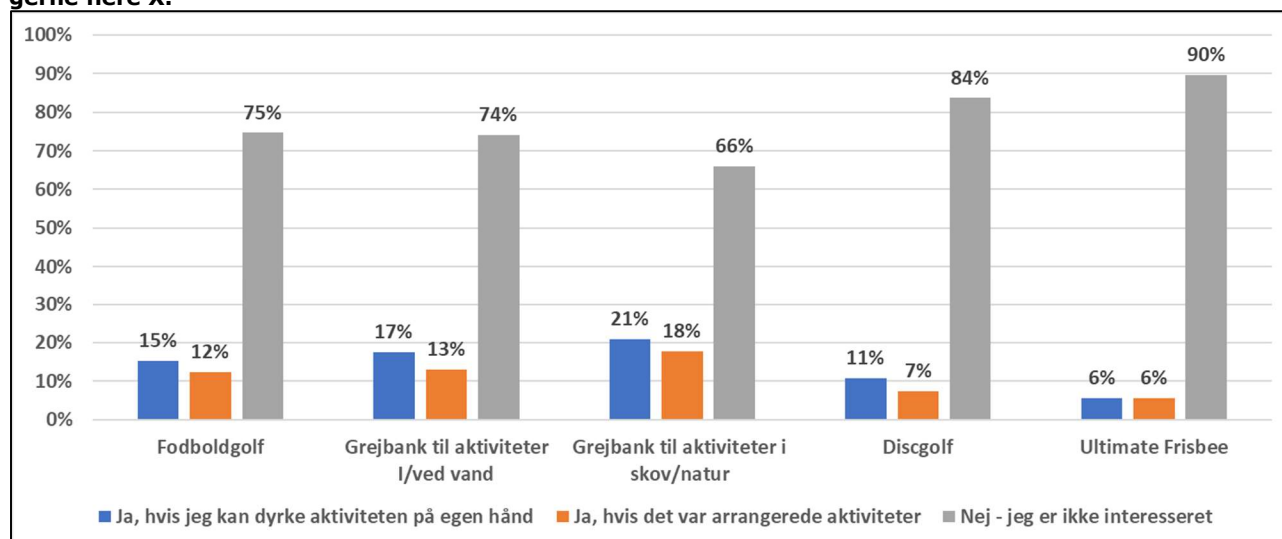
N = 903

Hvor det var de idrætsaktive borgere, der i højest grad var tilfredse med idræts- og motionsfaciliteter i nærområdet (figur 10, side 20), så er borgere på pause fra idræt og motion i højere grad tilfredse med de udendørs stier/ruter/grønne områder (81%) end de idrætsaktive borgere. Selvom dette er tilfældet, så er tilfredsheden med de udendørs stier/ruter/grønne områder i nogen og høj grad stadig rigtig høj (79%) for de "idrætsaktive borgere", mens den er på 77% for "ikke idrætsaktive borgere".

Andre muligheder for at dyrke idræt/motion.

I borgerundersøgelsen har vi spurgt ind til i hvilken grad, der er interesse for forskellige former for understøttelse af idræt og motion, grejbank, særlige baner m.m.

Figur 16: Vil du være interesseret i en eller flere af følgende muligheder for udendørs idræt og motion? Sæt gerne flere X.



N = 1019

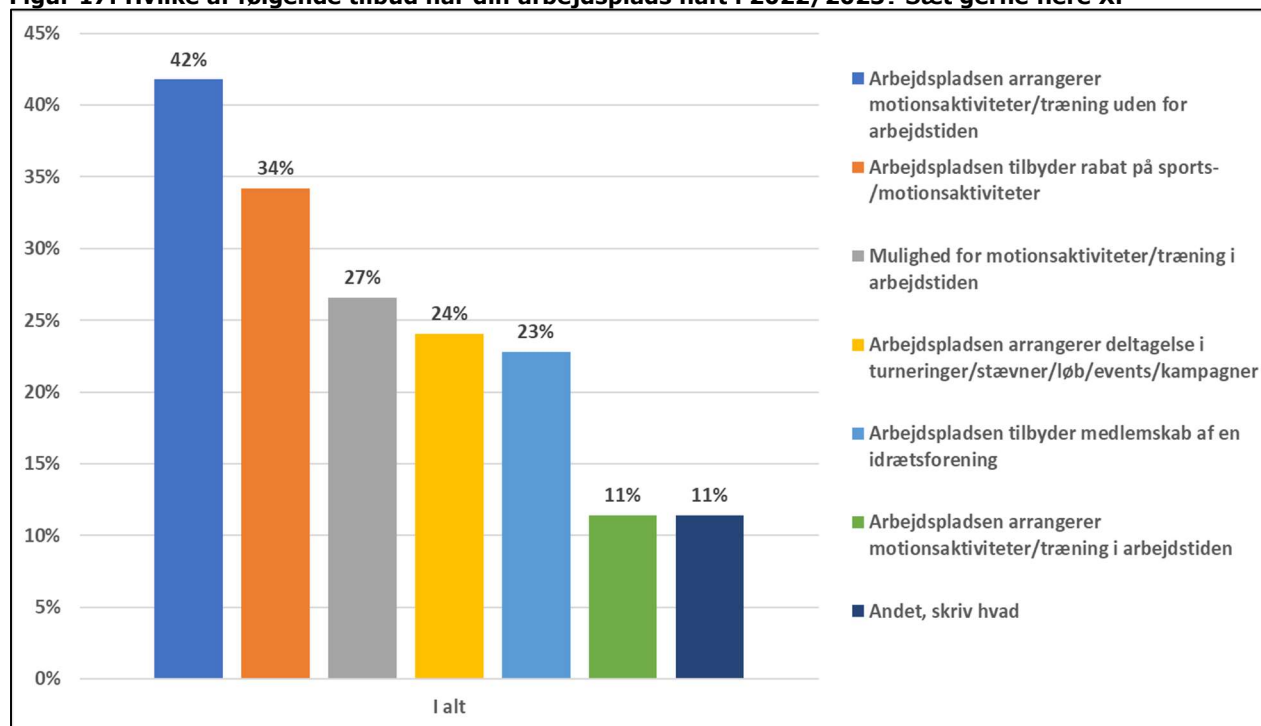
Der er ikke overvældende stor opbakning til disse valgmuligheder. Den/de mest populære er grejbanker til aktiviteter i skov/natur og I/ved vand, hvor henholdsvis 21% og 17% ville anvende muligheden, hvis de kunne dyrke aktiviteten på egen hånd og henholdsvis 18% og 13%, hvis det var arrangerede aktiviteter.

De respondenter, der er tilknyttet arbejdsmarkedet eller uddannelsesinstitutioner, er blevet spurgt ind til i hvilken grad, deres arbejdsplads/uddannelsesinstitution understøtter og giver mulighed for at dyrke idræt/motion.

17% af respondenterne, der er tilknyttet arbejdsmarkedet, svarer, at deres arbejdsplads tilbyder muligheder for at dyrke idræt eller motion, og 36% af de studerende svarer, at uddannelsesinstitutionen tilbyder muligheden for at dyrke idræt eller motion.

Følgende tilbud har været på arbejdspladserne i 2022/2023

Figur 17: Hvilke af følgende tilbud har din arbejdsplads haft i 2022/2023? Sæt gerne flere X.



N: 79

De to mest forekommende tilbud til de ansatte var "Arbejdspladsen arrangerer motionsaktiviteter/træning uden for arbejdstiden" (42%) og "Arbejdspladsen tilbyder rabat på sports-/motionsaktiviteter" (34%).

36% af de studerende svarer ja til spørgsmålet "Tilbyder din uddannelsesinstitution muligheder for idræt eller motion?", men samlet set svarer dette kun til 16 respondenter. Flest af disse havde mulighed for motionsaktiviteter i undervisningstiden (75%).

2.4.1 Delkonklusion

Naturen er den mest benyttede arena i forhold til at dyrke idræt/motion (73% af respondenterne). Dernæst følger Fitnesscenter/motionsrum (40%). På tredjepladsen ligger veje, gader, fortove eller lignede (29%), på en fjerdeplads er hjemme/i haven (28%) og på en femteplads idrætshal, sal eller lignende (27%). Naturen er den mest benyttede arena for idræt og motion i 7980 Vils (87%) og 7990 Øster Assels (82%).

Generelt set er borgerne i nogen eller høj grad tilfredse med de indendørs Idræts- og motionsfaciliteter, hvor 59% er i høj grad eller nogen grad er tilfredse. Mest tilfredse er de idrætsaktive borgere. Hele 78% af denne gruppe svarer, at de i høj grad eller nogen grad er tilfredse.

Borgerne er i højere grad tilfredse med udendørs stier/ruter/grønne områder i Morsø Kommune, hvor 71% af borgerne i nogen eller høj grad er tilfredse. Mest tilfredse er "borgere på pause fra idræt og motion". Hele 81% af denne brugergruppe svarer, at de i nogen eller høj grad er tilfredse. De "idrætsaktive borgere" har en lidt lavere tilfredshed på 79%.

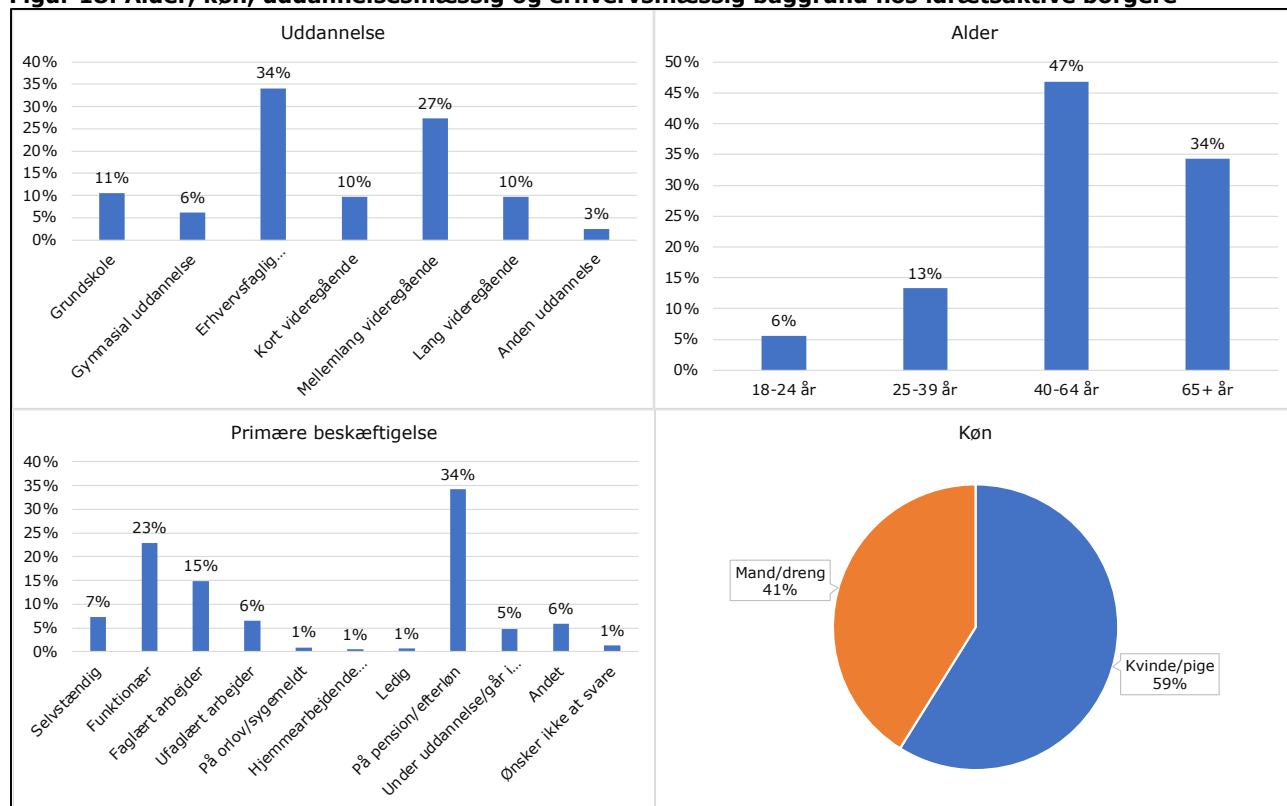
2.5 Idrætsaktive borgere



I dette afsnit kigger vi nærmere på de borgere, der har svaret "Ja" på spørgsmålet; Dyrker du idræt /motion – de borgere, vi i denne delanalyse, betegner som "Idrætsaktive borgere". Formålet er at se på hvilke aktiviteter, de dyrker – og i hvilken kontekst de dyrker deres idræt/motion.

Gruppen "Idrætsaktive borgere" udgør 57% af besvarelserne i borgerundersøgelsen, og udvalgte socioøkonomiske faktorer er følgende for gruppen:

Figur 18: Alder, køn, uddannelsesmæssig og erhvervmæssig baggrund hos idrætsaktive borgere



N = 557

34% af de idrætsaktive borgere svarer at de er på pension/efterløn, 1% svarer, at de er på orlov/sygemeldt. Ligeledes svarer 1%, at de er ledige samt 1%, at de er hjemmegående husmor/far. Således kan vi antage, at 37% af de idrætsaktive ikke har en daglig tilknytning til arbejdsmarkedet.

2.5.1 Vil du være mere aktiv

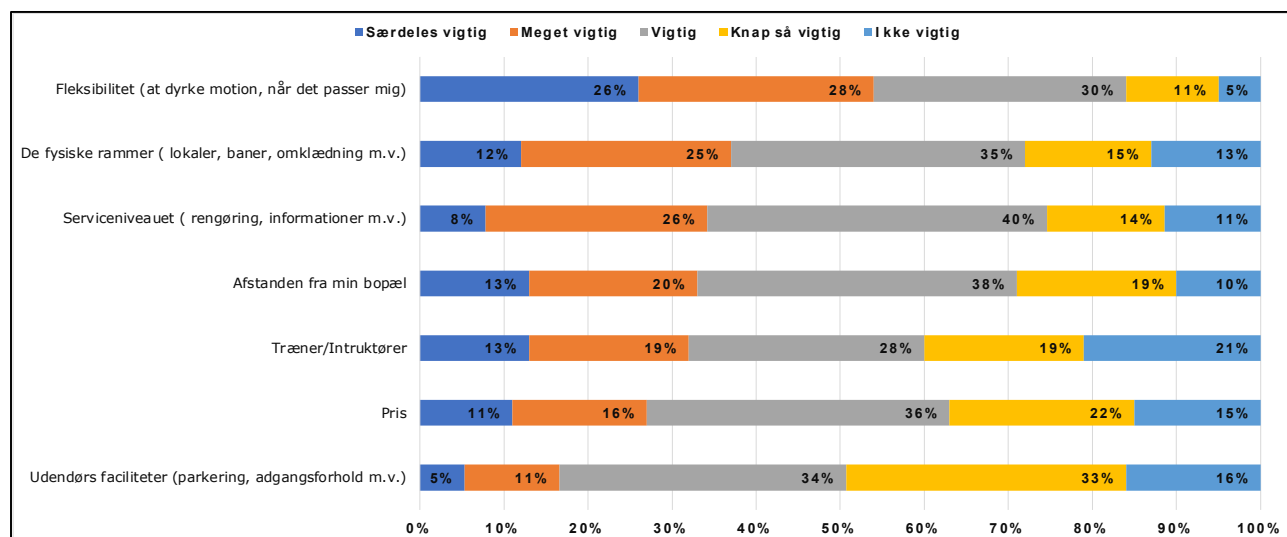
Denne gruppe af borgere er i forvejen idrætsaktive, men ligesom for borgere på pause fra idræt/motion og ikke idrætsaktive borgere er det relevant at undersøge om, de idrætsaktive ønsker at være mere aktive end de er i dag samt hvilke faktorer, der i så fald motiverer dem til at blive det. Svarene kan være relevante i forhold til, hvad der eventuelt kan motivere denne gruppe af borgere til at blive (endnu) mere idrætsaktive. Figur 19 viser, at 49% af de idrætsaktive borgere i Morsø Kommune svarer, at de vil være mere aktive, end de er i dag, mens 14% svarer "ved ikke".

Figur 19: Vil du gerne være mere fysisk aktiv -vist som andel af borgere på pause fra idræt/motion



For at give en indikation af, hvilke faktorer der er vigtige for denne gruppe af borgere ift. at være idrætsaktive, har vi bedt de idrætsaktive om at rangere nogle "ydre" faktorer efter, hvor vigtige disse er i forhold til deres valg af idræt og motion.

Figur 20: Hvor vigtig var følgende forhold for dig, når du skulle vælge idræt og motion – idrætsaktive borgere



N = 557

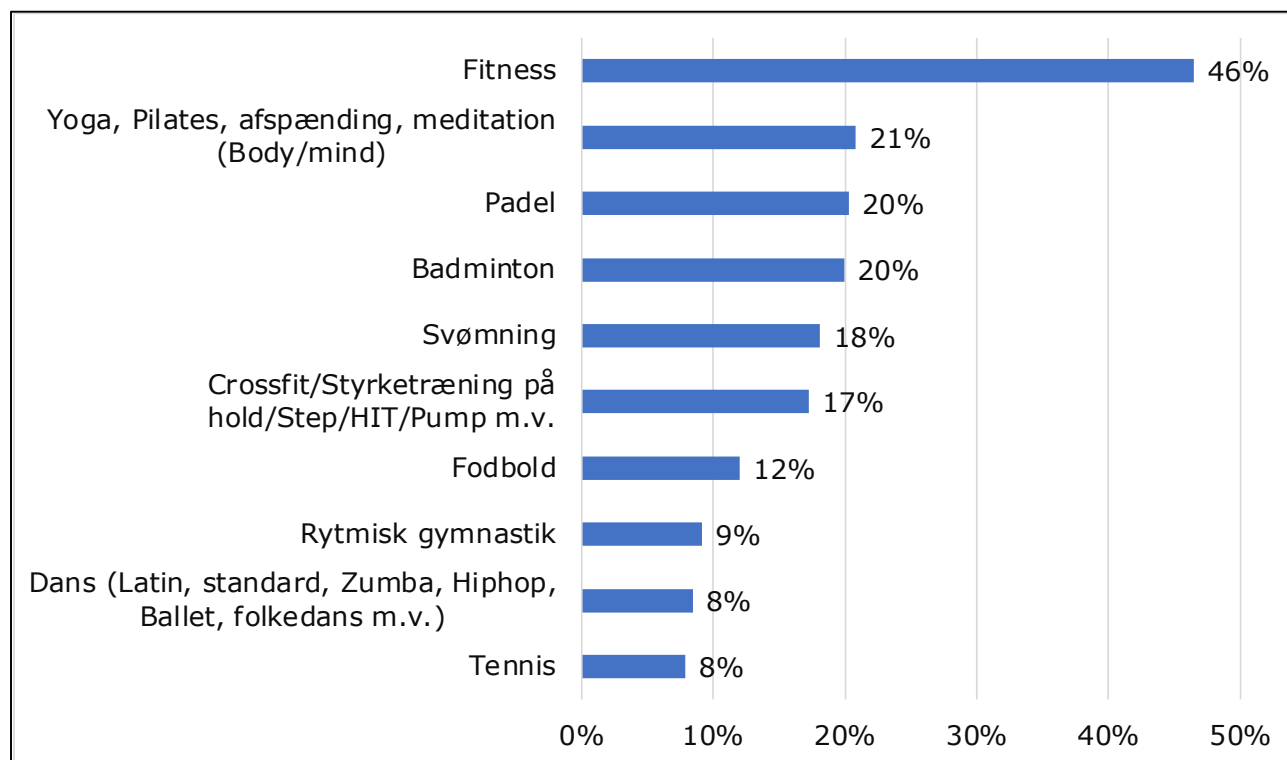
Figuren ovenfor viser, at fleksibilitet (at dyrke motion, når det passer mig) og de fysiske rammer (lokaler, bane, omklædning m.v.) er de to vigtigste forhold ved valg af idræt og motion. De fysiske rammer (40%) og træner/instruktører (38%) vægter højere ved valget af aktivitet, når der opdeles på vinter- og sommerhalvåret³, se eventuelt bilag 2.

2.5.2 Aktiviteter

For at give et billede af hvilke aktiviteter idrætsaktive borgerne dyrker (og eventuelt kan forestilles at efterspørge - hvis de bliver mere aktive), har vi spurgt ind til, 1) hvilke/n aktivitet/er de dyrker nu (opdelt på indendørs og udendørs) og 2) Hvilken aktivitet de kunne ønske at dyrke indenfor det kommende år.

Vi præsenterer her først en TOP-10⁴ over indendørs og udendørs aktiviteter, som de idrætsaktive har dyrket inden for det seneste år.

