

# Inspirationskonference MHW 29. Januar 2019



**Motionsfodbold for mænd**

# Fysisk inaktivitet i Danmark

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil

Grafik: Jens Herskind

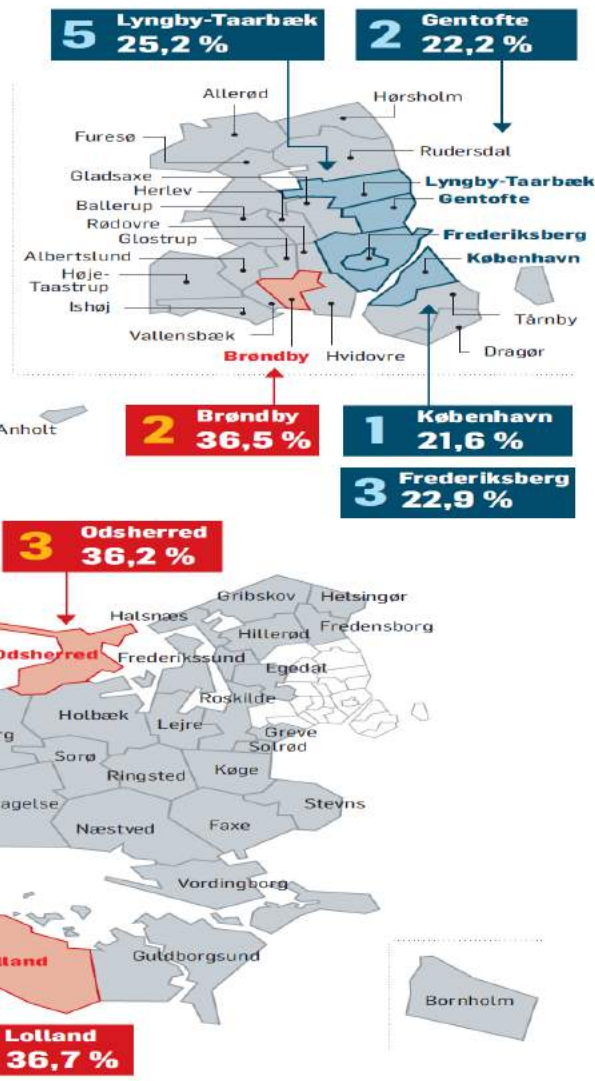
**top 5**

**bund 5**

Her er der flest, der ikke bevæger sig nok

Her er der færrest, der ikke bevæger sig nok

Andel der ikke efterlever WHO's mindstekrav til fysisk aktivitet på min. 2,5 timers moderat fysisk aktivitet eller 75 minutters motion ved hård intensitet om ugen. Aktiv transport inkl.



København	21,6%
Gentofte	22,2%
Frederiksberg	22,9%
Aarhus	23,8%
Lyngby-Taarbæk	25,2%
Rudersdal	25,5%
Farsø	25,8%
Tårnby	26,2%
Roskilde	26,5%
Allerød	26,6%
Dragør	26,7%
Furesø	26,9%
Aalborg	26,9%
Odense	27,1%
Odder	27,2%
Hilleroed	27,3%
Favrskov	27,5%
Silkeborg	27,5%
Frederikshavn	27,7%
Viborg	27,7%
Hersholm	27,8%
Holstebro	28,1%
Glostrup	28,4%
Rødovre	28,4%
Ballerup	28,6%
Gladsaxe	28,6%
Vallensbæk	28,7%
Albertslund	28,9%
Randers	28,9%
Norddjurs	29,0%
Ishøj	29,2%
Solrød	29,2%
Struer	29,2%
Skanderborg	29,5%
Samsø	29,6%
Herning	29,7%
Hvidovre	29,7%
Hjørring	29,8%
Horsens	29,8%
Halsnæs	29,9%
Mariagerfjord	30,1%
Esbjerg	30,4%
Skive	30,4%
Helsinger	30,6%
Bornholm	30,8%
Næstved	30,8%
Syddjurs	30,9%
Egedal	31,0%
Ikast-Brande	31,0%
Thisted	31,0%
Gribskov	31,1%
Hedensted	31,2%
Rebild	31,2%
Svendborg	31,2%
Assens	31,4%
Brønderslev	31,4%
Herteb	31,4%
Heje-Taastrup	31,4%
Varde	31,4%
Vesthimmerlands	31,4%
Morsø	31,5%
Sorø	31,5%
Fredernsborg	31,6%
Frederikssund	31,6%
Fredericia	31,7%
Lemvig	31,8%
Læsø	32,2%
Greve	32,2%
Ringkøbing-Skjern	32,4%
Ringsted	32,7%
Faxe	32,8%
Jammerbugt	32,9%
Vejle	32,9%
Billund	33,0%
Sønderborg	33,1%
Aabenraa	33,1%
Slagelse	33,3%
Kerteminde	33,5%
Nyborg	33,5%
Guldborgsund	33,7%
Kolding	33,9%
Haderslev	34,0%
Faaborg-Midtfyn	34,1%
Middelfart	34,1%
Køge	34,3%
Vejen	34,4%
Holbæk	34,6%
Ærø	34,7%
Katundborg	34,8%
Tønder	35,3%
Vordingborg	35,3%
Stevns	35,4%
Langeland	35,8%
Nordfyns	36,2%
Odsherred	36,2%
Brøndby	36,5%
Lolland	36,7%