Figur 21: Dyrker du motion – Ja, Hvilke former for indendørs idræt eller motion har du dyrket det seneste år, og hvor har du udøvet idrætten/motionen? Sæt gerne flere X (TOP-10 aktiviteter) - se evt. Bilag 3 for flere



N = 557

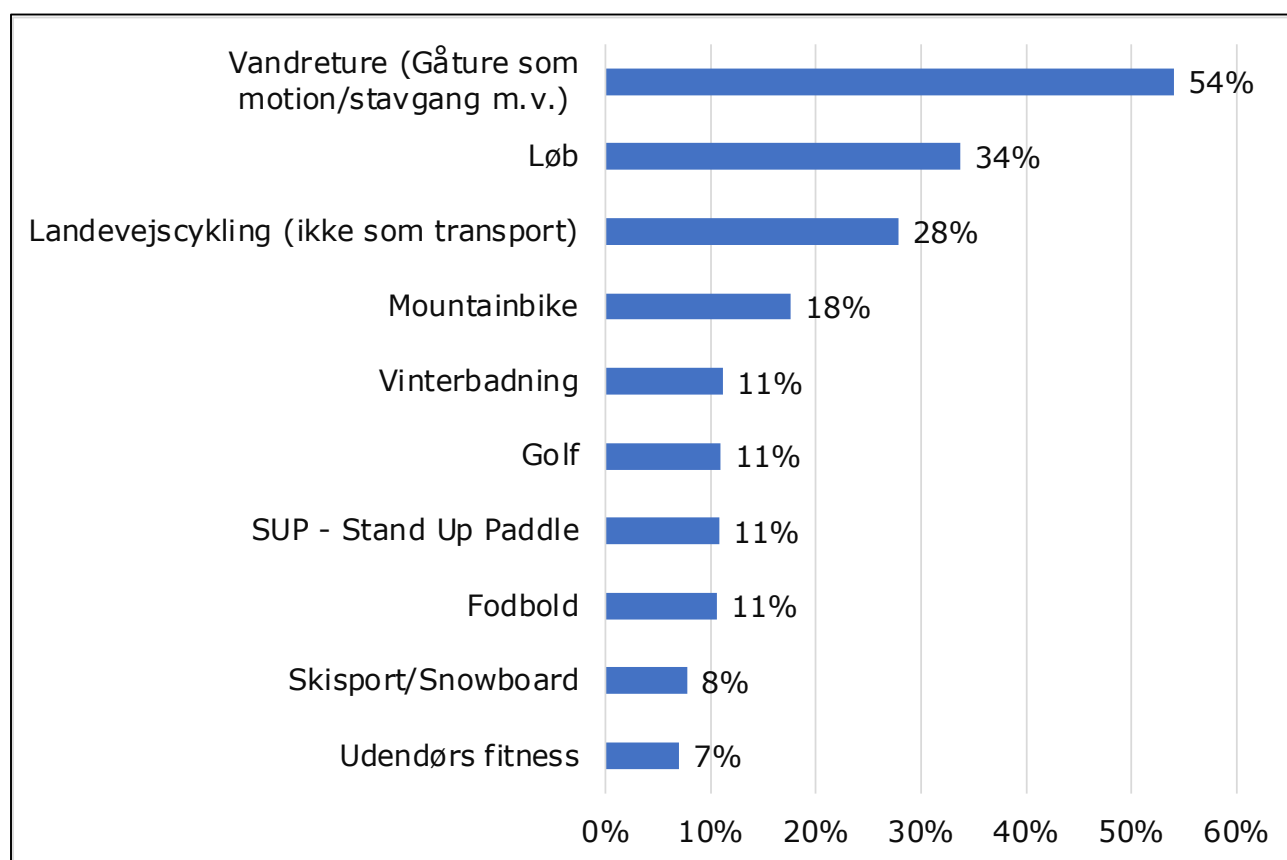
³ Flexibiliteten er stadig den vigtigste faktor med 54% i vinterhalvåret

⁴ Se bilag 3 og 4 for at se mere end top 10

Figuren viser, at det er fitness (46%), der er den indendørs aktivitet, som flest af de idrætsaktive borgere i Morsø Kommune har dyrket inden for det seneste år. Efterfulgt af yoga mv. (21%) og Padel (20%). Ovenstående liste giver også en indikation af hvilke indendørs arenaer, der anvendes mest af de voksne idrætsaktive borgere i Morsø Kommune.

Nedenfor er vist TOP-10 over udendørs idræt/motion dyrket indenfor det seneste år.

Figur 22: Dyrker du motion – Ja, Hvilke former for udendørs idræt eller motion har du dyrket det seneste år, og hvor har du udøvet idrætten/motionen? Sæt gerne flere X (TOP-10 aktiviteter) se evt. Bilag 4 for flere



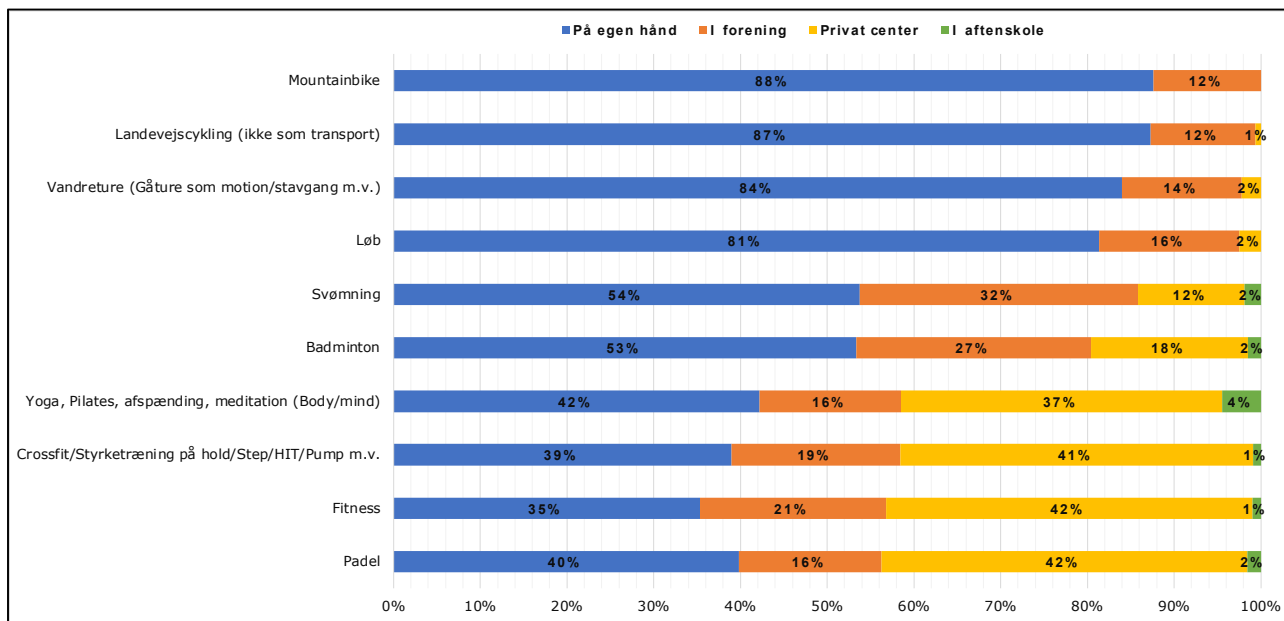
N = 557

Figuren for udendørs idræt/motion viser, at vandreture (54%) er blevet dyrket af flest idrætsaktive borgere det seneste år. Efterfulgt af løb (34%) og Landevejscykling på en tredjeplads (28%).

Sammenlignes det med hvilke idræts- og motionsformer, der er mest populære på tværs af indendørs og udendørs er vandreture (54%) på en klar første plads, herefter er det fitness (46%) og løb (34%).

Nedenfor ser vi i hvilket regi, de idrætsaktive borgeres top-10 aktiviteter dyrkes. Top-10 er lavet på tværs af indendørs, udendørs og tværidrætslige aktiviteter.

Figur 23: Oversigt over i hvilket regi idrætterne i TOP-10 dyrkes hos de "Idrætsaktive borgere" dyrker – vist som andel⁵



Ovenfor i figur 23 ser vi, at de idrætsaktive borgere i Morsø Kommune i høj grad dyrker deres aktivitet på egen hånd. Dette er gældende for alle aktiviteter og fordeler sig fra 88% af mountainbike til 35% af fitness, der dyrkes på egen hånd. Det er kun fitness, Padel og crossfit m.m., der i højere grad dyrkes i andet regi (42%, 42% og 41% private center).

En mindre del af de idrætsaktive borgere har dyrket tværspøtslig idræt/motion indenfor det seneste år:

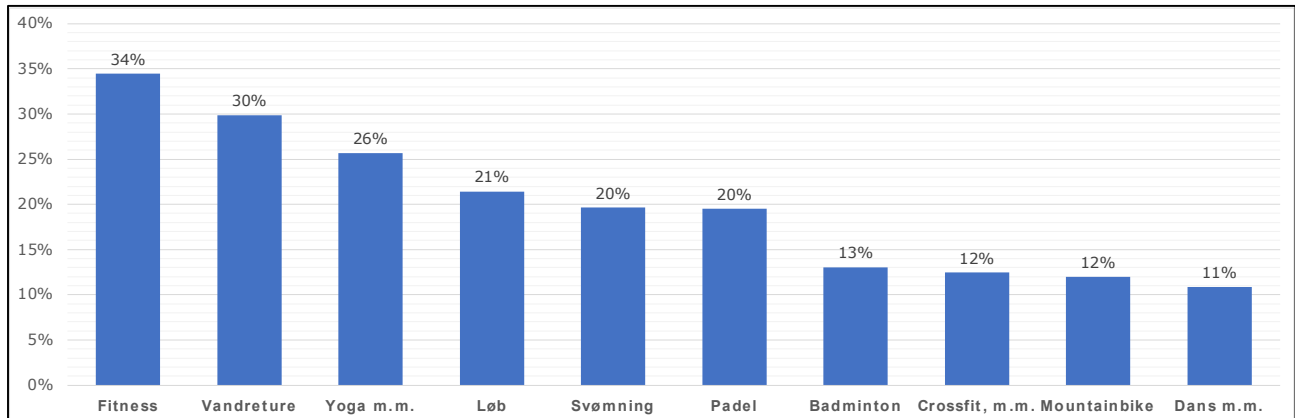
Spørgsmål: Hvilke former for tværspøtslig idræt eller motion har du dyrket det seneste år:

- Senioridræt 17% af de idrætsaktive
- Familieidræt 8% af de idrætsaktive
- Parasport/Idræt for sindet 3% af de idrætsaktive

⁵ Figuren ovenfor er opdelt efter kategorierne "på egen hånd" og "i forening", og derfor ikke efter den mest populære idræt eller motionsform.

Spørger vi ind til, hvilke former for idræt og motion de idrætsaktive ønsker at dyrke det kommende år, ser vi stort set de samme idrætter som top-10 for i år. Dog ligger fitness her på en første plads, mens vandreture kommer på en anden plads.

Figur 24: Dyrker du motion – Ja, Hvilke former for idræt eller motion kunne du ønske at dyrke indenfor det kommende år? TOP-10

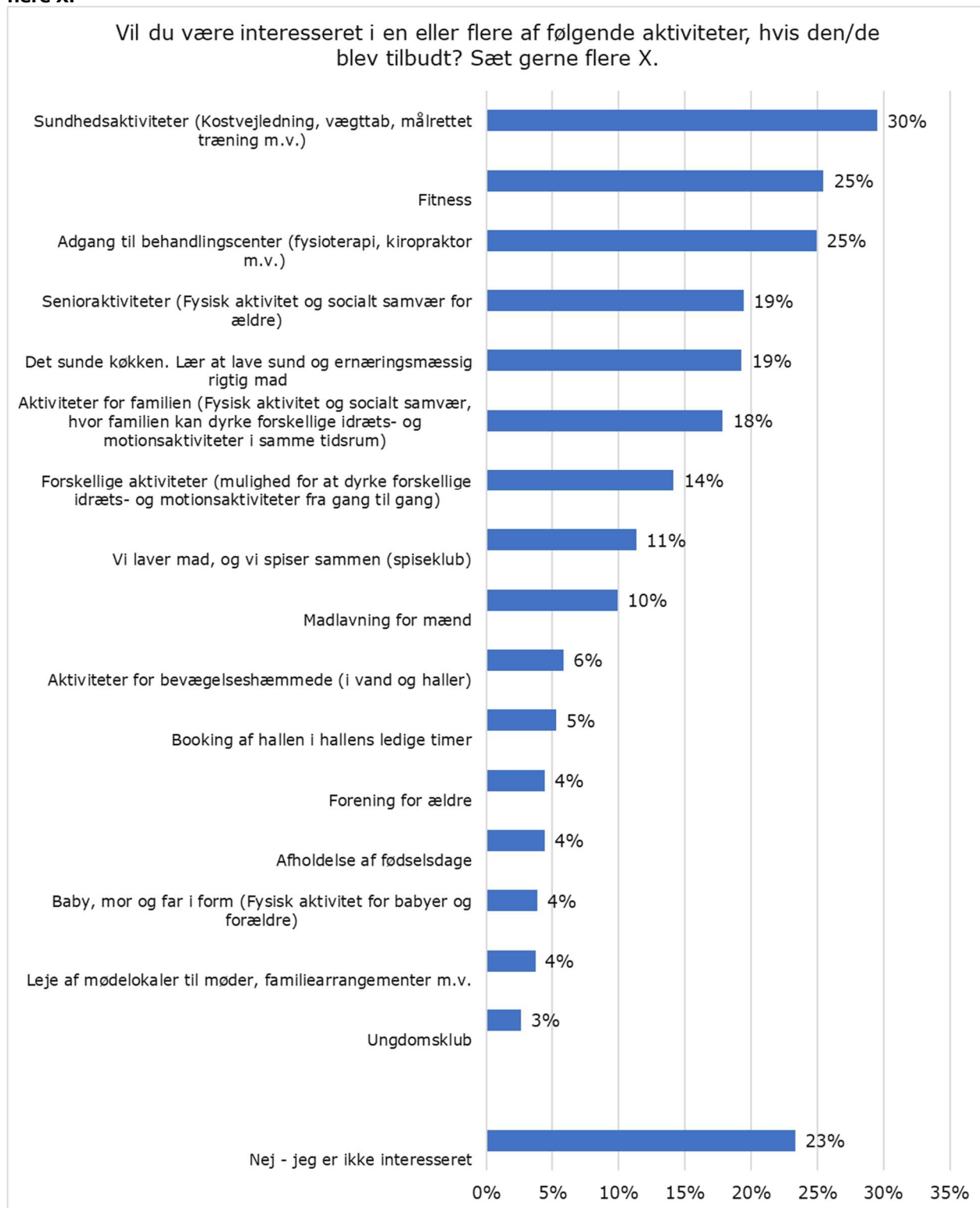


N = 569

Andre aktiviteter:

De idrætsaktive borgere er også blevet spurgt ind til, om de vil være interesserede i andre aktiviteter, hvis de blev tilbudt:

Oversigt 1: Vil du være interesseret i en eller flere af følgende aktiviteter, hvis de blev tilbudt? Sæt gerne flere X.



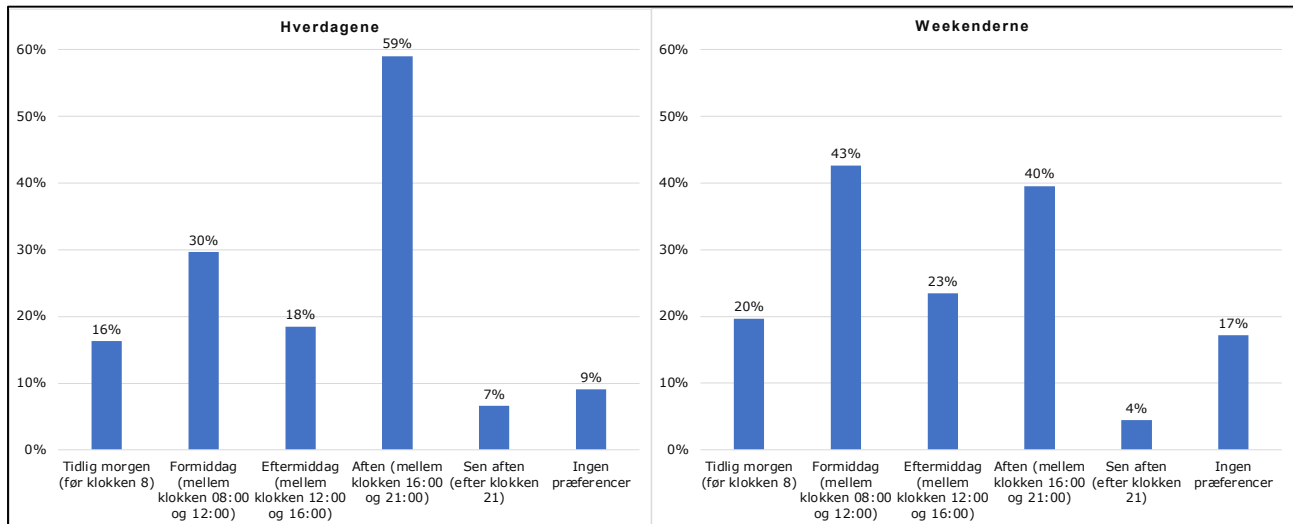
N = 566

Hele 30% af de idrætsaktive borgere svarer, at de ville - hvis det var et tilbud - være interesserede i Sundhedsaktiviteter (Kostvejledning, vægttab, målrettet træning m.v.), og 25% ville være interesserede i "Adgang til behandlingscenter (fysioterapi, kiropraktor m.v.)" og "fitness".

2.5.3 Hvornår - foretrukne tidspunkter for idræt og motion

Vi har bedt deltagerne i borgerundersøgelsen om at svare på hvilke tidspunkter, de foretrækker at dyrke idræt/motion henholdsvis på hverdage og i weekender. Herunder ses besvarelserne fra de idrætsaktive borgere.

Figur 25 Foretrukket tidspunkt til at dyrke idræt/motion - Idrætsaktive borgere

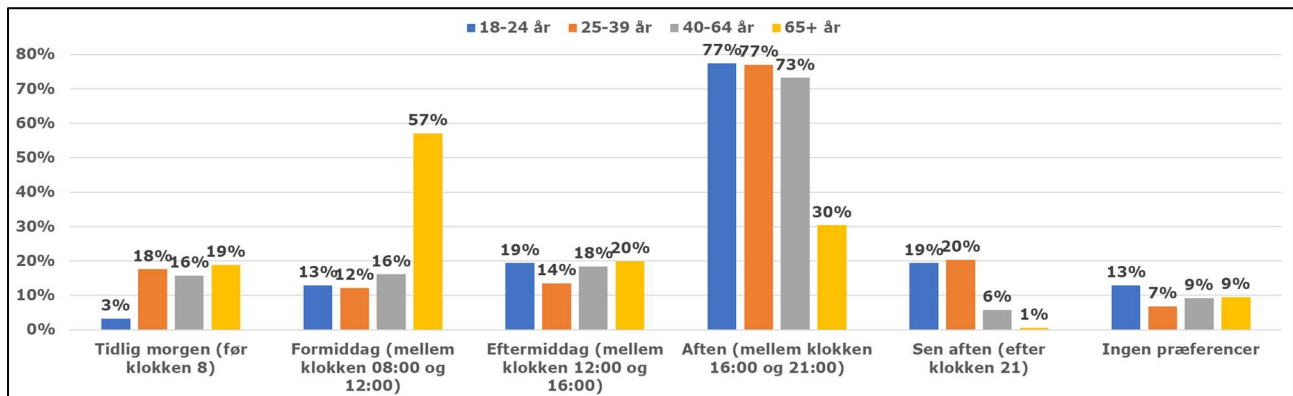


N = 559

I hverdagene er det foretrukne tidspunkt om aftenen kl. 16-21 (59%) efterfulgt af morgen/formiddag kl. 8-12 (30%). Mens det i weekenden er om formiddagen kl. 8-12 (43%) og om aftenen kl. 16-21 (40%).

Opdeler vi besvarelserne på aldersgrupper, ser billedet således ud:

Figur 26: Hvornår på dagen foretrækker du at dyrke idræt/motion - til hverdage. Andel opdelt på aldersgrupper

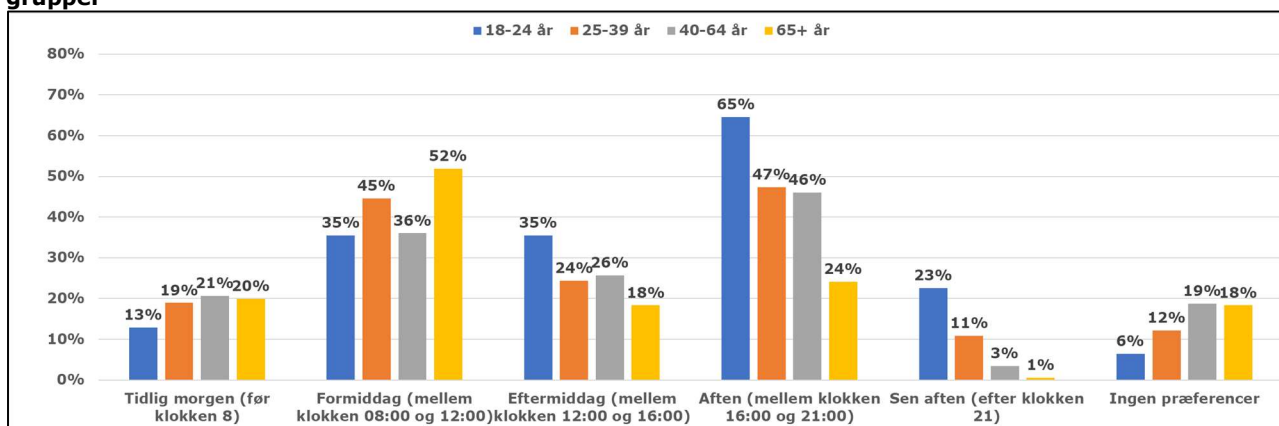


N = 557

Aldersgruppen 65+ år foretrækker særligt at dyrke idræt og motion om formiddagen (57%) i hverdagene. En mulig forklaring kan være den lavere grad af tilknytning til arbejdsmarkedet for denne aldersgruppe.

De 18-64-årige, dvs. dem, der kan forventes at være under uddannelse eller på arbejdsmarkedet, foretrækker i høj grad at dyrke idræt/motion om aftenen - mellem kl. 16-21 i hverdagene. Det bør bemærkes, at respondenterne har haft mulighed for at vælge flere tidspunkter i deres besvarelse.

Figur 27: Hvornår på dagen foretrækker du at dyrke idræt/motion – i weekender. Andel opdelt på aldersgrupper



N = 557

I weekenden foretrækker de 65+ år stadig formiddagene (52%) til at dyrke deres idræt/motion. Mens aldersgrupperne 25-39 år og 40-64 år foretrækker formiddag og aften. De unge på 18-24 år er den største gruppe, der foretrækker at dyrke idræt om aftenen (65%) samt sen aften (23%). Samtidig ser vi, at en større andel angiver, at de "ingen præferencer" har, når det er weekend ift. på hverdage.

2.5.4 Delkonklusion

57% af respondenterne har svaret, at de dyrker idræt/motion. 34% af denne gruppe har en erhvervsfaglig uddannelse som højeste uddannelse. 34% af gruppen er på pension/efterløn, og 37% svarede, at de stod uden for arbejdsmarkedet.

Perspektivering af "ønske om at være mere fysisk aktiv"

49% af gruppen ønsker at være mere idrætsaktive, og 14% ved det ikke. Perspektiveret til befolkningstallet svarer gruppen "Idrætsaktive" til ca. 7.700 borgere i Morsø Kommune. Der er således et stort potentiale i forhold til at få målgruppen mere idrætsaktive, end de er i dag.

Vigtige parametre i forhold til at vælge idræt/motion

Fleksibiliteten i tidspunkter er det mest vigtige i valget af idræt/motion. 54% vægter dette som særdeles vigtig eller meget vigtigt. Dernæst kommer de fysiske rammer med 37%. De fysiske rammer scorer endnu højere i vinterhalvåret sammen med vigtigheden af træner/instruktører.

Idræts- og motionsvaner

De tre mest populære indendørs idræts- og motionsformer er fitness (47%), yoga mv. (21%) og Padel (20%). Mens det for de udendørs idræts- og motionsformer er vandreture (54%), løb (34%) og landevejscykling (21%). Set på tværs af indendørs og udendørs aktiviteter, er vandreture (54%), fitness (47%) og løb (34%) mest populære. Disse tre aktiviteter bliver i høj grad dyrket selvorganiseret.

Hvis der kigges ned i tre forskellige organiseringsformer; på egen hånd, i foreningsregi og i private center, samt hvilke er de tre mest populære idræts- og motionsformer i hver gruppe ses følgende:

I gruppen på egen hånd er de tre mest dyrkede idræt/motionsformer mountainbike, hvor 88% af udøverne gør dette på egen hånd, efterfulgt af landevejscykling og vandreture, hvor hhv. 87% og 84% dyrker disse på egen hånd.

I foreningsregi er det svømning, hvor 32% dyrker det i en forening, efterfulgt af badminton og fitness med hhv. 27% og 21%, hvor det udøves i en forening.

Hos de private centre er Padel og fitness lige populære med 42%, efterfulgt af crossfit mv. hvor 41% dyrker idrætten i et privat center.

Nå vi spørger hvilke former for idræt og motion, borgerne kunne ønske sig at dyrke i det kommende år, svarer 34 % af de idrætsaktive borgere fitness, mens 30% svarer vandreture og 26% yoga mv.

Foretrukne tidspunkter for udøvelsen af idrætten

I hverdagene er de foretrukne tidspunkter at dyrke idræt/motion i tidsrummet kl. 16.00 – 21.00 (59%). Dette er særligt gældende for aldersgruppen 18-64 år, mens gruppen, der er 65+ år, foretrækker at dyrke idræt og motion mellem kl. 8.00-12.00 (57%).

I weekenderne er de foretrukne tidspunkter at dyrke idræt/motion om formiddagen kl. 08.00 – 12.00 (43%). Efterfulgt af aften i tidsrummet kl. 16.00-21.00 (40%). Aldersgruppen 18-64 år foretrækker at dyrke idræt og motion mellem kl. 8.00-21.00 i weekenden, mens gruppen, der er 65+ år, foretrækker at dyrke idræt og motion mellem kl. 8.00-12.00 (52%). Særligt for de unge i alderen 18-24 år er, at de foretrækker at dyrke idræt/motion mellem kl. 16.00-21.00 (65%)

2.6 Borgere på pause fra idræt og motion

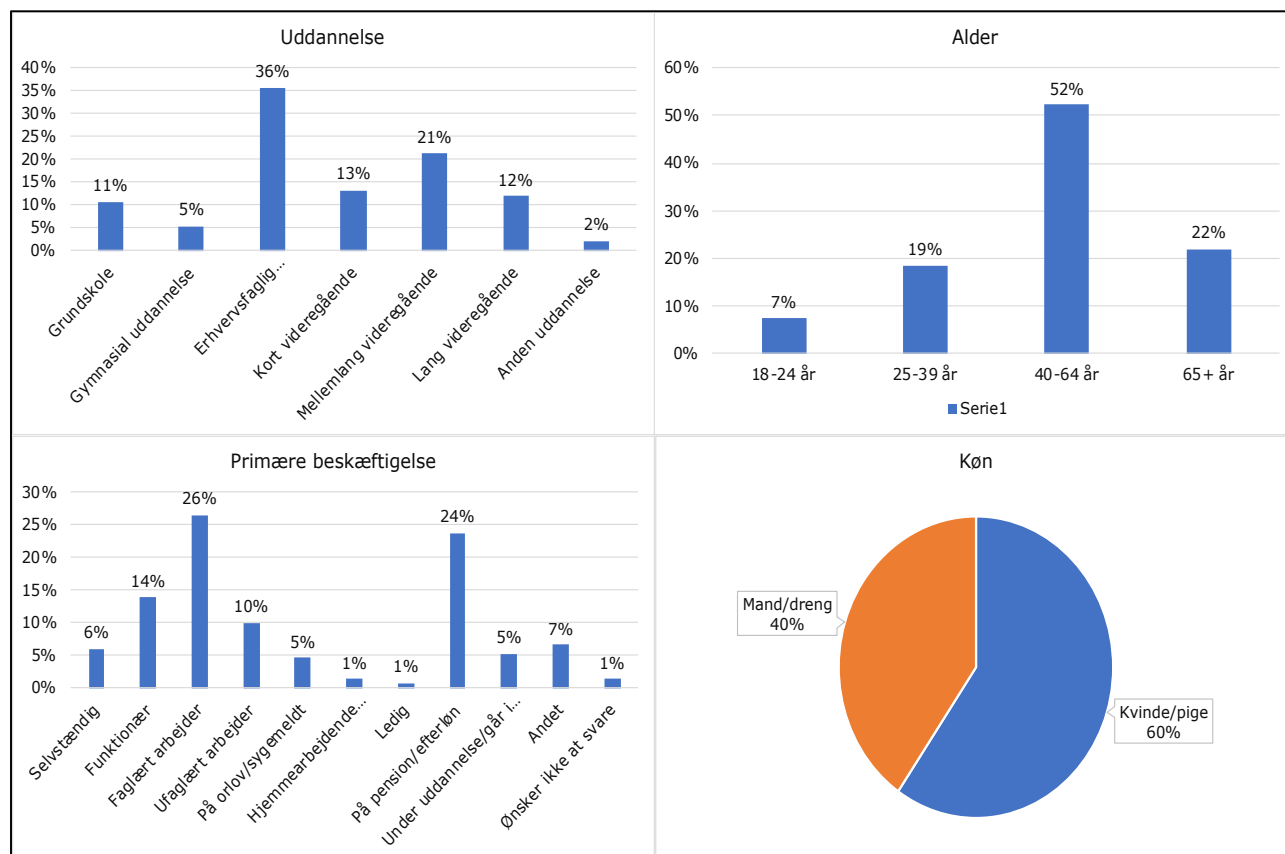


I dette afsnit kigger vi nærmere på de borgere, der har svaret "Ja, men ikke for tiden" på spørgsmålet; Dyrker du idræt /motion?

Formålet er at se på, hvornår de er stoppet – og at kortlægge eventuelle barrierer i forhold til, at de ikke er idrætsaktive for tiden. Således kan vi vurdere et eventuelt latent behov hos denne gruppe. Ligeledes vil afsnittet kortlægge hvilke faktorer, der motiverer gruppen.

Gruppen "på pause fra Idræt/motion" udgør 15% af respondenterne i borgerundersøgelsen, og de ydre socioøkonomiske faktorer (køn, alder, uddannelse og erhvervmæssig baggrund) for gruppen ses i figuren herunder:

Figur 28: Alder, køn, uddannelsesmæssig og erhvervmæssig baggrund hos borgere på pause fra idræt/motion



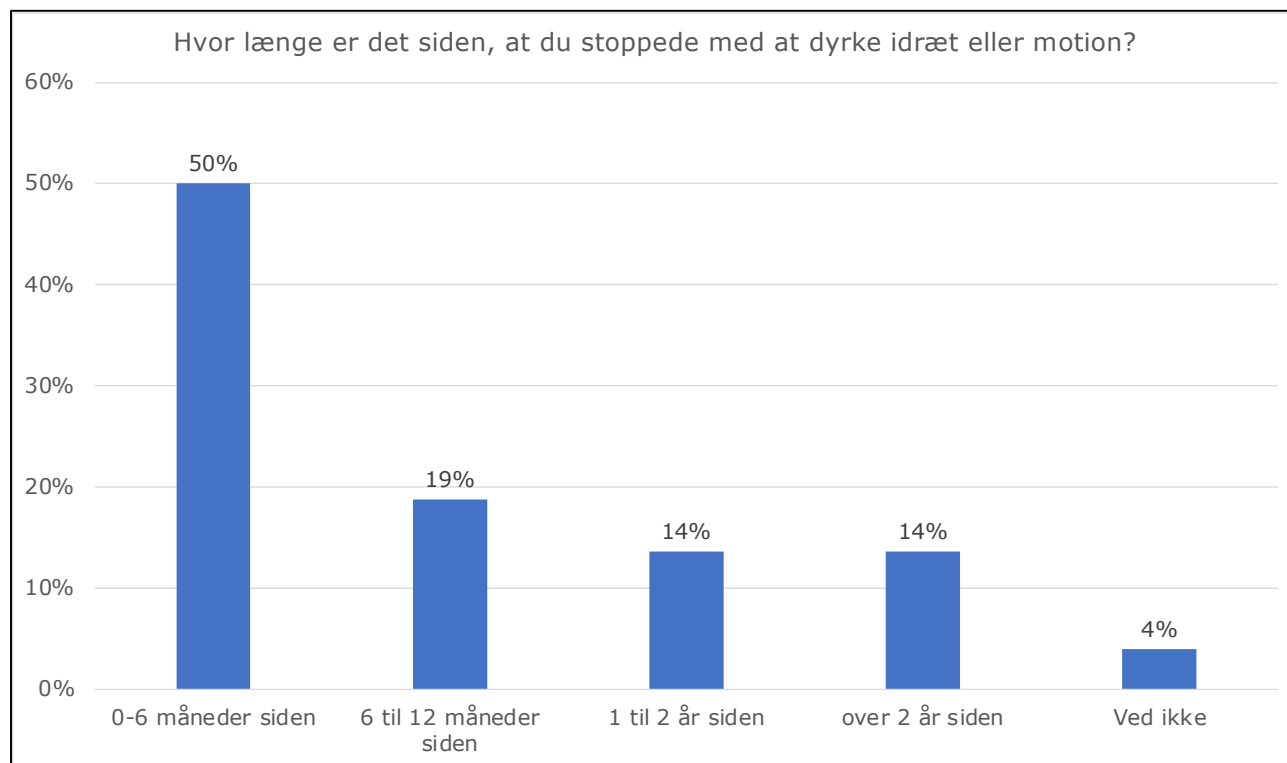
N = 151

I gruppen Borgere på pause fra idræt/motion udgør borgere i aldersgruppen 40-64 år 52% af respondenterne. 36% af respondenterne i denne gruppe har en erhvervsuddannelse eller er faglærte. 26% svarer, at deres primære beskæftigelse er faglært arbejde, og 24% er på pension eller efterløn. Samlet kan det antages, at 31%⁶ af gruppen var uden for arbejdsmarkedet, da borgerundersøgelsen blev besvaret.

2.6.1 Barrierer og motivation

Halvdelen af gruppen "borger på pause fra idræt/motion" har svaret, at de er stoppet med at dyrke idræt/motion for 0-6 måneder siden og 69% indenfor det sidste år.

Figur 29: Oversigt over hvornår Borgere på pause fra idræt/motion er stoppet med at dyrke idræt eller motion.



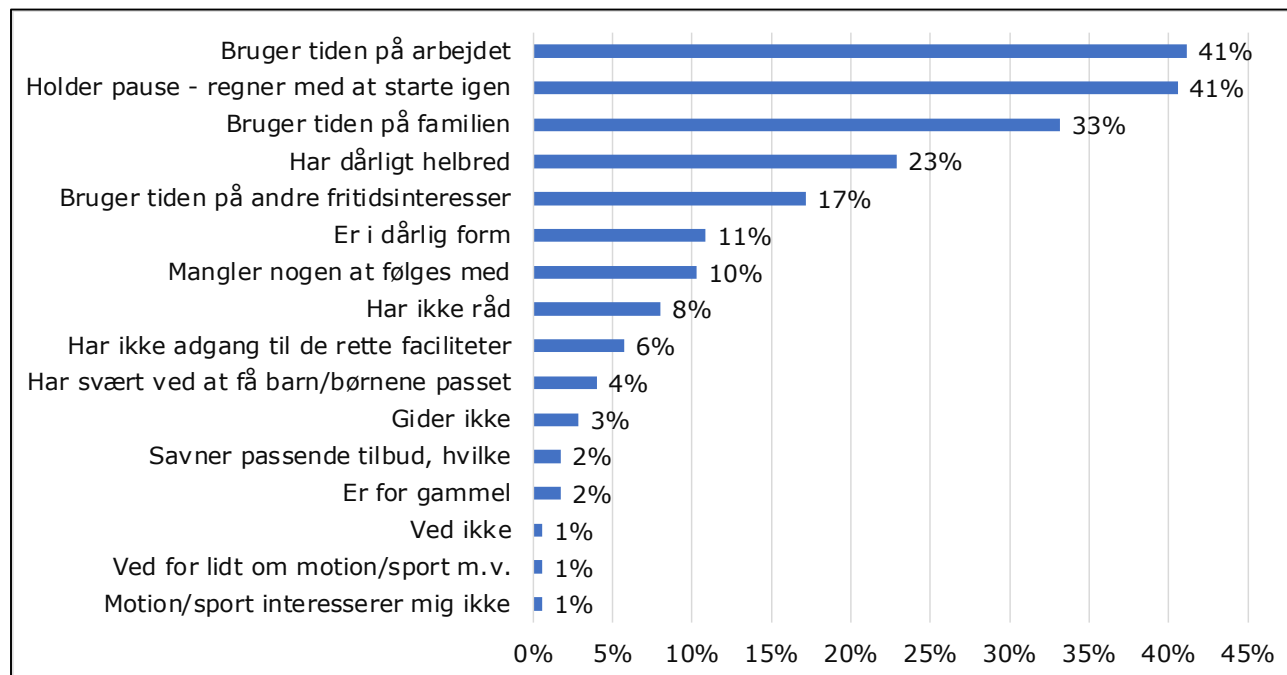
N = 176

Til spørgsmålet "hvorfor du ikke dyrker idræt/motion for tiden" har respondenterne haft mulighed for at uddybe. Både i forhold til nogle foruddefinerede kategorier, ligesom de også havde mulighed for i fritekst at uddybe, hvad deres specifikke grund er til ikke at dyrke idræt/motion p.t.

⁶ 24% på pension/efterløn, 5% på orlov/sygemeldt, 1% ledig, 1% hjemmegående husmor/far = 31% udenfor arbejdsmarkedet

Ser vi på grundene til at holde pause fra idræt og motion, fremgår det, at borgere, der holder pause fra idræt og motion, angiver følgende grunde til ikke at være idrætsaktive pt.:

Figur 30: Oversigt over "Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden?" – Borgere på pause fra idræt/motion. Se eventuelt Bilag 13 for tekstsvar.



N = 175

Figuren viser, at 41% af gruppen ikke har tid i øjeblikket pga. arbejde. Ca. en tredjedel bruger tiden på familien, mens næsten en fjerdedel svarer, at grunden til at de ikke dyrker idræt/motion for tiden er, at de har dårligt helbred.

2.6.2 Vil du være mere fysisk aktiv

Gruppen "borgere på pause fra idræt og motion" er den gruppe, der har den største procentandel, som ønsker at være mere fysisk aktive, end de er i dag. Dette gælder for 85% af gruppen. Der er dermed et stort potentiale i at få denne gruppe af borgere til at blive idrætsaktive igen. Sammenlignet med de idrætsaktive borgere, var det 49% af dem ønskede at være mere fysisk aktive.

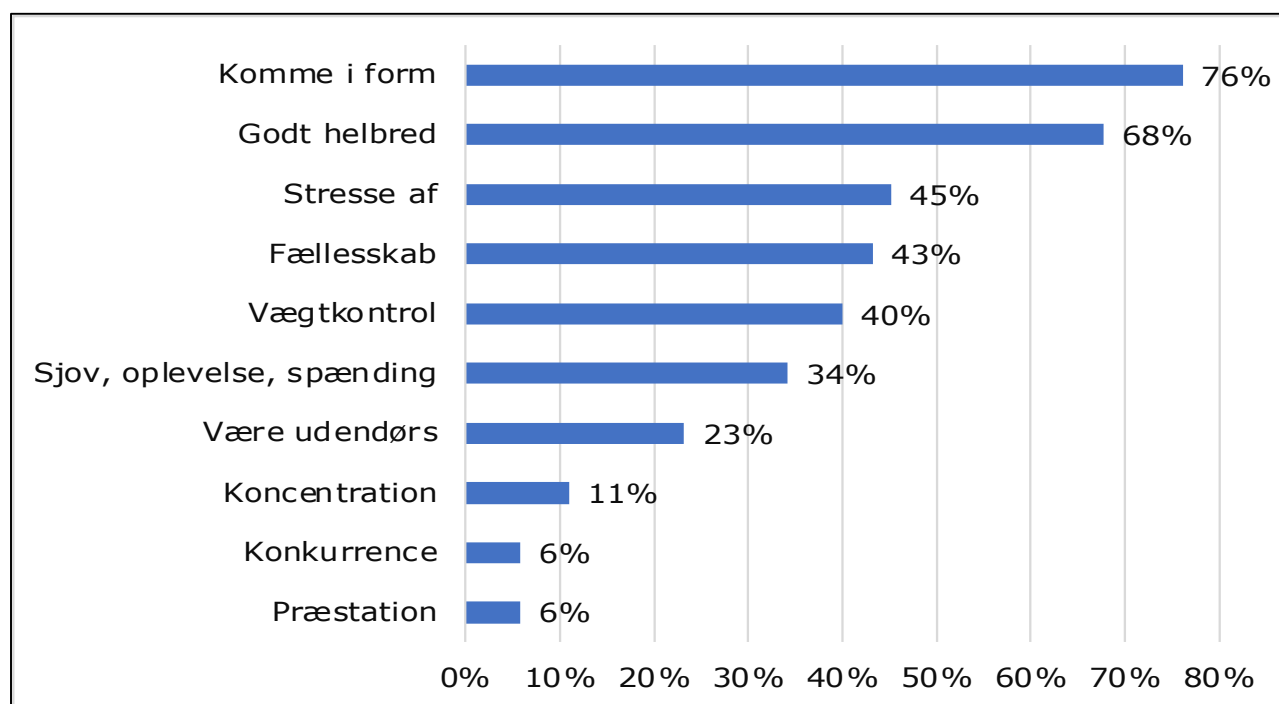
Figur 31: Vil du gerne være mere fysisk aktiv -vist som andel af borgere på pause fra idræt/motion.



Vi har i denne forbindelse spurgt borgere på pause fra idræt og motion om hvilke faktorer, der ville være afgørende for, hvis de i morgen skulle starte på en idræts- eller motionsaktivitet.

Grunden til, at vi spørger ind til dette, er, at det relevant at se på hvilke motivationsfaktorer, der kan forventes at spille ind i forhold til dette ønske.

Figur 32: Oversigt over "Hvad vil være afgørende faktor/er, hvis du i morgen skal gå i gang med en motions- og idrætsaktivitet? Sæt gerne flere X.?" – Borgere på pause fra idræt/motion



N=155

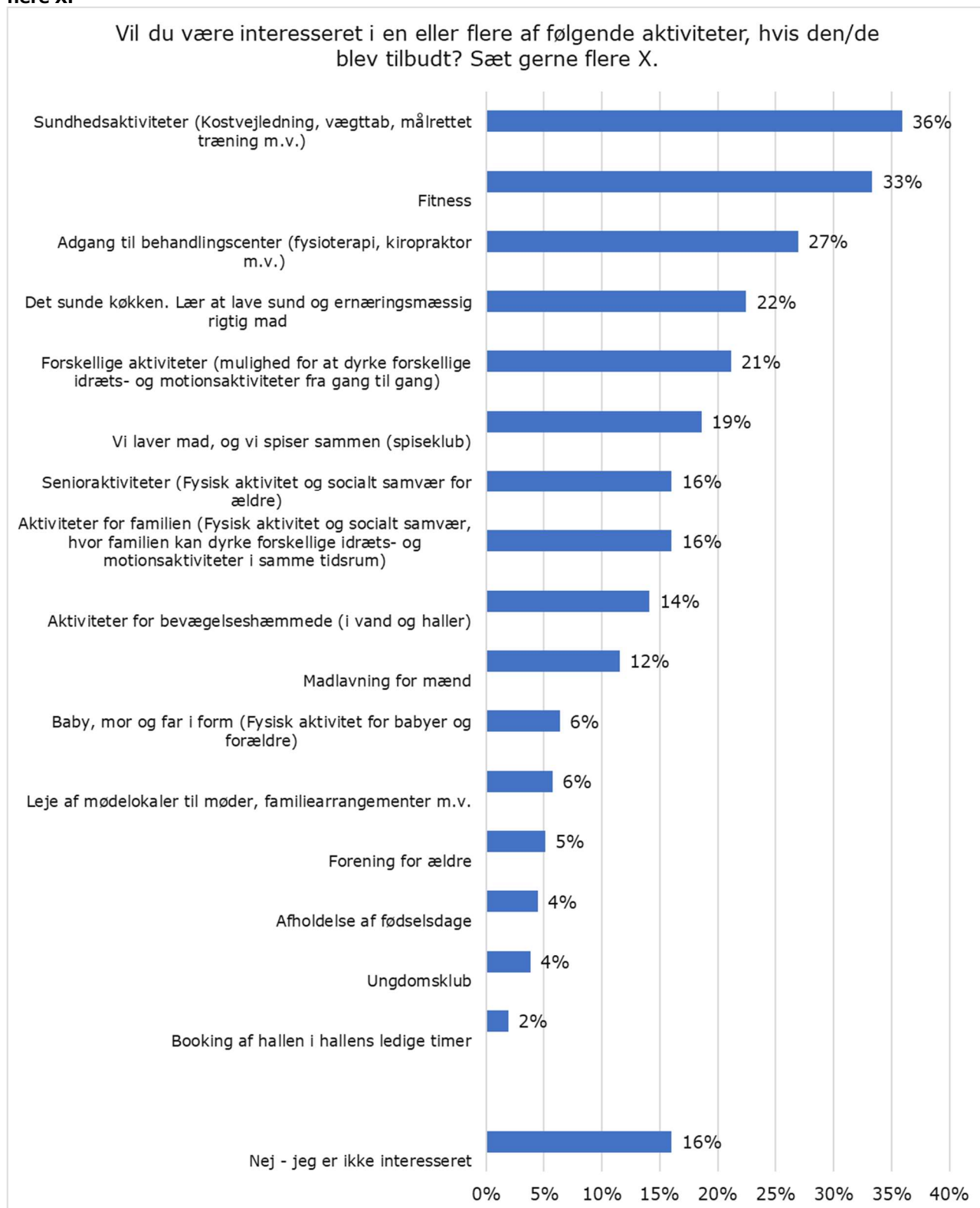
Figuren viser, at for 76% af borgerne på pause fra idræt/motion ville det at komme i form være en motivationsfaktor efterfulgt af godt helbred (68%), at stresse af (45%) og fællesskab (43%). Der kan drages en direkte parallel mellem disse motivationsfaktorer og kommunens sundhedsprofil (Delrapport 3: Demografi og socioøkonomiske faktor, Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023c).