De fem regioner, Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed (SIF) ved Syddansk Universitet har i 2010, 2013 og 2017 gennemført undersøgelser af den voksne befolknings sundhed og sygelighed. I 2017 blev der i alt udsendt spørgeskemaer til 312.349 personer på 16 år eller derover med bopæl i Danmark. Svarprocenten var på 58,7%. I alt besvarede 183.372 personer skemaet i 2017.

# SUNDHEDSPROFIL REGION SJÆLLAND

Blandt fysisk inaktive borgere ses en høj andel:

- Dagligrygere
- Med usundt kostmønster
- Med dårligt fysisk helbred
- Med dårligt mentalt helbred
- Med højt stressniveau
- Der er utilfredse med livet
- Ensomme borgere
- Med sjælden kontakt med familie
- Med sjælden kontakt med andre i forbindelse med fritidsaktiviteter



# MOTIONSFODBOLD FOR MÆND 50 +

- Få motionsuvante mænd til at melde sig til motionstilbud - motionsfodbold, motionscykling, motionshåndbold, firmaidræt, motionskrolf - kun fantasien sætter grænsen.
- Fokus på at få mænd til at motionere, dyrke samvær, have det sjovt sammen, opbygge fællesskab og relationer samt få ensomme mænd i tale.
- Opbygge fællesskab blandt målgruppen omkring fodbold. Tage brodden af det at melde sig til / gå til motionsfodbold.
- Omdrejningspunkt skal være en positiv association til "dengang målgruppen var yngre og spillede fodbold / dyrkede holdsport".
- Skabe en positiv omtale lokalt, der blandt andet viser at motionsfodbold er for alle os der har lidt ekstra (10-20 kg) at slæbe rundt på. Gøre det synligt at det er for sjovt og hyggeligt.
- Fællesskab der skal leve, og bygges videre på, efter kampagne har kørt.



# REKRUTTERING TIL MOTIONSFODBOLD



KØGE KOMMUNE

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**

# RESULTATER

Søren (formand i HB Køge): "Det er sjældent jeg bruger dette ord, men det har været fantastisk. 28 dukkede op 4/9 – flere end forventet. Super god stemning, og engagement – grin, gav den gas, positiv stemning. 3. halvleg var en succes – sunde snacks, sandwich & øl / vand. Jeg tror det har virket med Facebook, PR, postkort etc. 2 byrådsmedlemmer har ringet mig op, og sagt de har lagt mærke til kampagnen – super positivt"



<https://www.facebook.com/huskerdudengang/videos/672693109789418/>



# RESULTATER - DIGITALT

Husker du? 🇳🇴 spiller fodbold.  
Offentliggjort af Morten Buis · 27. august kl. 14.13 · 🌐