- 23% af borgerne i kommunen kan betegnes som overvægtige med en BMI over 30
- 26% af borgerne i kommunen har et højt stressniveau
- 11% af borgerne i kommunen kan betegnes som ensomme

Der kan derfor være et potentiale i at udvikle målrettede tilbud til disse grupper.

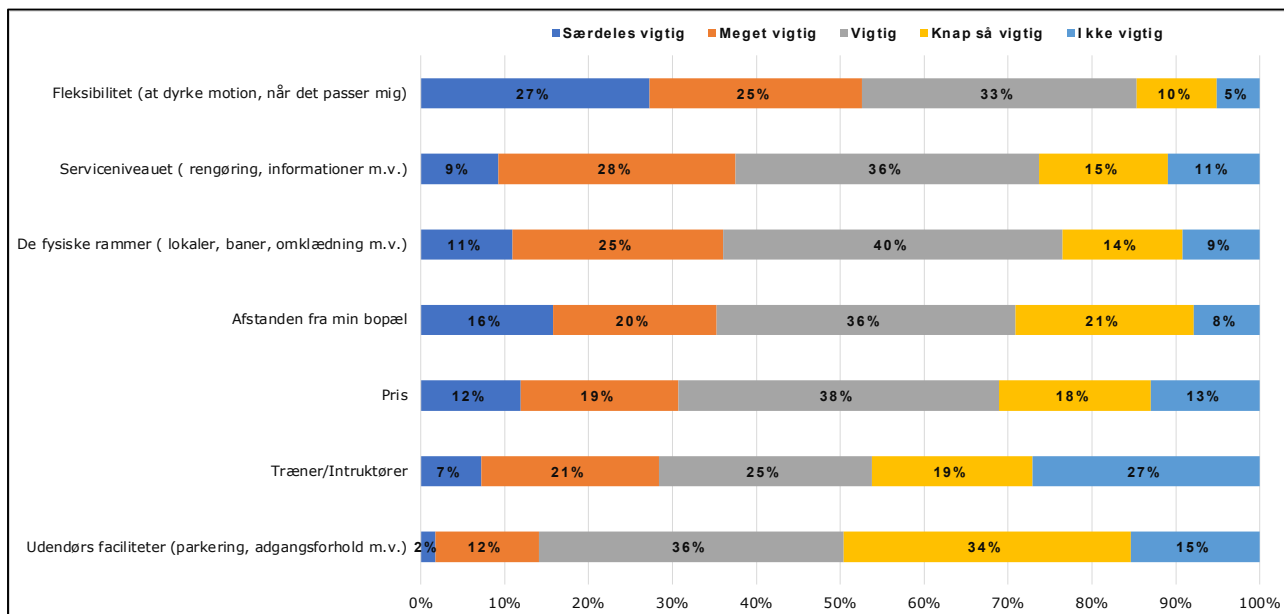
Dette understøttes yderligere af, at der er stor interesse blandt borgere på pause fra idræt/motion for andre sundhedsrelaterede tilbud, hvis dette var en mulighed

Figur 33: Vil du være interesseret i en eller flere af følgende aktiviteter, hvis den/de blev tilbudt? Sæt gerne flere X.



Mere end hver tredje borger på pause fra idræt/motion svarer, at de ville - hvis det var et tilbud - være interesserede i "Sundhedsaktiviteter (kostvejledning, vægttab, målrettet træning mv.)", 33% i "Fitness" og 27% ville være interesserede i "Adgang til behandlingscenter (fysioterapi, kiropraktor mv.)"

Figur 34: Hvor vigtig var følgende forhold for dig, når du skulle vælge idræt og motion – borgere på pause fra idræt og motion



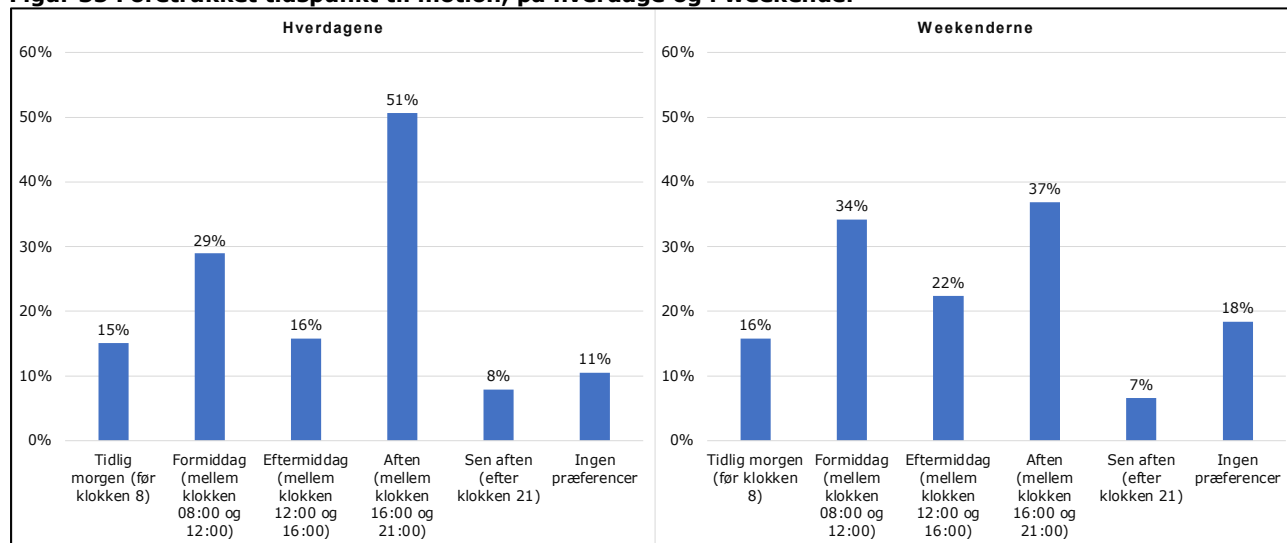
N=149

Figuren ovenfor er rangeret efter summen af "særligt vigtig" og "meget vigtig". Her er fleksibiliteten topscoren med 52%, efterfulgt af serviceniveauet på 37% og de fysiske rammer på en tredjeplads med 36%. Serviceniveauet er et vigtigere parameter for denne gruppe end det er for de idrætsaktive borgere.

2.6.3 Foretrukne tidspunkter for fysisk aktivitet

Et af resultaterne, som viser sig flere steder i denne undersøgelse, er, at den største barriere for at dyrke idræt/motion er tid. Flere af borgerne, der er på pause fra idræt og motion, regner med at starte igen, men lige nu bruger de tiden på enten arbejde eller familie. Derfor vil vi nu se nærmere på hvilke tidspunkter, borgerne på pause fra idræt og motion foretrækker at dyrke idræt/motion henholdsvis på hverdage og i weekender.

Figur 35 Foretrukket tidspunkt til motion, på hverdage og i weekender

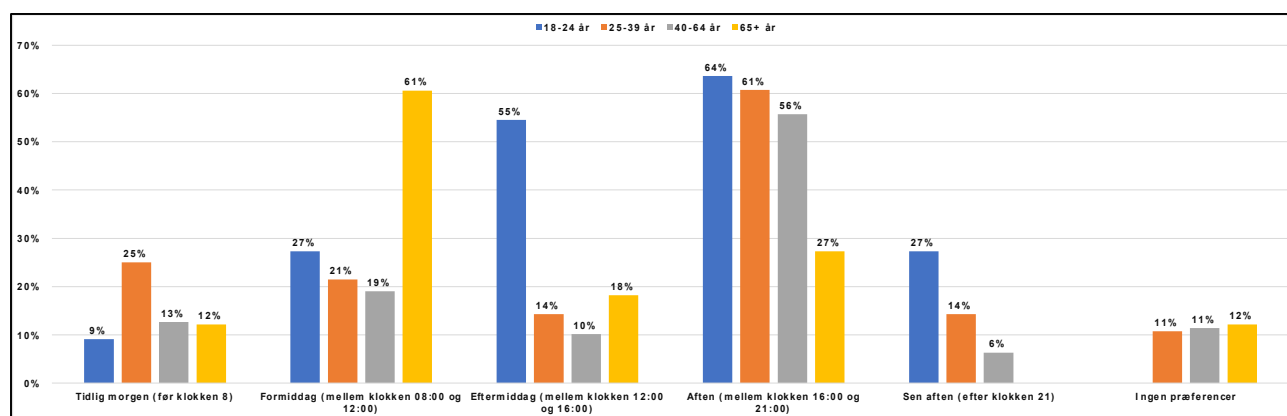


N = 152

I hverdagene er det foretrukne tidspunkt kl. 16-21 (51%) efterfulgt af formiddag fra kl. 8.00-12.00 (29%). Den største andel af gruppen på pause fra idræt/motion foretrækker at dyrke idræt/motion om aften/formiddagen i weekenderne (hhv. 37% og 34%). Det mindst populære tidspunkt for både hverdag og weekend er sen aften (hhv. 8% og 7%).

Opdeler vi besvarelserne på aldersgrupper, ser billedet således ud:

Figur 36: Hvornår på dagen foretrækker du at dyrke idræt/motion - på hverdage. Andel opdelt på aldersgrupper⁷



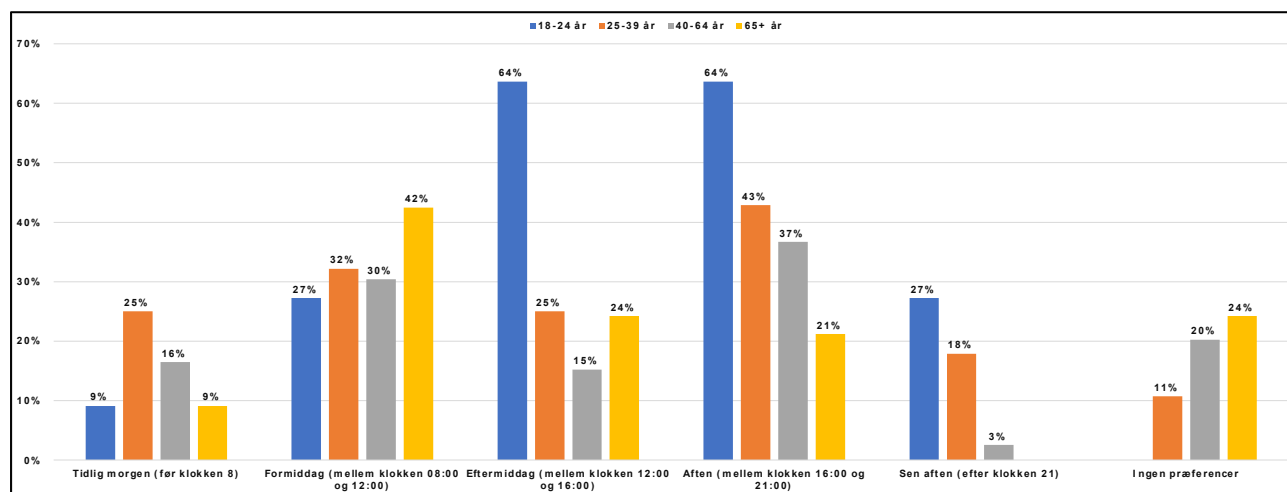
N = 151

⁷ Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere tidspunkter i deres besvarelse. Der skal yderligere gøres opmærksomt på, at "borgere på pause fra idræt og motion" her er krydset med både variabelen "foretrukket tidspunkt" og variabelen "alder". Antallet af respondenter i de enkelte svarkategorier ovenfor kan derfor blive meget lavt.

Ikke overraskende er det aldersgrupperne 65+ år, der i højest grad (61%) foretrækker at dyrke idræt/motion i tidsrummet "Morgen/formiddag (kl. 8-12)" på hverdage, da en meget stor del af denne aldersgruppe kan forventes at have en begrænset tilknytning til arbejdsmarkedet.

Især aldersgrupperne, der kan forventes at være under uddannelse eller på arbejdsmarkedet foretrækker "Aften (kl. 16-21)" på hverdage til at dyrke idræt/motion. De 18-24-årige foretrækker ligeledes "eftermiddag (kl. 12-16)".

Figur 37: Hvornår på dagen foretrækker du at dyrke idræt/motion – i weekender. Andel opdelt på aldersgrupper



N = 151

I weekenden er der ikke helt så store forskelle mellem aldersgruppernes foretrukne tidspunkter til at dyrke idræt/motion, som der er på hverdage. Blandt den yngre gruppe (18-24-årige) er det stadig en stor andel (64%), som foretrækker enten "Eftermiddag kl. 12-16" eller "Aften kl. 16-21" i weekenderne, mens de 65+ årige stadig foretrækker formiddag (42%).

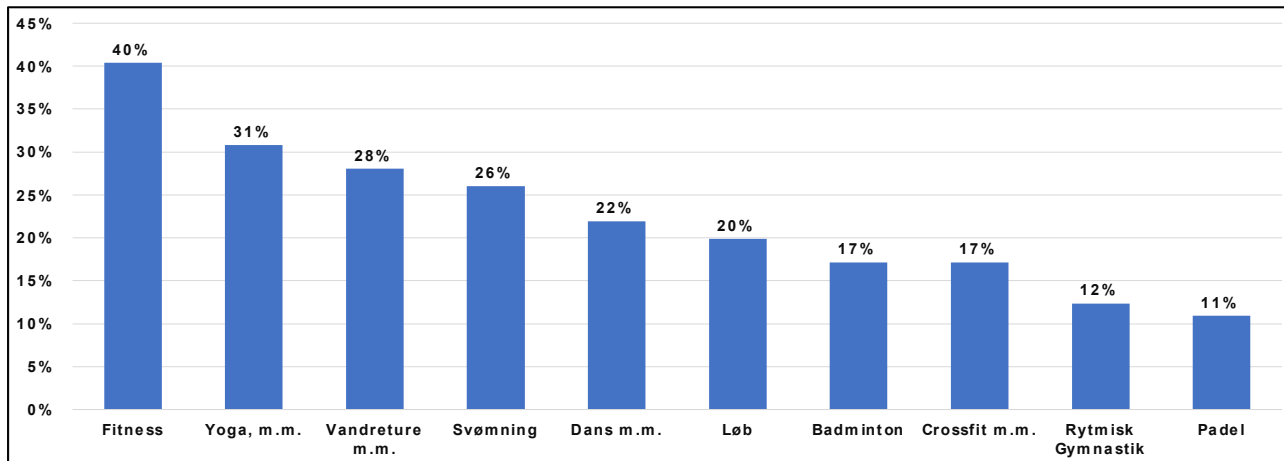
Ligesom for de idrætsaktive borgere, stiger andelen af besvarelser med "ingen præferencer" i weekenden sammenlignet med hverdagen.

2.6.4 Aktiviteter

For at give et billede af, hvilke aktiviteter "Borgere på pause fra idræt/motion" kan forestille sig at efterspørge - i fald de bliver aktive igen - har vi spurgt ind til hvilke/n aktivitet/er, de kunne tænke sig at gå til.

Det er kun den andel af borgere på pause fra idræt og motion, der har svaret ja eller ved ikke til spørgsmålet "vil du gerne være mere aktiv", der har fået dette spørgsmål.

Figur 38: Oversigt over TOP-10 aktiviteter, som "Borgere på pause" ønsker at dyrke indenfor det kommende år:



N = 146

Ligesom for de idrætsaktive borgere, så ligger fitness igen på en førsteplads. 40% af borgerne på pause fra idræt/motion har fitness som den aktivitet, de kunne ønske at dyrke indenfor det næste år. Fitness er efterfulgt af yoga mv. (31%) og Vandreture (28%).

2.6.5 Delkonklusion

15% af respondenterne har svaret, at de dyrker idræt/motion – men ikke for tiden. 35% af denne gruppe har en erhvervsfaglig uddannelse som højeste uddannelse. 61% af gruppen er i arbejde eller under uddannelse. 68% af gruppen er stoppet med idræt og motion indenfor de sidste 12 måneder. 85% af gruppen ønsker at være mere idrætsaktive, og 9% ved det ikke. Perspektiveret til befolkningstallet i kommunen, kan vi antage at ca. 2.200 borgere i alderen 18-75 år i Morsø Kommune, er på pause fra idræt/motion og heraf ønsker ca. 1.870 at være mere idrætsaktive.

Barrierer og motivation

Den mest fremtrædende grund til at stoppe med at dyrke idræt og motion er tid. Hvad end det er tid til arbejde (41%), eller tid til familien (33%), så er tidaspektet den primære faktor til, at respondenterne holder pause fra at dyrke idræt eller motion. 41% svarer at de blot "holder en pause, men regner med at starte igen".

Når vi spørger ind til hvilke faktorer, der motiverer denne gruppe borgere til at komme i gang igen, svarer de, at disse følgende fire faktorer er de vigtigste; komme i form (76%), godt helbred (68%), stress af (45%) og fællesskab (43%). Disse fire faktorer trækker paralleller til det billede, vi ser i kommunens sundhedsprofil.

De tre primære faktorer i valget af idræt og motion er fleksibilitet (53%), serviceniveauet (38%) samt de fysiske rammer (36%).

Når vi spørger hvilke idrætter eller motionsformer, borgere på pause fra idræt/motion vil ønske at starte til indenfor det kommende år, svarer 40% fitness, 31% yoga m.m. og 28% vandreture.

Foretrukne tidspunkter for udøvelsen af idrætten

I hverdage er de foretrukne tidspunkter at dyrke idræt/motion i tidsrummet kl. 16.00 – 21.00 (51%). For de 65+ årige er det særligt kl. 8.00-12.00, der er det foretrukne tidspunkt at dyrke idræt og motion, både i hverdage (61%) og i weekenden (42%).

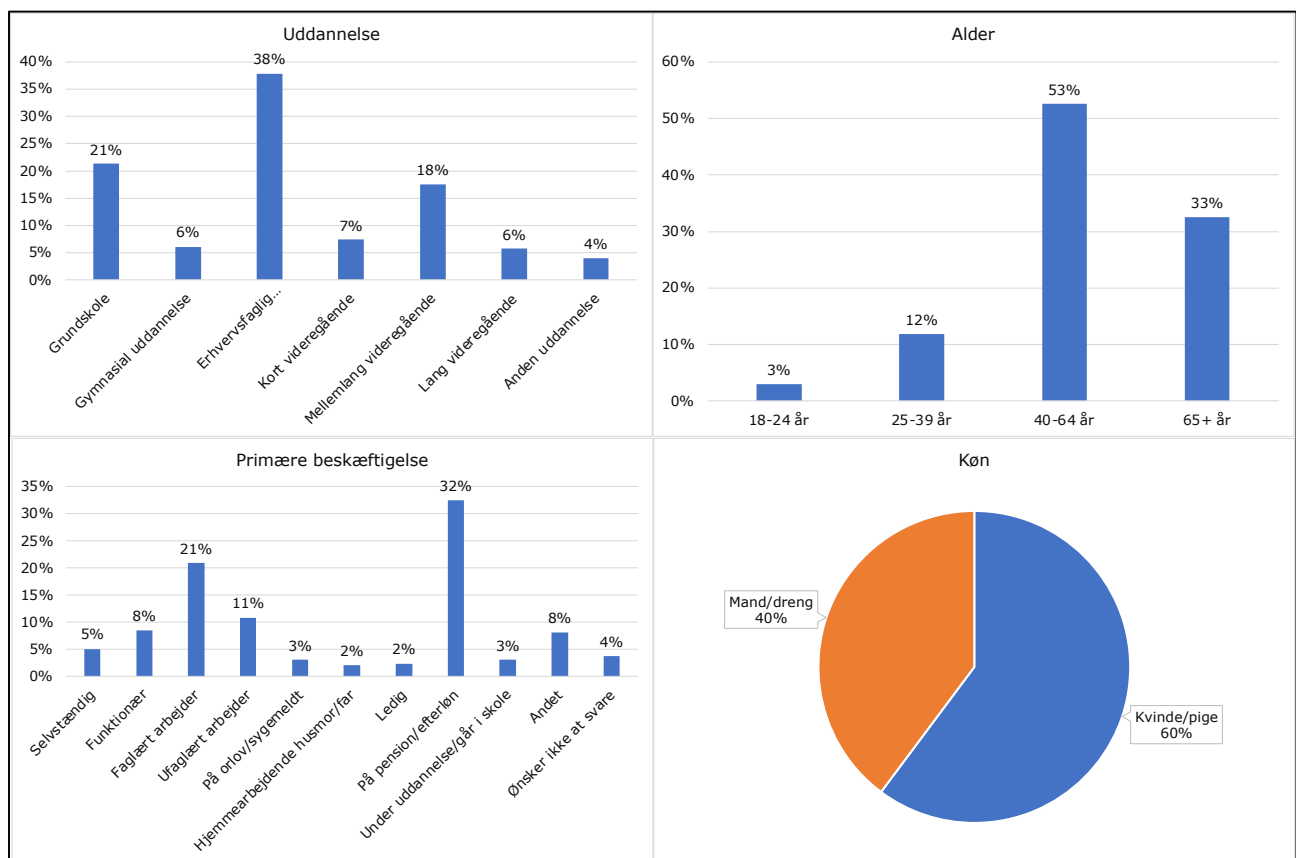
I weekenderne er de foretrukne tidspunkter at dyrke idræt/motion om aftenen i tidsrummet kl. 16-21 (37%) efterfulgt af formiddage kl. 08.00 – 12.00 (34%).

2.7 Ikke-idrætsaktive borgere



I dette afsnit kigger vi nærmere på de borgere, der har svaret "Nej" på spørgsmålet: "Dyrker du idræt /motion?" – de borgere vi i denne delanalyse betegner "Ikke-idrætsaktive borgere". Gruppen "Ikke-idrætsaktive borgere" udgør 28% af besvarelserne i borgerundersøgelsen. Udvalgte socioøkonomiske faktorer for gruppen ser ud som følger:

Figur 39: Alder, køn, uddannelsesmæssig og erhvervmæssig baggrund hos ikke idrætsaktive borgere



N= 295

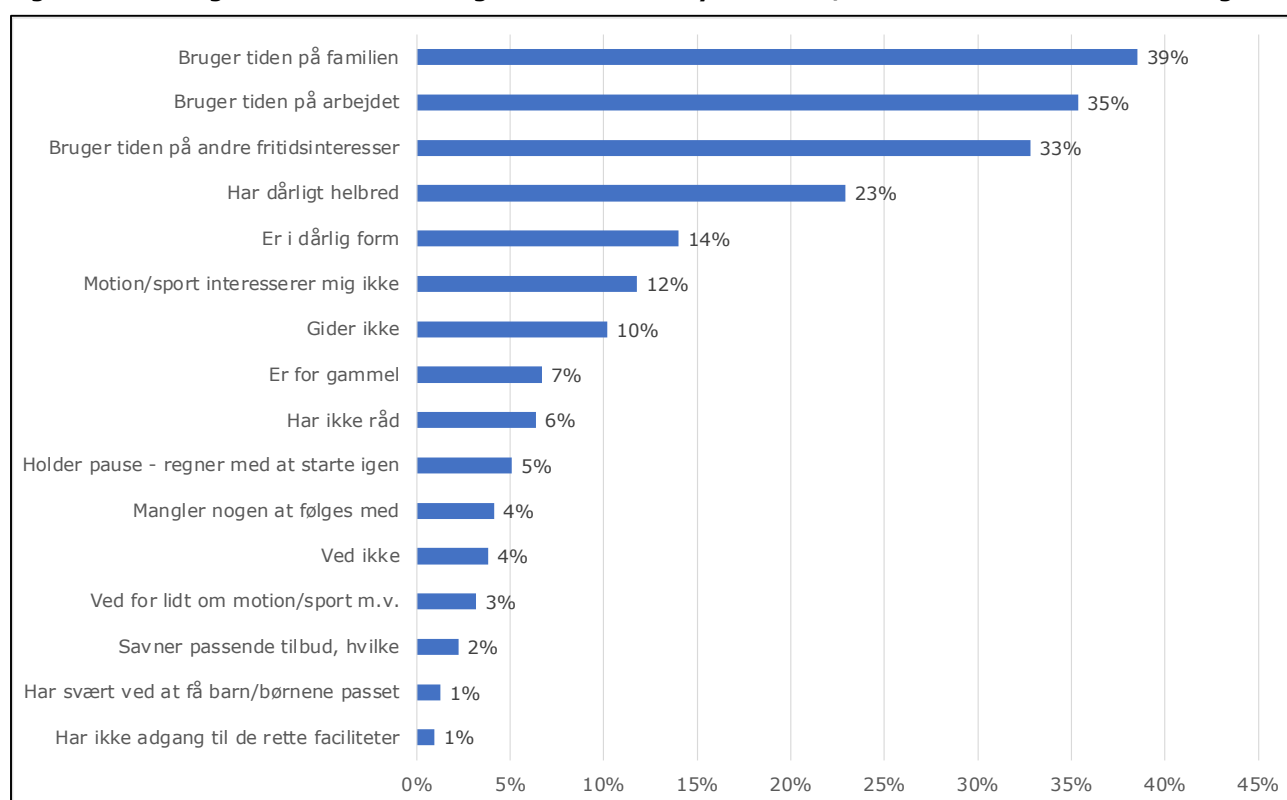
32% af de ikke-idrætsaktive borgere er på pension/efterløn. 3% svarer, at de er hjemmearbejdende husmor/far, mens 2% svarer, at de er ledige. 2% svarer, at de er på orlov/sygemeldt.

Således kan vi antage at 39% af de ikke-idrætsaktive ikke har en daglig tilknytning til arbejdsmarkedet.

2.7.1 Barrierer og motivation

Vi har spurgt gruppen af ikke-idrætsaktive borgere hvilke årsager, der er til, at de ikke dyrker idræt/motion.

Figur 40 : Oversigt over "Hvad er årsagen til at du ikke dyrker idræt/motion - Ikke-idrætsaktive borgere



N = 314

Ligesom vi så ved borgerne på pause fra idræt og motion, så er tiden en afgørende barriere for ikke at dyrker idræt og motion hos de ikke-idrætsaktive borgere.

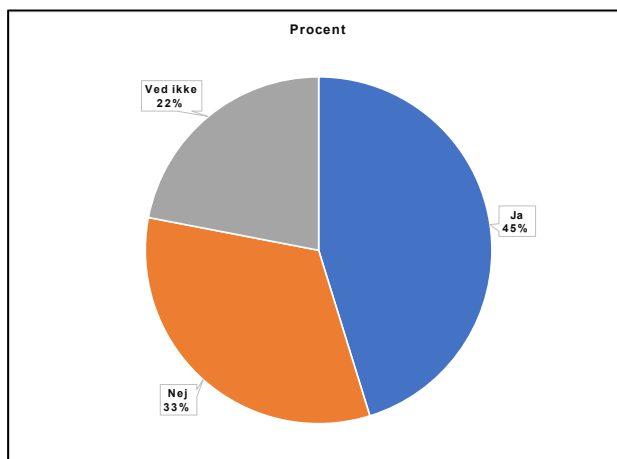
39% angiver "Jeg bruger tiden på familien" som en årsag til ikke at dyrke idræt eller motion. Herefter kommer "Jeg bruger tiden på arbejde" (35%) og "Jeg bruger tiden på andre fritidsinteresser" (33%). Næsten en fjerdedel af de ikke idrætsaktive borgere angiver "Dårligt helbred" og 14% "Jeg er i dårlig form", som en årsag til ikke at dyrke idræt/motion.

2.7.2 Vil du være mere fysisk aktiv

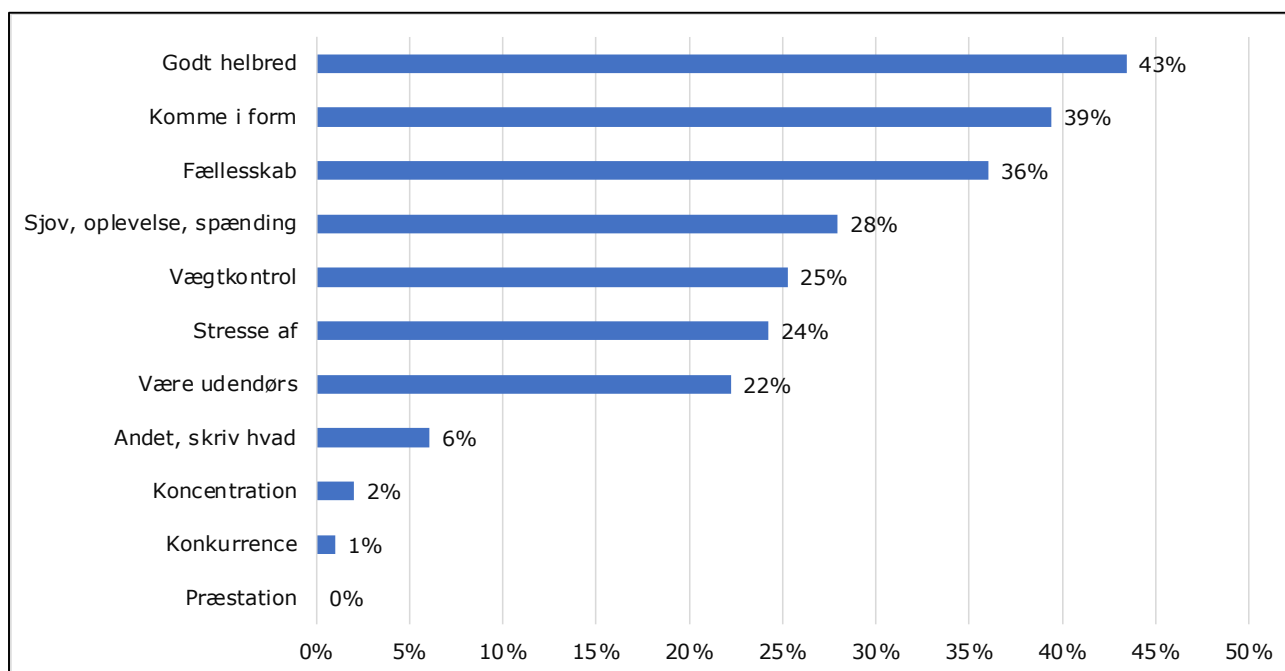
Næsten hver anden af de ikke-idrætsaktive borgere har et ønske om at være mere aktive. Yderligere svarer 22% af denne gruppe "Ved ikke".

I tillæg til om der er et ønske om at være mere aktiv, har vi har vi spurgt indtil, hvilke faktorer, der ville være afgørende, hvis de ikke idrætsaktive i morgen skulle starte på idræt/motion. Grunden til, at vi spørger ind til dette, er at kortlægge hvilke motivationsfaktorer, der kunne være afgørende for at realisere ønsket om at være idrætsaktive.

Figur 41: Vil du gerne være mere fysisk aktiv - vist som andel af ikke-idrætsaktive borgere



Figur 42: Oversigt over "Hvad vil være afgørende faktor/er, hvis du i morgen skal gå i gang med en motions- og idrætsaktivitet? Sæt gerne flere X. - Ikke-idrætsaktive borgere



N=297

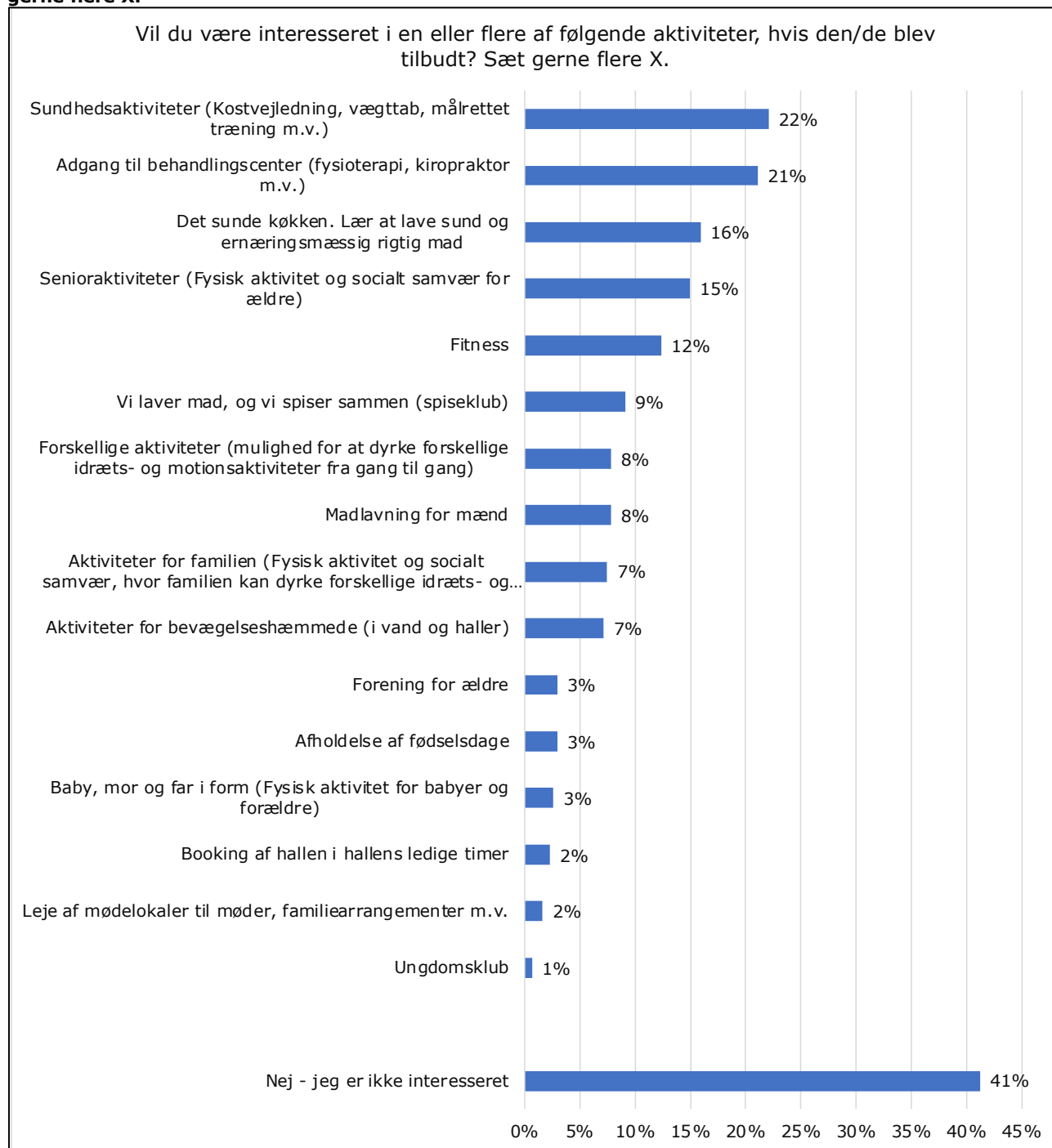
Figuren viser, at for de ikke-idrætsaktive borgerne er "godt helbred" (43%) den mest fremtrædende motivationsfaktor, efterfulgt af "komme i form" (39%), "fællesskab" (36%) og "vægtkontrol" (25%). Der kan, ligesom i afsnittet om "borgere på pause fra idræt og motion", drages en

direkte parallel mellem disse motivationsfaktorer og kommunens sundhedsprofil (Delrapport 3: Demografi og socioøkonomiske faktor, Morsø Kommune og DGI Nordjylland, 2023c).

- 23% af borgerne i kommunen kan betegnes som overvægtige med en BMI over 30
- 26% af borgerne i kommunen har et højt stressniveau
- 11% af borgerne i kommunen kan betegnes som ensomme

I forhold til denne parallel kan der derfor være et potentiale til at udvikle målrettede tilbud til disse grupper. Dette understøttes yderligere af, at der også er stor interesse blandt de ikke-idrætsaktive borgere for andre sundhedsrelaterede tilbud, hvis dette var en mulighed der blev tilbudt.

Figur 43: Vil du være interesseret i en eller flere af følgende aktiviteter, hvis den/de blev tilbudt? Sæt gerne flere X.



N = 308

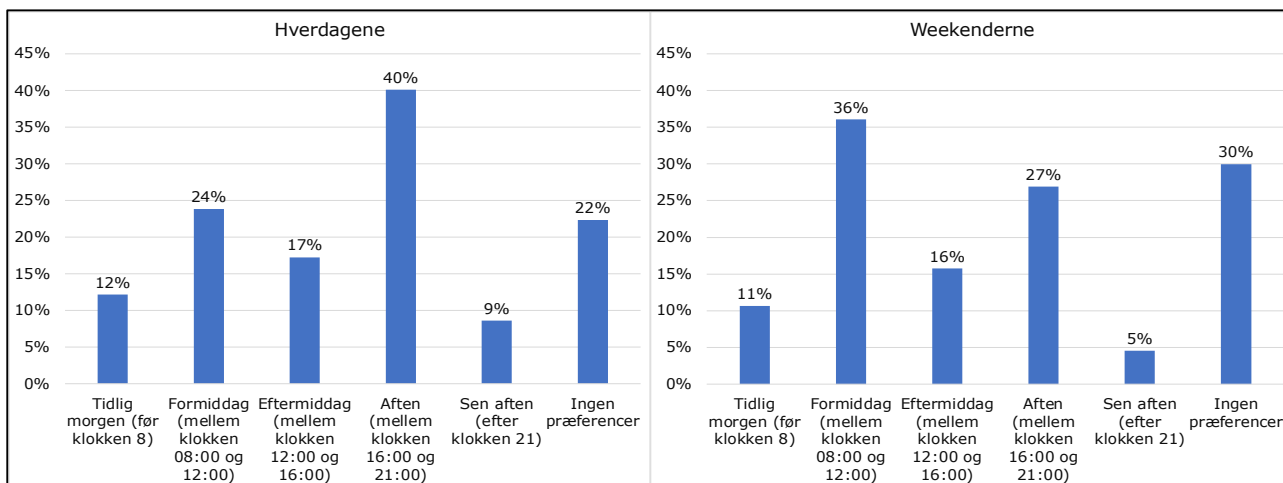
22% af de ikke-idrætsaktive borgere svarer, at de ville - hvis det var et tilbud - være interesserede i "Sundhedsaktiviteter (kostvejledning, vægttab, målrettet træning mv.)", mens 21% svarer, at de ville være interesserede i "Adgang til behandlingscenter (fysioterapi, kiropraktor m.v.)" og 16% i "Det sunde køkken - Lær at lave sund og ernæringsmæssig rigtig mad"

2.7.3 Foretrukne tidspunkter for fysisk aktivitet

Tid var nævnt som de tre mest **fremtrædende barrierer** i forhold ikke at dyrke idræt/motion for de ikke-idrætsaktive borgere i Morsø Kommune.

Derfor vil vi nu se nærmere på hvilke tidspunkter, de ikke-idrætsaktive borgere foretrækker at dyrke idræt/motion henholdsvis på hverdage og i weekender.

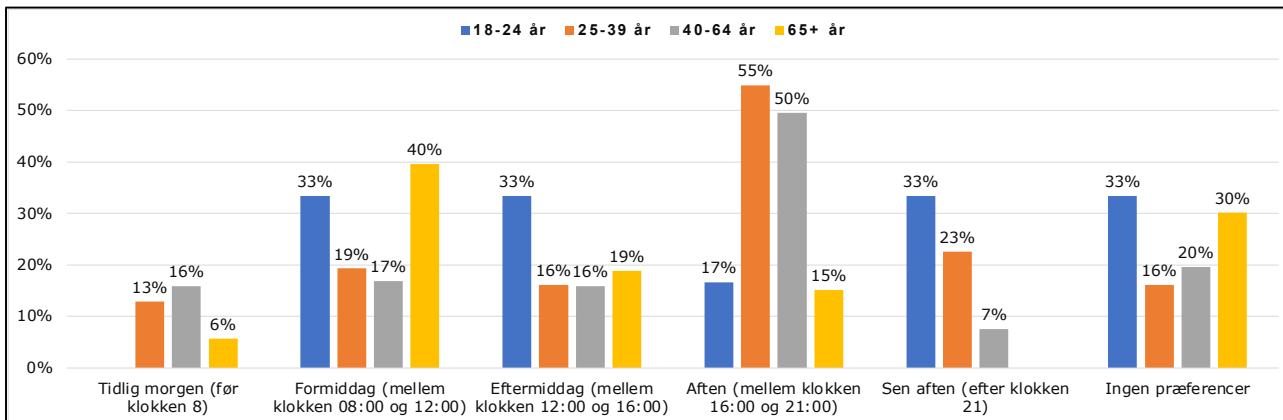
Figur 44: Foretrukket tidspunkt til motion, på hverdage og i weekender



N=197

I hverdagene er det foretrukne tidspunkt aften kl. 16-21 (40%) efterfulgt af formiddag fra kl. 08-12 (24%). Den største andel af gruppen ikke-idrætsaktive borgere foretrækker at dyrke idræt/motion om formiddagen i weekenderne (36%), mens 30% ingen præference har til tidspunktet. Opdeler vi besvarelserne på aldersgrupper, ser billedet således ud:

Figur 45: Hvornår på dagen foretrækker du at dyrke idræt/motion - på hverdage. Opdelt på aldersgrupper⁸



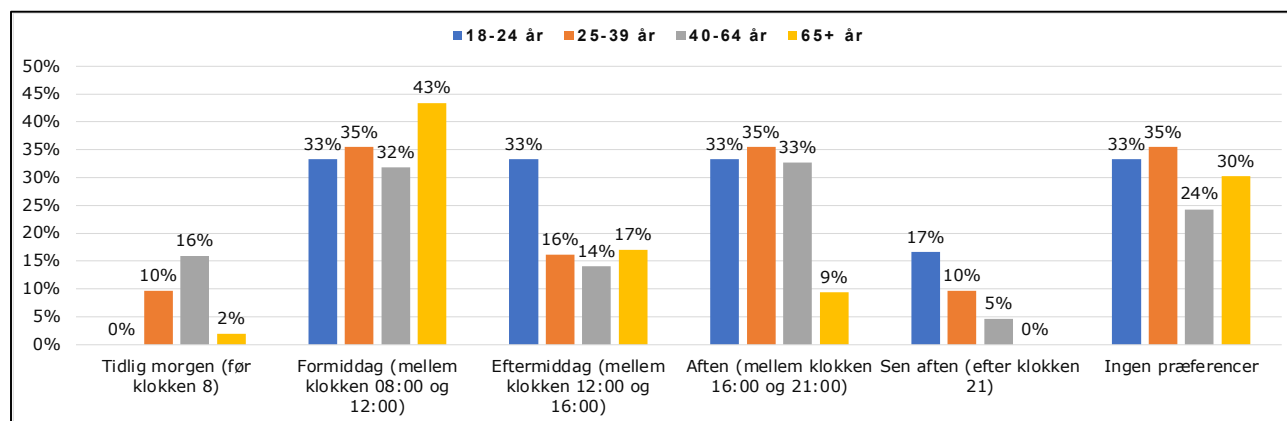
N=197

⁸ Respondenterne har haft mulighed for at vælge flere tidspunkter i deres besvarelse. Der skal yderligere gøres opmærksomt på, at "ikke-idrætsaktive Borgere" her er krydset med både variabelen "foretrukket tidspunkt" og variabelen "alder". Antallet af respondenter i de enkelte svarkategorier ovenfor kan derfor blive meget lavt.