Den nye mand på holdet, Rene, siger:  
"Der laves ikke andre aftaler tirsdag aften, for der skal jeg bare afsted!  
Jeg har spillet meget fodbold i drengene, men spillet er sat på stand by. Jeg er startet til motionsfodbold, og spiller med andre jeg ikke kender fra tidligere. Vi falder hurtigt i snak med hinanden, og det giver hurtigt en form for kammeratskab. Det er hyggefodbold, hvor der ikke stilles krav og vi får rørt os på et plan hvor alle kan deltage.  
Nogen er i bedre form end andre, men vi blander bare så det passer. Vi tror vi stadig er 17 år når vi går i gang, så vi giver gas og bliver emme. Det er super fedt, og skide hyggeligt – fantastisk projekt så kom afsted, for vi har det skide sjovt. Og så er der 3. Halvleg :-)"



49.000  
visninger



575  
interaktioner\*



2.100  
minutter



5.000  
klik

15 posts

2 annoncer

12 boosts



# RESULTATER - MENNESKELIGT



The screenshot shows a Facebook post from Kent Bruhn Andersen, dated January 18th at 18:47. The post text reads: "Andet lægetjek efter start med motionsbold sukkertal fine og tabt 10 kg , er ski glad for jeg kastede mig ud i det." The post has 10 likes and 2 comments. Below the post are two comments: one from Rene Bach Laursen saying "Godt kæmpet Kent" with soccer and running emojis, and another from Søren Lindholm Hansen saying "Glæder mig på dine vegne - klasse." Both comments have "Synes godt om" (Like) buttons.

**Kent Bruhn Andersen**  
18. januar kl. 18.47

Andet lægetjek efter start med motionsbold sukkertal fine og tabt 10 kg , er ski glad for jeg kastede mig ud i det.

10 2 kommentarer Set af 22

Synes godt om Del

**Rene Bach Laursen** Godt kæmpet Kent 🏈🏃  
Synes godt om · 5 d

**Søren Lindholm Hansen** Glæder mig på dine vegne - klasse. ...  
Synes godt om · 4 d

“Dagligdag på den gode måde” Det er gået fra et være et projekt, til at være en integreret del af klubben

Folk er kommet i gang igen, og begynder at kende hinanden - hygge

Over 50 spillere ind over totalt - 20 fast til træning / 30 totalt

Julefrokost, “3. halvleg”, stævner etc.





# KOMMUNIKATION / ELEMENTER

Overordnet platform - Facebook "Husker du?".

Kraftig boost af opslag / posts fra primo august til primo september. Annoncering i samme periode.

<https://www.facebook.com/Husker-du-645429552515774/>

Radio Køge - interview med Henrik Borggren

Postkort aktivering lokalt

PR

Ældresagen - omtale



The image shows two promotional posters. The left poster features a soccer ball held by two hands, with a team photo in the background. The text on the left poster includes 'Husker du?' and 'Bliv en del af fællesskabet igen - kom til motionsfodbold i Herfølge Boldklub.' The right poster is titled 'Motionsfodbold er for mænd,' and contains text about the benefits of sports, such as 'der gerne vil ud i den friske luft og røre sig på en sund, søv og social måde.' It also includes contact information for Herfølge Boldklub and Køge Kommune.



# HVAD VIRKEDE?

Udtalelser fra nye spillere: Blandt andet "En af vores nye spillere, Leif, siger...."

Video med Søren (formand HB Køge)

Konkurrence "Hvem kan du genkende på holdet?"

Annoncer "Kom til motionsfodbold.."

"Ses vi til motionsfodbold 4. september?"



 Husker du?  
Sponsoreret · 

 Synes godt om side

Kom til Motionsfodbold i Herfølge Boldklub. Du behøver ikke at være en trænet fodboldspiller for at deltage.



HB.DK  
Øvelser og spil er tilrettelagt så alle kan spille med smil og god energi. [Læs mere](#)

  Jørgen Larsen, Bjarne Olsen og 25 andre 2 kommentarer 8 delinger

 Synes godt om  Kommenter



# HVAD VIRKEDE?

 **Husker du?** ...  
Offentliggjort af Morten Buus [?] · 20. august 2018 · 🌐

SES VI TIL MOTIONSFODBOLD DEN 4. SEPTEMBER?

Kom til vores første officielle træning den 4. september, og vi giver en forfriskning og en snack efter træning 😊

Træningen foregår i:

Herfølge Boldklub  
Vordingborgvej 124, 4681 Herfølge  
Bane 4  
Kl. 19.30 - 21.00

Klik her for mere info:  
<http://www.hb.dk/h-senior/motionsfodbold/>

Vi glæder os til at se dig, og duk op i noget behageligt tøj og flade sko / fodboldstøvler - det er helt op til dig 😊

For dem der har lyst, er der mulighed for at klæde om og gå i bad efter træning.