Igen er det aldersgrupperne 65+ år, der i højeste grad (40%) foretrækker at dyrke idræt eller motion om formiddag i hverdagen – hvilket ikke er overraskende, da en meget stor del af denne aldersgruppe kan forventes at have en begrænset tilknytning til arbejdsmarkedet.

Noget mere overraskende er det, at 33% af de 18-24 årige foretrækker at dyrke idræt og motion om eftermiddagen eller sen aften i hverdagen. Svarmuligheden "ingen præferencer" i hverdagen er relativ høj blandt gruppen ikke-idrætsaktive borgere (fra 16% til 33%), sammenlignet med idrætsaktive borgere (7-13%) og borgere på pause fra idræt/motion (0%-13%).

Figur 46 Hvornår på dagen foretrækker du at dyrke idræt/motion - weekend. Andel opdelt på aldersgrupper



N=197

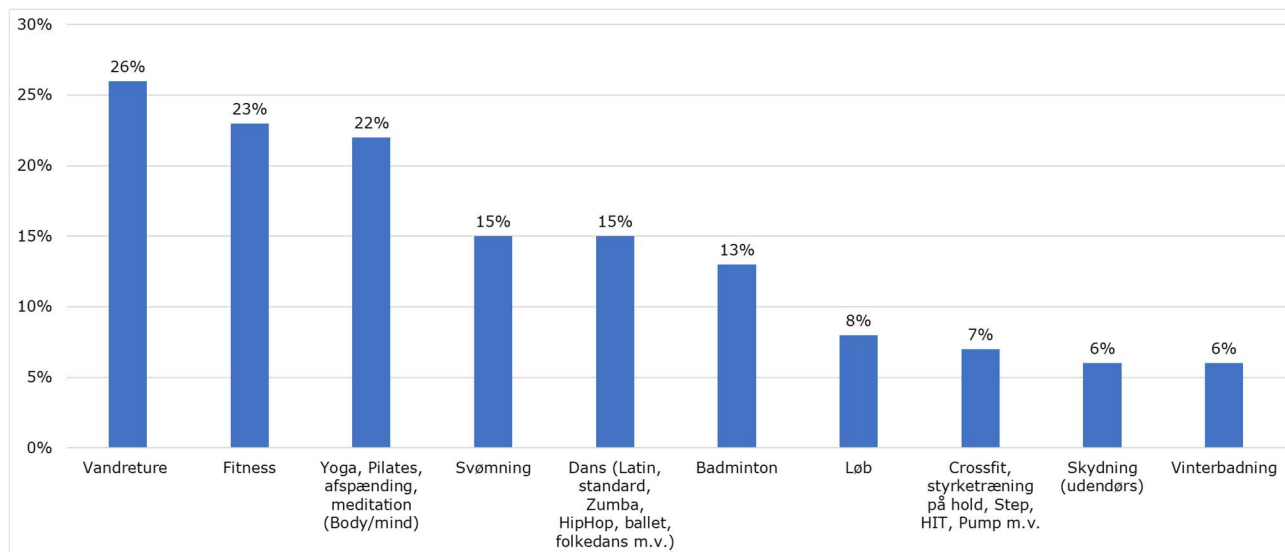
I weekenden er det foretrukne tidspunkt for at dyrke idræt/motion for denne gruppe følgende; "formiddag", "ingen præferencer" og "aften" (den sidste dog med undtagelse for de 65+ årige). Modsat de to andre grupper er ingen præferencer ikke særligt meget større i weekenden end hverdagen, når der ses på aldersgrupper - dog med undtagelse af de 25-39-årige, hvor hele 33% af de ikke-idrætsaktive i alderen 18-24 år svarer "ingen præferencer".

2.7.4 Aktiviteter

Denne gruppe borgere er i udgangspunktet ikke-idrætsaktive, men ca. halvdelen af dem har et ønske om at være mere aktive. I det følgende vil vi se nærmere på hvilke aktiviteter, de kunne ønske at gå til indenfor det kommende år – hvis de bliver idrætsaktive.

Nedenfor vises top 10 aktiviteter, de ikke-idrætsaktive borgere i Morsø Kommune kunne ønske sig at gå til i det kommende år.

Figur 47: Dyrker du motion – nej, top-10 - Hvilke former for idræt og motion kunne du ønske at dyrke indenfor det kommende år



N = 209

Til forskel fra de andre to grupper er det vandreture (26%), der ligger nummer et for de ikke-idrætsaktive borgere. Fitness – der lå som nummer et for både idrætsaktive og borgere på pause fra idræt og motion – kommer nu ind på en anden plads med 23% efterfulgt af yoga/pilates m.m. (22%).

I forhold til de andre grupper ser vi også "nye" aktiviteter på top-10. Skydning og vinterbadning, som 6% af denne gruppe borgere ønsker at dyrke det kommende år. Der er 10% af de ikke-idrætsaktive der har benyttet muligheden for at svare "andet", se deres tekstsvare i Bilag 14.

2.7.5 Delkonklusion

28% af respondenterne i borgerundersøgelsen har svaret, at de ikke dyrker idræt/motion. 38% af denne gruppe har en erhvervsfaglig uddannelse som højeste uddannelse. 39% af gruppen er ikke tilknyttet arbejdsmarkedet. 68% af de ikke-idrætsaktive borgere er under 64 år.

Idræts- og motionsvaner

De tre væsentligste årsager til, at målgruppen ikke dyrker idræt/motion, er: Jeg bruger tiden på familien (39%), Jeg bruger tiden på arbejde (35%), og på tredjepladsen: Jeg prioriterer tiden på andre fritidsinteresser (33%)

Hvis gruppen skulle blive idrætsaktive, er det vandreture (26%), fitness (23%) og yoga/pilates m.m. (22%), der er de tre mest prioriterede aktiviteter.

Vigtige parametre i forhold til at påbegynde en idrætsaktivitet

For ikke-idrætsaktive borgere er "godt helbred" (43%) den mest fremtrædende motivationsfaktor for at starte til idræt/motion, efterfulgt af komme i form (39%) og fællesskabet (36%). Ligesom for borgere på pause fra idræt og motion kan disse faktorer paralleliseres til kommunens sundhedsprofil.

Foretrukne tidspunkter for udøvelsen af idrætten

I hverdagene er det foretrukne tidspunkt aften kl. 16-21 (40%). Den største andel af gruppen ikke-idrætsaktive borgere foretrækker at dyrke idræt/motion om formiddagen i weekenderne (36%), mens 30% svarede "ingen præference". De 18-24-årige i denne gruppe er særligt fleksible i hvilke tidspunkter, de ville foretrække at dyrke idræt og motion.

Perspektivering af "ønske om at være mere fysisk aktiv"

45% af gruppen ønsker at være mere idrætsaktive, og 22% ved det ikke. Perspektiveret til befolkningstallet for Morsø Kommune svarer gruppen "Ikke-idrætsaktive" til ca. 4.000 borgere. Der er således et stort potentiale i forhold til at få flere borgere til at dyrke idræt og motion i denne målgruppe. Yderlige angiver 23% af de ikke-idrætsaktive "dårligt helbred" og 14% "dårlig form", som en årsag til at de ikke er idrætsaktive i dag, hvilket kan gøre det yderlige relevant at denne gruppe bliver idrætsaktive.

3.0 Konklusion

Borgerundersøgelsen havde til formål at afdække borgernes ønsker og behov i forhold til idræt og motion. Således kan undersøgelsen også være med til at pege på, hvilke aktiviteter og arener til idræt og motion, borgerne anvender og efterspørger.

Undersøgelsen viste, at der i Morsø Kommune er et udtalt ønske om at være mere idrætsaktiv blandt en rigtig stor del af kommunens borgere i aldersgruppen 18-75 år. Dette ønske ses både blandt borgere, der allerede er aktive, borgere der holder pause fra idræt samt blandt ikke-idrætsaktive borgere. Generelt viser borgerundersøgelsen, at andelen af idrætsaktive borgere i Morsø kommune er lavere end den andel, vi ser i andre undersøgelser, som f.eks. hos IDAN.

Den mest fremtrædende barriere for at ikke dyrke mere idræt eller motion er tid - eller mangel på samme. Tilsvarende er motivation for at starte med at dyrke idræt og motion at komme i form, forbedre helbredet og fællesskab.

Resultatet af borgerundersøgelsen viser, at borgerne i Morsø Kommune i meget høj grad efterspørger:

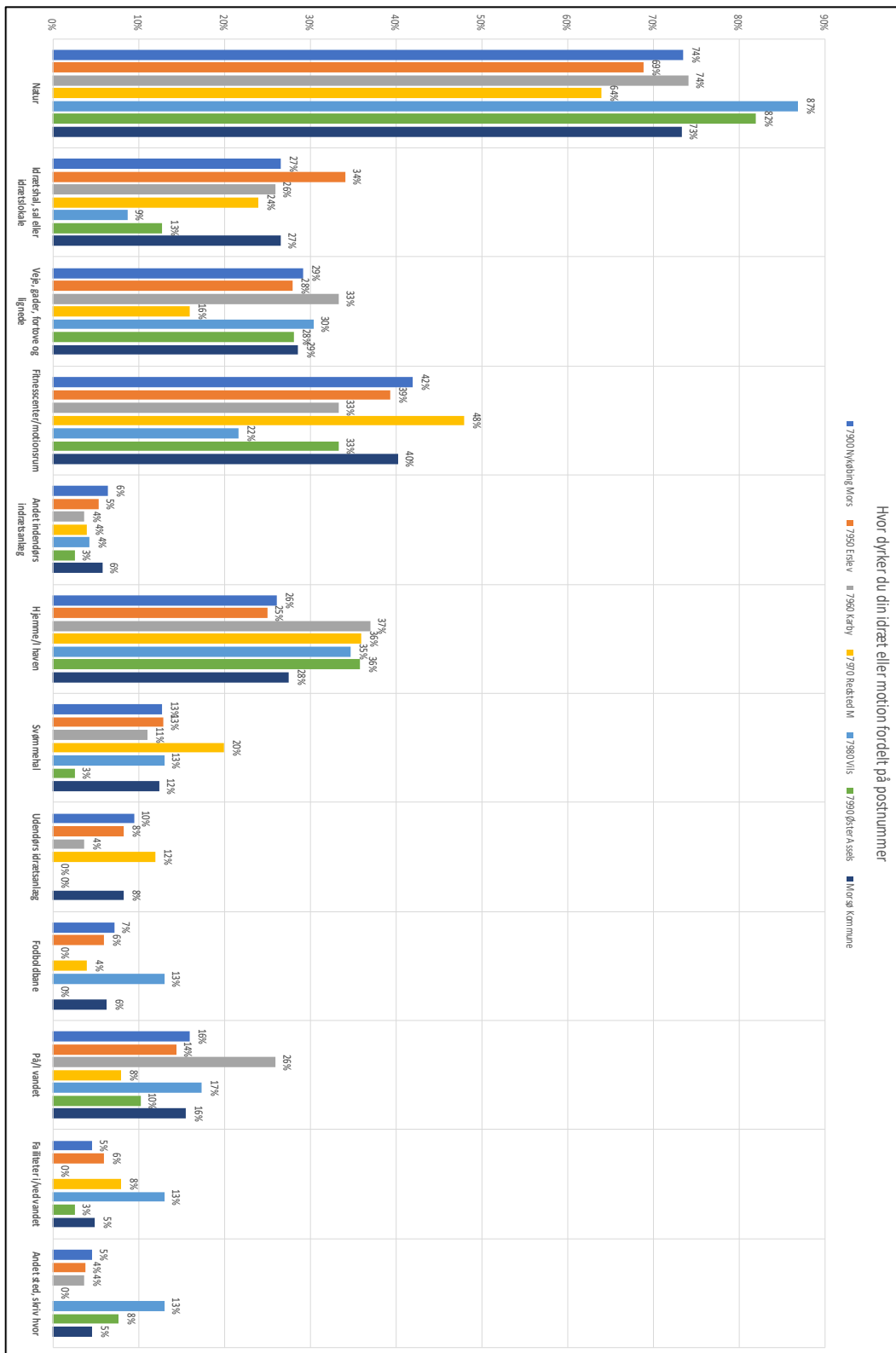
- Naturen som arena for fysisk aktivitet.
- Aktiviteter, der kan dyrkes selvorganiseret og i selvvalgte fællesskaber.
- Aktiviteter, der kan dyrkes i mindre sale/haller.
- Aktiviteter med fokus på fysisk og mental sundhed (kostvejledning, vægttab, samvær med familien m.m.)
- Fitness/styrketræningslokaler.
- Mindre lokaler til blide motionsformer som yoga og pilates.
- Mindre lokaler til funktionel træning.
- Muligheder for at kunne dyrke deres aktiviteter under fleksible former rent tidsmæssigt.
- Svømmehalsaktiviteter og fodboldanlæg.
- Adgang til hallens støttefaciliteter (toilet, omklædning, adgang til lockers m.v.)

4.0 Litteratur:

- Bevæg dig for livets kommunale idræts- og motionsvaneundersøgelse i 2020. (Bevæg dig for livet.dk 2020)
- Bevæg dig for livets idræts- og motionsvaneundersøgelse 2023 (Bevæg dig for livet.dk 2023)
- DGI.dk 2023. CFR medlemstal 2022 på mimer.dgi.dk/grupperum/00000ITMS/_layouts/15/DGI.Mimer/Pages/PowerBIRreport.aspx?p=757a48ed-7b1a-4567-bc43-993da3a1ef46&w=g_92de27c0_69c8_43b5_b52e_81e78e7431c2&_ga=2.137405744.1867486236.1695289454-1039015662.1695289454
- Morsø Kommunes befolkningsprognose (2022). Morsø Kommune.
- Morsø Kommune (2021). Hvordan har du det? Sundhedsprofil Morsø Kommune 2021. Morsø. Morsø Kommune.
- Morsø Kommune og DGI Nordjylland (2023b). Delrapport 2: Ungeundersøgelsen. Morsø Kommune
- Morsø Kommune og DGI Nordjylland (2023c). Delrapport 4: Demografi og livsfaser samt borgernes sundhedstilstand og tilbud om aktivitet til de forskellige målgrupper.
- Petersen F. (2023) Danskernes motions- og sportsvaner efter genåbningen af idrætslivet. Notat 7: Stabilisering af idrætsvanerne. Idrættens Analyseinstitut (2023)
- Rask S. (2021). Status Brug af Faciliteter og steder til idræt – Notat 3 i Danskernes motions- og sportsvaner 2020. Idrættens Analyseinstitut (2021)
- Rask S. & Eske M. (2020). Status på Danskernes idrætsdeltagelse 2020 – Notat 1 i Danskernes motions- og sportsvaner 2020. Idrættens Analyseinstitut (2020)
- Morsø Kommune og DGI Nordjylland (2023d). Delrapport 4: Facilitetskortlægningen. Morsø Kommune

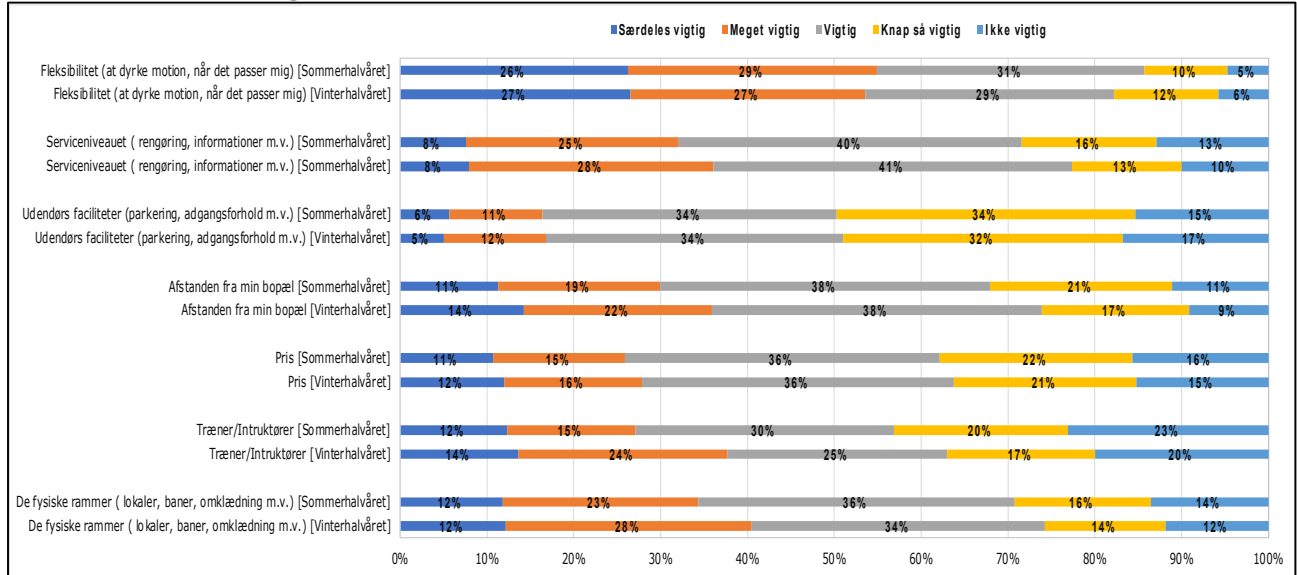
5.0 Bilag

Bilag 1 - Hvor dyrker du idræt? På postnumre

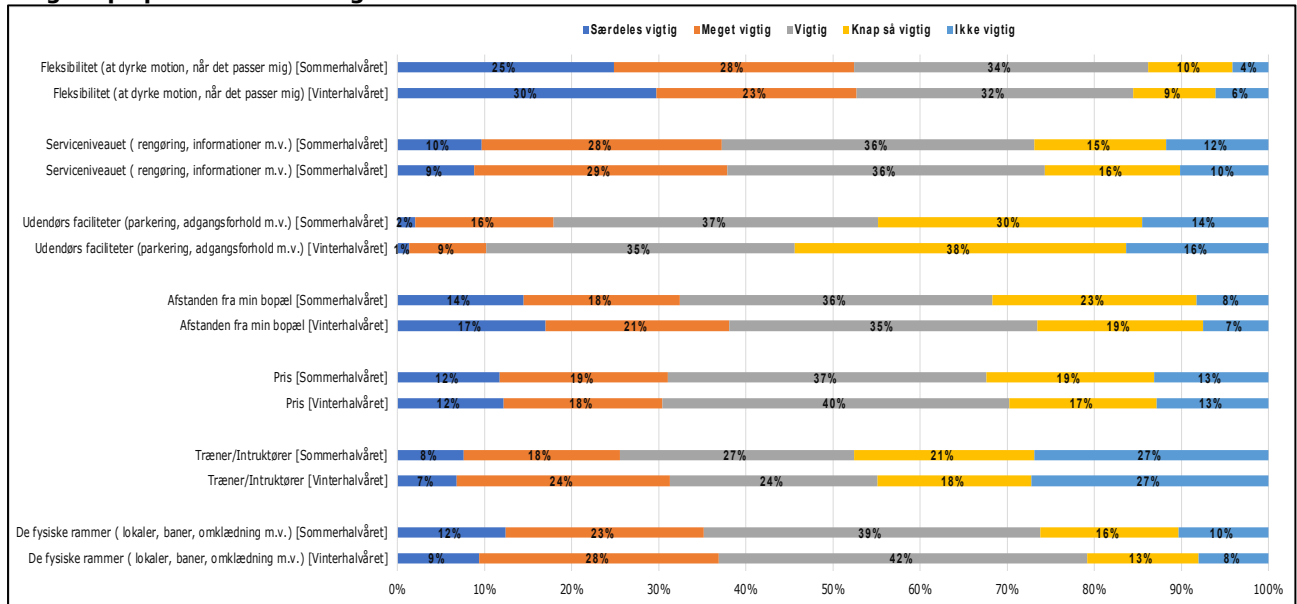


Bilag 2 - Hvor vigtig var følgende forhold for dig?