# HVAD VIRKEDE?



Husker du? 🇩🇰 spiller fodbold.

Offentliggjort af Morten Buus [?] · 27. august kl. 14.13 · 🌐



Den nye mand på holdet, Rene, siger:

"Der laves ikke andre aftaler tirsdag aften, for der skal jeg bare afsted!

Jeg har spillet meget fodbold i drengeårene, men spillet er sat på stand by. Jeg er startet til motionsfodbold, og spiller med andre jeg ikke kender fra tidligere. Vi falder hurtigt i snak med hinanden, og det giver hurtigt en form for kammeratskab. Det er hyggefodbold, hvor der ikke stilles krav og vi får rørt os på et plan hvor alle kan deltage.

Nogen er i bedre form end andre, men vi blander bare så det passer. Vi tror vi stadig er 17 år når vi går i gang, så vi giver gas og bliver ømme.

Det er super fedt, og skide hyggeligt – fantastisk projekt så kom afsted, for vi har det skide sjovt. Og så er der 3. Halvleg :-)"



# HVAD VIRKEDE?

En af vores nye spillere, Leif, siger:

"Jeg spillede fra jeg var 10 til jeg blev 40, og vil prøve igen. Mit barnebarn på 6 er også lige startet i klubben så nu er vi fælles om fodbolden.

Jeg er 64, og trænger til motion. Jeg vil gerne røre mig, og brænde kalorier af. Vi har det morsomt, og vi griner og jeg kan godt lide konceptet med motionsfodbold.

Engang imellem må jeg lige holde en pause når jeg har tabt pusten, men jeg satser på at få en bedre kondition hen ad vejen."

Vi håber du også vil starte, og vil gerne høre din baggrund for at tilmelde dig 😊

Læs mere på: <http://www.hb.dk/h-senior/motionsfodbold/>



HB.DK

**Herfølge Boldklub**

Herfølge Boldklub, fodbold for alle, elite, bredde, piger & drenge.



KØGE KOMMUNE

Buus & co.

# DELINGER



Husker du? har delt et opslag.

Offentliggjort af Morten Buus [?] · 4. september kl. 10.04 · 🌐



KENDER DU OGSÅ EN DER SKAL TILBAGE PÅ HOLDET?

Så kan du få ham til at tage testen her 😊

Ses vi i aften til træning og 3. halvleg?

**BURDE JEG GØRE NOGET VED MIN GRUNDFORM?**

Ta' testen her

**1) Er dine ben brækket?**

- NEJ**: Super – så brug dem til at bevæge dig afsted til træning, det tager du ik' skade af
- JA**: Ah nej, hold endelig benene i ro – og kom så i gang med at træne de arme

**2) Er du træt?**

- NEJ**: Skidegodt – brug al den energi til at gøre noget godt for dig selv
- JA**: Træning udløser endorfiner og samværet

**3) Trækker du vejret?**

- NEJ**: Du lyver. 10 armstrækkere i straf og kom så i gang.
- JA**: Godt – og det skulle du gerne blive ved med.

**STRAM OP!**

BEVÆG DIG FOR LIVET



# ELEMENTER

Billeder fra HB Køge (taget til kampagne)

Video med Søren og Claus (optaget til kampagne)

Billeder fra DBU - "Bevæg Dig For Livet"

Samarbejde med DBU - "Bevæg Dig For Livet" -  
hjælp til opstartsevent

Konkurrencer sponsoreret af DBU / HB Køge /  
Køge Kommune

Opstartsevent - hygge og 3. halvleg

Tilmeldingspakke (shorts, t-shirt og strømper  
inkluderet i prisen)



# KONTAKT



KØGE KOMMUNE

Sundhedskonsulent og  
rygestopkoordinator:

Henrik Borggren

[Henrik.borggren@koege.dk](mailto:Henrik.borggren@koege.dk)

+ 45 29 33 70 96

**Buus & co.**

Kommunikations- og  
marketingkonsulent:

Morten Buus

[morten@buusogco.dk](mailto:morten@buusogco.dk)

+45 51 92 04 35



KØGE KOMMUNE



**Buus & co.**