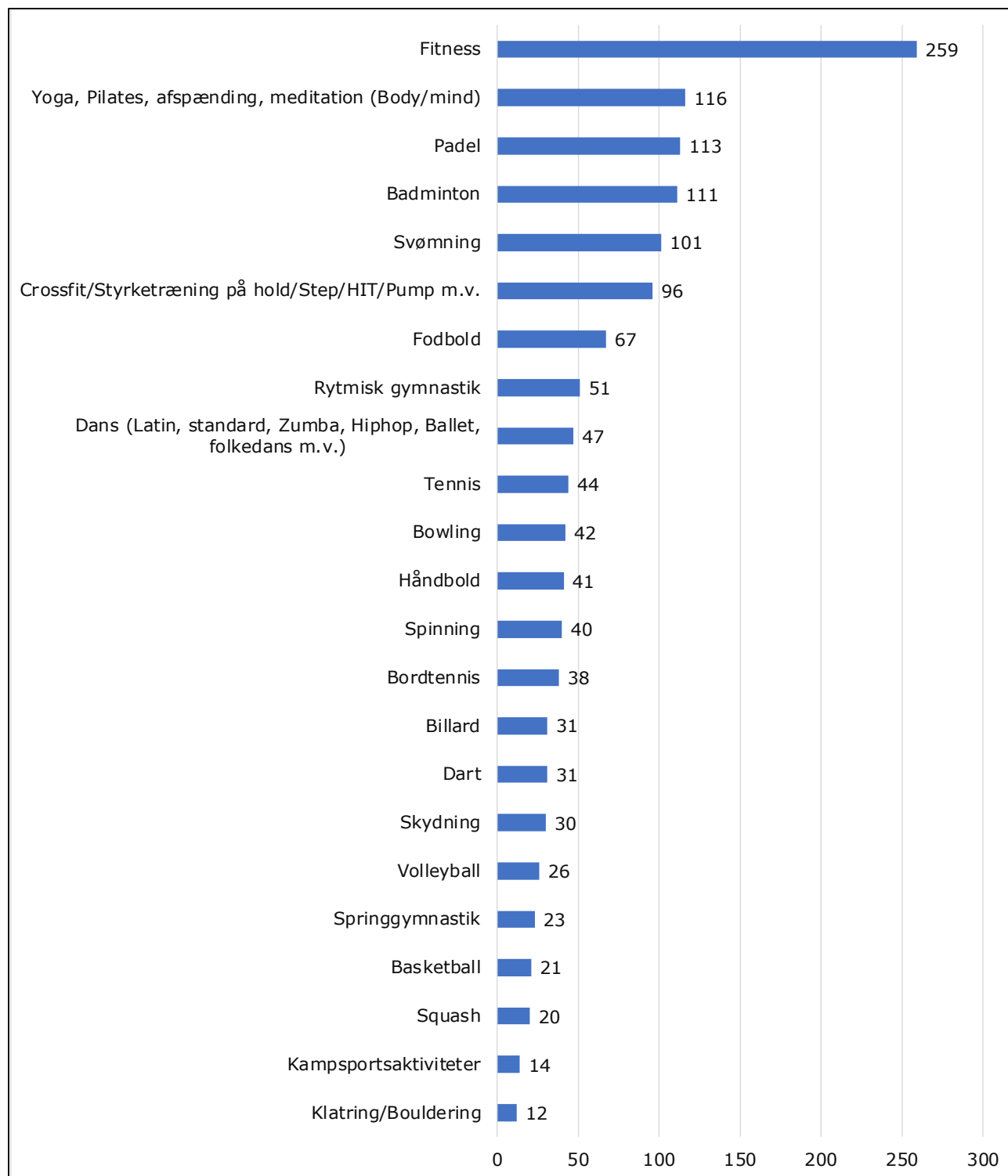
For de idrætsaktive borgere



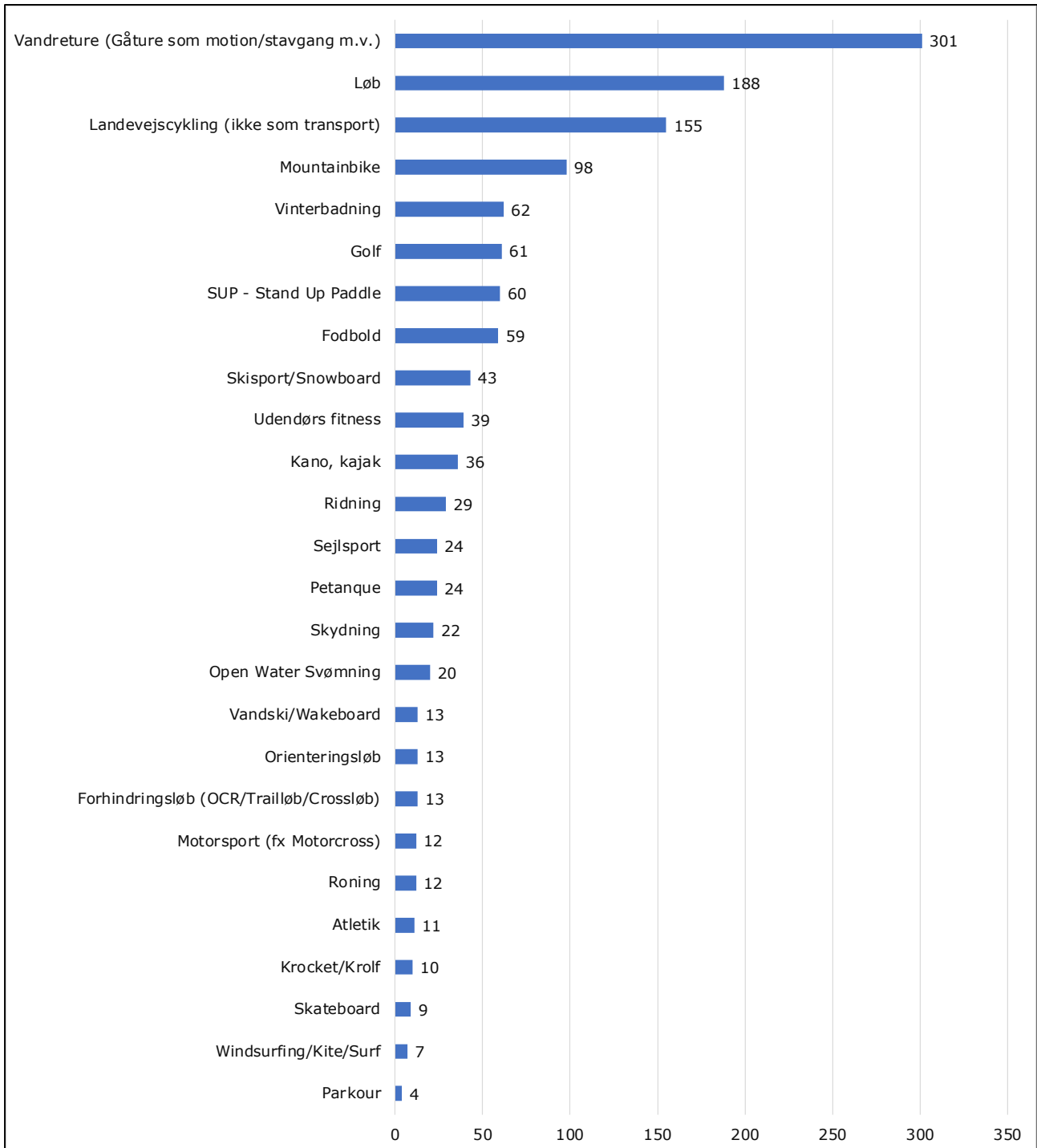
borgere på pause fra idræt og motion



Bilag 3 - Hvilke idræts- og motionsformer dyrkede du indendørs det sidste år?



Bilag 4 - Hvilke idræts- og motionsformer dyrkede du udendørs det sidste år?



Bilag 5: Tekstsvare andre former for indendørs idræt og motion

2 gange vederlags frit fysioterapi i ugen i hjemmet daglig 15 minutter på motionscykel i hjemmet 10-15 minutters styrke og strækøvelser dagligt i hjemmet	Loop 3 gange i ugen
2 x træning pr. Uge hos fysioterapeut	Loop flere gange om ugen
Aqua fitness	Loop motionscenter
Badminton	Løb
Badminton x 2 ugenligt	løb /lange gå turer
Cirkeltræning 3 gange i ugen. Hjemme gå ture 2 gange i ugen.	Løb i Pinenogplagen
Cricket	Løbetræning
cykler	morgen gymnastik i hjemmet
cykler	Morgengymnastik
cykler	Motionsgymnastik
Cykler en til to gange om ugen i sommer halvåret	Motion: "De 5 tibetaner øvelser hver dag."
Cykling	motions center og lange gå ture
Cykling. Gåture	Motions tilbud (motion og coach på sundhedscenteret)
Daglige gåture	Motionscenter = Loop, så det er jo IKKE på hold
E-gymnastik	motionscykel opstillet i hjemmet og delvis vægtløftning med håndvægte
E-roning i roklubben	
Roning ude på vandet i kajak, enrigger og andre både.	Motionsløb
Er førtidspensionist, så træner hver dag. Så ridder ca 3 gange om ugen og går ture næsten hver dag.	Privat på løbebånd
familie gymnastik	På hold hos fysioterapeut.
Fitnes ifm rehabilitering for diabetes , på Sundhedscenter på Mors.	Ridning
Fitness på egen hånd	Ridning
fritidsjob som fodbold dommer (frivillig)	Ridning
Frivillig håndboldtræner	Ridning i Morsø Rideklub
Fysioterapi	Ridning når muligheden byder sig
Fysioterapi regi. Varmtvandsbassin og ridning.	Senior gymnastik midt sport
Gymnastik for ældre herrer	Senior idræt
Gymnastik i Morsø Senior Idræt i Nykøbing Hallen. 1 time hver uge.	Gå ture af en halv time hver dag
gymnastiske øvelser i hjemmet	senioridræt
Gåture lidt yoga	senioridræt
gåture/gang	senioridræt
det	senioridræt 2 timer ugentlig fra september til april
Hockey	stor bold
Ikke i offentligt regi, men hjemme og i naturen.	senioridræt, frivillig til demensmotion
Jeg dyrker jumpin fitness på trampolin	skak
Jeg går pt på et Qigong hold i AOF regi i Thisted	styrketræning
jeg kunne kun sætte en x men jeg dykker også gymnastik Rytmask	Styrketræning ved fysio samt løb 3 gange pr uge
Jumping fitness	Styrketræning, hjemme
Jumping fitness	Trampolin fitness i forening
Kløf	Trx
	TRX
	Body Weight
	Smidighedstræning
Kørestolsbasketball i forening	Yoga
lange gå ture hver morgen .i vores skønne område ved standen .	Træner pilates hjemme
Lange gåture med hunden og gå i gang	Træning med fysioterapeut 2 gange 45 min om ugen.
Linedans	Tæppecurling om vinteren.
loop	varmtvands gymnastik
Loop	Varmvandstræning i forening
LOOP	
Jeg har deltaget i et forløb via Sundhedscentret, Ændring af kost og motionsvaner, og derefter kommer jeg fortsat i LOOP 3 gange pr uge.	Yoga
	ældre idræt i vif

Bilag 6: Tekstsvare andre former for udendørs idræt og motion

Vandski og cablepark	gåture
Vandring/gang	gåture
Vandring	Gåture
Vandring	Gåture
Vandreture.	går ture
terrænskydning	Går tur ud i det fri
Tennis og padel udendørs i forening	går tur hver dag.
Tennis i forening	går lange turer flere gange om ugen
tennis i forening	Går lang tur engang i mellem
Tennis	Går i forening
Svømning	går hver dag ca. 5 km
Skydning	Går ca 10 km om dagen
Passer haven klipper hæk buske hakker river	går 3,5km hver dag
Paragliding	Gået .. går meget og deltager årligt i 100km på 24 timer i Glyngøre til Wolf Walk
Padel-tennis	gå ture
Løb	gå ture
lystfisker ved fjorden	gå en tur
Lidt havearbejde.	fodboldommer (frivillig tjans i Nordvestmors/Sundby BK
Kørestolsrace	Fitness i mit hjem bestående at Mortions Cykel , Løbebånd , Mave / Ryg Træner , Håndvægte Samt HomeGym Sæt til træning af alle kroppens Muskler . Jeg Bruger disse ting / Redskaber minimum 3 Gange ugentligt og måske 4 .
Jeg kører ture på min mc.	Er med til "gå i gang" hver mandag. Det passer ikke rigtig ind under noget
jeg har desværre ikke så mange muligheder p.g.a. kørestolen	El-cykling
Jeg går rigtig mange ture	dykning
Jeg går meget 3 4 timer om dagen	daglige gåture med hund, går 10.000 skridt + cykler til stranden hver morgen, for at bade
Intet pga. helbred	cykling
Hurtig gang	cykler selv mange ture på omk. 30_40 km
Hundetræning	Cykler 14 km dagligt. 5 km travetur 1-2 gange ugentligt.
Hockey	cykler
Havearbejde, er med i Gå i gang	Cykel dagligt på arbejde,23 km dagligt
Havearbejde	cricket i Nykøbing Mors cricket klub
Havearbejde	Cricket
Halvsidig lammelse, derfor fys	almindelig cykling
gåture næsten hver dag	Alm. cykelture, gåture og går i haven
Gåture med fysioterapeut	Agility/hundetræning i forening men ikke på Mors.
Gåture i den skønne natur på Mors, Thy og Salling	Agility træning med min hund. Indeholder meget løb
Gåture daglig med hunden	100 meters udendørs gangtræning med støtte 1-3 gange i ugen
Gåture	"Transportcykling"

Bilag 7: Andre former for tværsportslige idræts- og motionsaktiviteter:

Træner på hold hos Morsø fys.
senior idræt.
Parkinsontræning hos fysioterapeut
Løb på Løbebånd , Cykling på motionscykel , Styrketræning med Homegym Træner samt Håndvægte .
Loop holdtræning
Jeg går hver dag hele året
Handicap ridning Handicap svømning Gå
Går ture med Diabetesforeningen om mandagen cykling
cykler og går flere gange flere gange om ugen
Badeklubben året rundt

Bilag 8: Andre forhold der er vigtige for dig, når du skal vælge idræt og motion, skriv her:

Ydre forhold det vil sige læ på fodboldbane
Ville ønske omklædningsforhold ved vinter badning ved næssund
Ville meget gerne have en bikepark nede i Legind så man ikke skal køre til Silkeborg for at køre på hop på mountainbike. Hvis det kom tror jeg at der ville blive flere unge som gad at køre mtb.
Vide ikke rigtig, fordi jeg plejer at dyrke motion/yoga derhjemme, når jeg har en tid til dette.
Vejret ?? jeg løber 3-4 gange i ugen også trods dårligt vejr
Udvalget af hold eller motion
Tilgængelighed for kørestol
Sport for børn!
Sociale forhold og kontakter
Samværet med andre, godt humør
Samvær med andre og frisk luft i kinderne.
Min krop kan ikke tåle brug af maskinerne i centrene.
Nogle gåture på Mors evt. kombineret med: væggtabsinfo, urter og grøntsagernes betydning
Plads til 3. Halvleg til hygge og samvær
Organisering og der er et vist fælleskab. Det skal være Socialt, seriøst og sjovt.
Nemme tilgængelighed/handicappet
Musik
Muligheden for at gå i bad efter træningen
Motion om sommeren foregår på cykel, så jeg er uafhængig af alle faciliteter, snupper bare cyklen, motion behøver jo ikke være i foreningsregi, det glemmer man lidt her.
Løber på min løbebånd og går ture
kortlagt stier
Kommunal/regional støtte til renovering af klubhuset(Roklubben)
Jeg passer ikke ind i jeres kasser, min motions form er mange gå ture... og dem bliver der klart flere af i sommer månederne
Jeg har ikke penge nok til at betale for et fitnessmedlemskab eller træne det, jeg laver derhjemme.
Jeg har fravalgt at deltage i forskellige holdtræning, da det ikke passer med mine arbejdstider. Så tidspunktet er vigtigt.
Jeg har flere gange forsøgt mig med at cykle, men jeg mangler tryghed idet der er meget tung trafik og der mangler cykelveje/cykelstier
Jeg er ikke til hold og foreninger - jeg vil gerne bare ride, og gå når det passer i mit program
jeg bader i fjorden og går ture i naturen - her er det vigtigt at områderne på Mors bevares naturskønne og miljøet er i fokus
ikke noget særligt bare man har det sjovt og får sig rørt
I forening/klub
På hold/sammen med andre
At instruktørerne er "uddannede"
Hyggen og de andre på holdet
Hygge med de andre
Handicap tilpasset
Gå en tur
Godt fællesskab i foreningen
Gerne med folk jeg kender.
Fællesskabet, miljøet om aktiviteten, at der er plads til alle og respekt for at ikke alle har samme ambitionsniveau, men stadig er lige vigtige for klubben/foreningen/fællesskabet.
for det meste skal det være udendørs

Forsætter Andre forhold der er vigtige for dig, når du skal vælge idræt og motion, skriv her:

Fitness og cardio
En høj standard og dygtigste undervisere
Eksistensen af faciliteter. Der er ingen ordentlige svømmebassiner på Mors. Kun Jesperhus bådeland, hvor det ikke er muligt for en voksen at svømme ordentligt i baner og uden at ramme vandrutsjebanerne.
egen motivation
Dyrker mest cykling på landevej, så der er meget fleksibilitet.
Vejene må gerne være gode ... huller ødelægger cykel
Dyrke idræt alene.
Det sociale.
det sociale samvær
vi synger
Det sociale aspekt er også vigtigt
det sociale
det sociale
det social
det er vigtig for mit velbefiende og humør at komme ud og gå lange turen i naturen .det renser hovedet og løfter humøret for mig ,samtidig med gå turene samler jeg affald og det bliver til meget og fylder i vores affald kontainer .
Det er også vigtigt med et socialt aspekt evt før og efter et motionsforløb - eksempelvis Seniorsportklubben i Midt Mors hallen - hvor der synges og drikkes morgenkaffe før gymnastikken. Der er ligeledes mulighed for at sidde og drikke kaffe efter et motionsforløb, hvilket de fleste benytter sig af. Dette giver et godt fællesskab og er inkluderende.
Det er ikke vigtigt, jeg går ture når og hvor det lige passer mig.
der skal være handicapudstyr og tilgængelighed
der hvor jeg er, er alt ok
Der er ikke tider nok i svømmehallen, så vi kan få flere hold, da vi har en del på vores venteliste sidste år. Ved allerede nu at vi får samme problem i år desværre. Så en svømmehal mere eller flere tider til foreningerne vil være dejligt. Det er jo skønt når der er opbakning til holdene, men at vi så ikke kan tilbyde dem en plads.
den gode fællesskab
De nye baner ved Dueholm skolen, Mangler læ, det blæser meget deroppe.
Da jeg træner hun ide i det fri. Er det accepten fra andre om ikke altid tror at de bare kan slippe hun alle steder også selv om det er er sted man må træne
Da jeg træner for mig hjemmefra er de ovenstående svar ret irelevant
Da jeg bruger rollator, efter blodprop i hjernen, er det umuligt med trapper. Ville gerne kunne cykle på tandemcykel eller have adgang til 3 hjulet cykel. Om vinteren adgang til træning på cykel hvor man kan sidde ned , og hvor sædet kan drejes, når man skal af og på. Det ville gøre at jeg ville motionere meget mere!
Cykling passer mig fint.
Cykler meget
Bad og omklædning
Varme i vinterhalvåret i motionsrummet
At være sammen og hygge med andre
At være sammen med venner
at vejret er godt
At omklædningsrum foreksempel har private rum, privat badning
At man kan komme og gå som man har lyst, uden at lade høre fra sig.
at man kan dyrke motion både alene og sammen med andre
At man kan deltage i en gruppe. Det sociale.
At jeg har det sjovt og det er det rigtige sted jeg er for at opnå mine mål med min træning.
at det kunne være rart hvis man kunne evt. købe tur pas til de forskellige foreningerne f.eks. tennisklub, badminton hvis man kunne kun tænker sig at spille engang imellem
At det ikke er for sent om aftenen.
At det er på vores egen ø
At der ikke er for mange hvis det er et hold
At der er tilbud til kronisk syge som mig
At der er plads til alle. Og kan vælge efter interesser

Forsætter Andre forhold der er vigtige for dig, når du skal vælge idræt og motion, skriv her:

At der er plads til alle, både nederste og øverste niveau
at der er mulighed for social samvær
At der er mulighed for omklædning og bad
At der er hold for begyndere.
At der er et godt socialt sammenhold og det sociale vægtes højt.
At der er en nøgle til rådighed for at kunne låse sig ind på Ørding Skole i forbindelse med badminton
at der er adgang til handicaptoilet og at indretningen er handicapvenlig
At være sammen med andre eller gør det selv
Aktiviteter og godt sammenhold i foreningen.
Afstand der skal vandles, naturen.
yderst begrænset aktionsradius og følelse af bevægelsesfrihed uden følgeskab samtidig et meget stort behov for motion bevægelse i naturen etc samt ikke at have en almindelig og rimelig tilgang til oplevelser i hverdagen plus kontakt til familie venner og lignende
Være til badminton , sammen med dem som jeg har spillet med de sidste mange år.
Vejr ??
Varmtvands gymmastik
Det var et tilfælde jeg hørte om det
Variety of facilities, like an indoor and outdoor adult swimming pool would be great. I miss that here. Also youth dance classes (jazz, hiphop, lyrical, latin) would be nice but it does depend on the demand.
Træner der hjemme
Tilgængeligheden med fleksible åbningstider. Jeg drømmer om en udendørs træningsområde.
Sociale
Mulighed for at passe arbejdes tid
Min primære motions aktivitet er/var kampkunst, men min rygmarv er næsten ødelagt af betændelse.
midt mors sport ligger ret tæt på, det er fin
Mest afstanden fra mit hjem til nærmeste trænings sted både med benzin og priser på træning
Kører Mountain bike så baner i nærheden er meget vigtig, det samme er standen på banerne
Kommer an på "sporten" men at det er fleksibel, når man har fx. Mærkelige arbejdstider. Så hvis det er fleksibel kan man altid få det til at passe ens behov. Hvis det er en gruppesport, så er det ikke nemt med flexibilitet.
Jeg træner hjemme eller på arbejde, så nej
Jeg stoppede på grund af diskusprolaps
Jeg plejede at svømme i Hurup pga. deres lækre faciliteter og fordi det er lys og der var ikke mange mennesker, der svømmede baner.
Nær jeg løb, så var jeg glad for veje, der var vedligeholdt.
ikke mange andre spørgsmål
hvordan mit helbred var på dagen
Hvem jeg kender det også dyrker det
Gå på arbejde og med familien
Grundet dårlig helbred, ville det være super med tilbud, hvor der evt var en fys tilknyttet - så man var sikker på ikke at gøre noget forkert
Fællesskab og det sociale på holdet samtidig med at der også skulle være et niveau
Fysiske smerter
Forskellige hold og gerne efter 16
Flere tilbud, fx karate, salsa, hip hop, zumba. Mere flexibel skema.
er til petangue og gåture
er senior, så det skal være noget jeg kan holde til.
så med hvornår det foregår, er ikke så vigtig.
det sociale fællesskab
Det motion jeg dyrker sker hjemme, eller gåture. Igen når helbredet tillader det
Det er meget vigtigt for mig, at sporten er så effektiv som muligt og ikke tager meget tid. Det er også meget vigtigt, at sportsudstyr er let tilgængeligt.
Der er det rigtig udstyr til at dyrke motion
De hold jeg går på ligger fra 8-9 om morgenen, hvilket passer mig rigtig godt i forhold til mit arbejde og det er imens mine børn alligevel ikke er hjemme.
At jeg kender eller kommer til at kende andre på samme hold.
At der er en god stemning og der er plads til sjov.
At få et godt grin og at jeg kan gå glad derfra.
At der er nogle folk jeg kender
at der er en instruktør, som ved hvad det er godt for min sygdom. Og ikke mindst hvad jeg ikke må
At bliver rask

Bilag 9: Har du ideer til andre aktiviteter, der kunne være interessante for dig i dit nærområde, skriv her:

Yoga
Vandreture med naturvejleder
Vandaerobic e.l. (om sommeren) med vinterbaderne i Nees
Udendørs florbollbane
Udendørs Basketball.
Udendørs Dans/ zumba
Udendørs Yoga
Tilbud for personer med psykiske lidelser, traume eller sociale vanskeligheder (fx. autisme, ADHD, PTSD, angst, eller lignende) - eller folk der bare har det bedre i små og stille grupper.
tennis
Tennis
Svømning
Squash!
Slags skattejagt, hvor der måske i en postkasse ligger "opgaver"... for at give mere variation...undgå routine
Senior bowling
plantekendskab til planter og svampe
Orienteringsløb for både børn og voksne
Natur er en fantastisk motionsplads. Med mange muligheder
Mulighed for kommunal svømmehal.
Mountainbike eller Motocross
Motorsport
Lødderup skøjtehal
Kreative kurser (som FOF og AOF) i nærheden - f.eks. tegning, maling, blomsterbinding, kor
Jeg vil gerne dyrke Egesicio og motionere i vandet
Jeg ved ikke, om det er det passende sted, men jeg savner en aktivitet, hvor mit barn kan deltage på sine præmisser, hun er handicappet og fire år, og jeg også har muligheden for at motionere. For vi fx prøvet FirstMovers i Øster Jølby, der er et fantastisk tilbud, men der var for mange skift, samtidigt med aktiviteter, der var meget repetitive, så det var sjældent sjovt at deltage og jeg har bare overanstrengt mig gang på gang. Jeg savner noget som fx dans til musik, gerne i et dansestudio, hvor der er fokus på at have det sjovt og ikke at synge med eller lære rutiner.
Jeg spiller petanque i Morsø Senioridræt
Jeg kunne godt tænke mig en svømmehal der er uafhængig af Jesperhus
Jeg har de faciliteter jeg har brug for i mit nærområde
Jeg er åben men ikke helt hooked på det.
Hvorfor ikke bruge Limfjorden?
Jeg elsker at gå men ikke lang tur. Har ikke luft til det
Håndbold med handicap

Forsætter Har du ideer til andre aktiviteter, der kunne være interessante for dig i dit nærområde, skriv her:

hydro gymnastik
hvad er grejbank?
Hot yoga
Har ikke tid for nuværende
Handicapidræt er generelt en mangelvare i kommunen
Handicap idræt
Idræt for blinde og svagtseende
Almindelig idræt, hvor der er en hjælper
Gåture måske med naturvejleder.
gåture
Gåfodbold
Gå eller løbe ture
Guidede vandreture i naturen.
Social motion
gammeldags gymnastik (ikke spring) for ældre mænd
Forhindringsbaner ude i naturen for VOKSNE :)
Fitness for børn 10-12 år 🤔
En handicapvenlig badebroen til vinterbadning
Det kunne være fint at bruge grønsværen ved øster strand til sport måske endda lade gummibanen (kunst banen) pille ned og væk
De fleste forrige side anførte er der allerede mulighed for.
cykelture
Bowling, yoga o.s.v.
bowling
Bordtennis
Bedre information om eksisterende vandreruter på Mors - hvor finder jeg: Hjertestien, Kløverstierne og andre afmærkede ruter (inkl. km-angivelser). Osv.
Udendørs motionsredskaber.
Bedre forhold for vinterbader i næssund
Bare flere "åbne" muligheder hvor man kan komme og deltage som man har overskud osv.
Bare det er for folk med et højt BMI
Alm kortspil, 500, hjerterfri mm i en kortklub.
Der er ingen steder, hvor man kan lære at sy. Grundmønster, lynlåse mm

Bilag 10: Hvilke udendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år? Skriv her

Zumba arena fitness
Walking
Volleyball banen ved Østerstrand
Volleyball
Vilsund Søsportscenter
Vils kunstbane
Vildsund søsport/Limfjorden
Vandring
vandrestier, vinterbadning Sundby Havn, cykling på kommunale og private veje
Vandrestier, udendørs fitness
Vandre ture ved skov og strand, opmærket ruter
Vandre stier ved og omkring Flade salgehøj Skibsted
Vandet ud for roklubben og langs kysten mod nord og syd.
Vand
Udendørs motionsredskaber på hjertestien i Øster Assels
Træningsområdet ved Arenaen
Thisted tennisklubs baner
The coastline for running
Tennisbanerne. Golfbanen.
Tennisbanen i Øster Assels
Tennisbane i Hvidbjerg. Legeplads ved hallen i Hvidbjerg sammen med børnebørn
Tennis og golf
Tennis og fodboldbane
tennis klubben på øreodde
tennis
Tennis
svømning, vandreture, meditation
Svømning , gåture , cykling
Svømning
Svømmehaller / Haller
Svømmehal
Sup forretning
SUP
Sup
Sundby Mors Stadion
Strand, skov.
Strand volleyball
Sti
Stadion Sydmons IF
Smedebjerger i Vils

Forsætter: Hvilke udendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år?

Smedbjerge
Skydeklubben
Skydebaner
Skydebanen i Bjergby.
Skydebane, fodboldbane
Skovstier
Skoven, gåture
Skoven og stranden til gåture
Skoven og motorikbanen
Skoven
Skoven
Skove
Skov/natur ved Leegin/Jesperhus
Skov og strand
Skov og strand
skateparken ved skomagerhuset
Sindbjerg plantage, Limfjorden, landeveje
Sillerslev havn, Østerstrand, Glyngøre vandpark
Sejlads, gåture, cykelture
Rundbold og rulleskøjteløb
roning og gåture
Roning Cyklen
Roning
Ridning
Ridebane
På landevejen og i skoven
Præstbroanlægget
Privat ridebane
piwerwalk, løb, svømning
Petanque, gymnastik, stavgang, kroket
Svømning
Petanque baner
Petanque bane
Petanque
Petanque
petanqe banen
pentangue bane Fredsø
Park
Padel
Fitness
Grønne arialer
Skov
Vand
Padel (Hvidbjerg)
Padel
Padel
Padel
Padel
Paddle, Midt Mors sport
Paddel

Forsætter: Hvilke udendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år?

Out door fitness
offentlige anlæg
Oas
Nykøbing tennisbaner
Nyanlagt petanque bane ved Bjergby Friskole.
Naturen, forhindringsbanen
Naturen!!!!
Naturen
Naturen
Naturen
Natur, skov, strand, gader og stræder. Gå og vandreruter. Cykel- og moutainbikestier.
Multi banen
Mtb spor i Legind..
MTB i Legind
Mtb Bane legin
MTB bane i skoven.
MTB - ruteme i Legind Plantage
Mtb
Mountainbike spor i legin og sindbjerg
Mountainbike spor
Mountainbike ruter
Mountainbike i Legind
Mountainbike banen i Sindbjerg
Hjertestien i Sindbjerg plantage
mountainbike bane i Legind
Mountainbike bane
Mountainbike
Motocross bane
Motocross
Motionsredskaber ved gl. skole
Morsø Rideklub
Morsø rideklub
morsø petanque
Morsø Multipark
Løbebane ved Morsø Gymnasium
Morsø Jagthundeklub
Morsø Golfklub.
Morsø Golfklub
Morsø golfklub
Morsø golfklub
Morsø golfbane
Harrevig golfbane
Morsø Golfbane
Morsø Golfbane
Morsø golfbane
Morsø Golfbane
Morsø golf klub
Morsø FC's faciliteter

Forsætter: Hvilke udendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år

Morsø FCs baner, som dælme trænger til en opfriskning.
Morsø FC
Morsø Cykelklub
Minigolf og paddle board
Midtmors Sport
Midtmors Padelbane
MTB sporet i Legind
midt mors sport
Midt Mors sport
Midt mors Sport
Midt mors fodboldbane og træningsfaciliteter
Midt mors
Mauntain bike baner
Løbebanen ved gymnasiet
Løbebanen ved gymnasiet
Løbebane
Padelbaner
Løbebane
Landevejs cykling
Mountainbike i skove
Løbebane ved gymnasium
Løbebane ved gymnasium
Løbebane og udendørs motionscenter ved arenaen/fodboldbanen
løbebane naturen
Løbebane
løb/motion
Løb
Går
Cyklede
løb og cykling i naturen
Løb i Pinen og Plagen
Løb
Løb
Legind Skov, Ridebanerne ved MRR, Sindbjerg Plantage.
Redskaberne ved Frøslev Skole
Legind Skov
Legind skov
legind
Legind
Leg på legepladser med børnebørnene
Køre på mtb bane
Kunst græstbanen til fodbold
Kunst banen
Kunst bane og 400m løbebane
krøket
svømning
Karby Skyttekreds
Karby kuber
Jeg spiller fodbold i If Nordmors
Jeg har løbet, rundt i nykøbing, på gaderne
Jeg benytter vandreruten ned i Solbjergkær og hen til Øster Jølby, men den er så tilgroet i højt græs, brændenælder og tidsler at en ikke er rar at færdes på i sommerhalvåret. Så der går og løber jeg langs landevejen i stedet for.
Jagt og fodbold
Hvidbjerg fodbold bane



Forsætter: Hvilke udendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år

Hjertevej
Hjertestien, Øster Assels. Vandreture. Kajakture.
gåture løb
Gåture og vinterbadning
Gåture og badning
Gåture i naturen
Gåture Cykelture desværre ikke nok cykelstier Badning i fjorden ?? ☺
Gåture
Gåture
Gåture
Gåture
Gåtur til stranden
gå/løbeture i og omkring ersed kær.
Gå/løbeture
Gå, løbe
Gå i gang
gå
Gymnastiksal, fodboldbaner og motionscenter.
Golfklubben
Golfbanen og mountainbikebane
Golfbanen Skoven
golfbanen
Golfbanen
Golfbanen
golfbanen
golfbanen
Golfbanen
Golfbanen
Golfbanen
Golfbanen
Golfbane og cykelruter.
golfbane
Golfbane
Golf, MTB
Golf banen
Golf
Golf
Golf
Golf
golf
Golf
Golf
Golf
Golf
Golf
Glyngøre Tennisklub og deres nye padelbane

Forsætter: Hvilke udendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år

Fysioridning i Morsø Rideklub
Frøslev og omegn (Frøslev skole)
Og Midt Mors sport fodboldbane og paddelbanen i midt Mors sport
Fotbal
Fodboldkamp
Fodboldbaneme.
Fodboldbaneme ved Midtmors Sport
Fodboldbaneme i Vils
Fodboldbaneme
Fodboldbaner ved MidtMors Sport
Fodboldbaner på mors
Fodboldbaner
Fodboldbaner
Fodboldbaner
Fodboldbanen Morsø Fc,- her mangler læ fra Vest
fodboldbanen
Fodboldbanen
Fodboldbane, løbebane ved gymnasiet, stier
Fodboldbane og padel
Fodboldbane
Fodboldbane
Fodboldbane
Fodboldbane
Fodboldbane
Fodbold i Vils - Sydmors
fodbold i multipark
Fodbold banen i Vils
Fodbold bane
Fodbold bane
Fodbold
fodbold
Fodbold
Fodbold
Fodbold
Fodbolbane
FLUIF's græsbaner
Fjorden - Svømning og SUB
Fjorden
Fjorden
Fitness faciliteter ved Sparekassen Thy arena Mors
Fitness center
fitness bånd
Faciliteterne ved midtmors sport
Den lokale forenings fodboldbane
De i øster jylby
cykling, løb,



Forsætter: Hvilke udendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år

Cykling
Cykling
cykel på landevej
fodbold
Cykel på landevej
Crossgym ved arenaen
cricket klub nykøbing Mors
Boldbane og park
Beachvolleyball
Basketball på skolen
Badning/sauna
Atletik banen ved gymnasiet og ved skomagerhuset.

Bilag 11: Hvilket transportmiddel benyttede du for at komme frem til den seneste idræts- og motionsaktivitet, du deltog i? - Andet, skriv her.

Hvilket transportmiddel benyttede du for at komme frem til den seneste idræts- og motionsaktivitet, du deltog i? - Andet
Walk
Under 10 km cykler jeg . Men svømning er ca 25 km og der tager jeg bilen
træner hjemme
dertil
Samkørsel. 5 personer
Mountainbike
udenfor døren
Løb hjemmefra
Løb hjemmefra
Løb
Lavede motion hjemme
Kørte også selv af og til
squash.
Jeg løber hjemmefra
Jeg har 3 pers med i bilen. Så sammenkørsel
Jeg gik ud af hoveddøren og startede min træning
Jeg dyrker oftest motion hjemme, da det er svært at få logistikken til at gå op som alenemor med 3 børn.
Jeg deltager ikke i noget jeg går en tur
ingen transport da motionen udføres i hjemmet
Hjemme
Gåture
Går og kører bil afhængigt af hvor doven jeg er
Det foregik hjemme
det finder sted på egen grund
Der hjemme
der er kun hjemmetræning
Både gik, cyklede og kørte alt efter vejret
Bil og gåben
Bil eller cykel

Bilag 12: Hvilke indendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år? Sæt gerne flere X. - Andet, skriv her.

Hvilke indendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år? Sæt gerne flere X. - Andet, skriv her.
Ørding skoles gym sal
Ørding friskole
Varmtvandsbassin i Flade
varmtvandsbasin i Flade
Varm vandssvømning/flade
Thyhallen
Thy hallen
Thy halled Thisted, Hurup svømmehal
Tennishallen på Emilievej. Gymnasiehallen.
Tennishallen
tennis hallen
Sydmors skolen
Sydmors skole og børnehus Vejerslev
Sydmors If
Sydmors
Svømmehal i Snefsted
Svømmehal
Svømmehal
Svømmehalen, sydmors IF
Sundhedscenteret på NK sygehus
Sundhedscenter Limfjord
Stagstrup Skole /bordtennis
Snedsted svømmehal
Skydeklubben
Skole
roklubbens Fitness
Rideskolen
Rideskolen
Racket club
racet club mors
Padel hallen ved Mors Thy Arena
Padel center i Nykøbing
Padel
Padel

Forsætter: Hvilke indendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år? Sæt gerne flere X. - Andet, skriv her.

Padel
Nykøbing roklub
NIF cross jym og padel centeret
mødelokaler bibliotek
Munkehallen, Thisted
Munkehallen
Morsø Rideklub
Morsø rideklub
Morsø padel
Morsø motionscenter
Morsø Gymnasium har en hal Som badminton klubben bruger
Morsø gym og fitness
Morsø golfklub
Morsø fysioterapi
Morsø Fitness Ringvejen Nykøbing
Mors Fitness
Loop Nykøbing
Loop nykøbing
LOOP Fitness
Loop
Loop
Loop
Loop
Loop
Loop
Loop
Loop
Loop
Loop
Lokale skole og boldbane
Linedance i Flade forsamlingshus
Karby Skyttekreds
Karby skydebaner/ Nyk. skydebaner
Jesperhus svømmehal og Padel hallen
Jesperhus svømmehal
Jesperhus svømmehal

Forsætter: Hvilke indendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år? Sæt gerne flere X. - Andet, skriv her.

Jesperhus badeland (aqua Fitness og voksen svømming)
gymnastiksal i Dueholmskolen
Gymnasiehallen
Glyngøre skole
Glyngøre skole
Glyngøre
Fysioterapi
Fys.
Frøslev skole
Frøslev Kulturcenter (gammel skole)
Frøslev gl. skole
Fodboldbanerne i Vils
FLUIF Moesø Landbrugsskole
Flade varmtvandsbeholder svømning
Flade svømning
Fitnesscenter Ø.Assels
Fitnesscenter tennisklubben
fitnesscenter Loop
Fitness, Borgerhuset, Øster Assels
Dueholm skolen
diverse vandreture med Gå i gang
den lokale skoles gymnastiksal
CrossFit NIF
Crossfit NACChristensensvej
borgehuset Ø.Assels
Blidstrup Hallen
behandlerhuset
Aktivitetshus, Ørding

Bilag 13: Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden? Sæt gerne flere X. - Andre grunde, skriv hvilke

Hvad er årsagen til, at du ikke dyrker idræt og motion for tiden? Sæt gerne flere X. - Andre grunde, skriv hvilke
Vi er flyttet fra Nykøbing til Vejerslev - her er bare ikke muligheder, hvis ikke man vil spille fodbold
To gange kræft og en gang blodprop
Sygdom gør at det er meget svært. Har min kondicykel og træningselastikker som jeg bruger når helbredet tillader det
Sommerpause i håndbold og graviditet
Skole
skadet
Skadet
Skader
På grund af Hjerterproblemer
Passer dårligt ind med arbejde og afstand til tilbud
Nyt hus som tager den smule fritid der er. Forsøger dog at komme lidt afsted.
Min sclerose giver manglende overskud til vederlagsfri fys
Manglende motivation
Kun vinterhalvår
Kom ikke igang efter coronaen.
Knæskade lige pt
Knæskade
Knust ankel
jeg har en skadet knæ
Jeg går til holdtræning, som holder sommerpause. Træner meget lidt derhjemme her hen over sommeren
Jeg cykler næsten hver dag
har haft Rosen
går til gymnastik i vinterhalvåret
Graviditet
Fik delte mavemusklere efter fødselen, kan ikke motionere på samme måde som før.
Er kommet til skade
Er i udredning for skade i mit højre knæ
Dårlige knæer
Dovenskab
Det er sommer, er i haven istedet
Den varme sommer
Can't find Shops in Mors for running shoes that I want (barefoot shoes).
bruger tid som frivillig
Afventer operation

Bilag 14: Hvilke former for idræt og motion kunne du ønske at dyrke indenfor det kommende år? Sæt gerne flere X. - Andet, skriv

Hvilke former for idræt og motion kunne du ønske at dyrke indenfor det kommende år? Sæt gerne flere X. - Andet, skriv
Ønsker at man kan gå til svømning på Mors Ønsker varmvandssvømning overholder de temperaturer der gør at personer med f.eks. gigtsygdomme kan dyrke denne form for træning
Vestafrikansk dans
Vedligehold af musklerne
ved ikke
TRX
Styrketræning alene
styrketræning
Skisport
senioridræt
Seniorgymnastik
Ridning
Ridning
Promenader
Pilates på Mors
Pilates
Parasport
Nu ştiu
Noget for FEDE folk som mig
Noget cykling
Motorsport
motocross, trail på mc bmx
Motocross
Motocross
motionsgymnastik for senior
Motionsgymnastik
Mere gang i hurtig tempo
Mere af hvad jeg allerede gør
Loop
Kvinde svømning
Karate, taekwondo
jumpingfitness i Ørding
Jeg går en tur
Jeg cykler og går på motionsniveau
jeg cykler 9 km både sommer og vinter

Forsætter: Hvilke indendørs idrætsfaciliteter har du anvendt i dit nærområde indenfor det seneste år? Sæt gerne flere X. - Andet, skriv her.

Jagt, lystfiskeri, går en del kilometer hver dag
jagt
Havearbejde
Har ingen kommentarer
Har dårlig knæ
Halvsidig lammelse, afasi
Gåture og trampolin fitness
Gåture og Linedans
Gåture med gå i gang.
Gåture
gåture
Gåture
Gåtur ud i det blå
Går 5km. 2 gange om ugen både sommer og vinter.
Gå ture
gå ture
Gå ture
Gå ture
gå tur
Gymnastik i Morsø Senioridræt.
Generelt bare cykling i det fri(mountainbike) bare uden rute. Og så i naturen
gangtræne mere
Gang oftere
Gang
fortsætte min "sprotsrutine" som vanligt
Fitness
Et sted jeg kan lave øvelser for at holde min krop bevægelig, hvor jeg kan få vejledning engang i mellem. Vi kan godt være mange med forskellige svagheder om den samme instruktør.
E-sport
Discgolf
dans
Cykling, se forrigesvar
Cykling uden konkurrence
cykler små ture
Cykle
cricket
Cricket
cirkeltræning
bridge
Bowling
Bowling
Bodybuilding
Billard
Bare min løbebånd og gå ture
Bare lidt mere af det jeg allerede gør. Gå og cykle
bade i fjorden også om sommeren
alle de motions typer jeg allerede har oplyst burde dække disse spørgsmål , Da jeg syntes jeg træner nok i forvejen