

6. september 2021

# Frederikssund i bevægelse

Fysisk aktivitet har stor betydning for menneskers livskvalitet og for folkesundheden. En stor landsdækkende undersøgelse giver nu indblik i, hvor meget og hvordan borgerne bevæger sig i hver kommune.

Mere end 160.000 borgere over 15 år besvarede i efteråret 2020 undersøgelsen Danmark i Bevægelse, og af dem var 1526 fra Frederikssund Kommune. Resultaterne af undersøgelsen er nu klar for hver kommune. I Frederikssund Kommune viser den, at borgerne i høj grad bevæger sig som resten af landets befolkning.

- Det er interessant med sådan en undersøgelse, der tager fat i mange forskellige bevægelsesmønstre. Nu er det så op til os at dykke ned i undersøgelsen og finde ud af, hvordan vi kan bruge den. Vi har mulighed for at få forskerne ud og fortælle om resultaterne, og det kunne meget vel være en fin introduktion til både kultur- og fritidsområdet og sundhedsområdet for det nye byråd, når det træder til i januar, siger borgmester John Schmidt Andersen (V). Han er umiddelbart tilfreds med resultaterne af undersøgelsen, men har også et par områder, han gerne så højere tal på.

- På mange måder er det jo fint at ligge på linje med gennemsnittet af resten af landet. Men alligevel kunne jeg godt tænke mig, at vi havde ligget lidt højere end gennemsnittet på eksempelvis udelivsaktiviteter eller aktiviteter i og på vandet. Vi er en kommune med rigtig meget natur, både skov og vand, så det ville give mening, hvis vi brugte det til at være aktive i, og også i højere grad end resten af landet, siger han.

## Vandaktiviteter på tegnebrættet

Netop aktiviteter i og på vandet er noget af det, Byrådet allerede har besluttet at sætte fokus på i de kommende år. Det sker blandt andet ved opførelsen af et maritimt center og et havnebad samt et nyt havneråd på tværs af hele kommunen.

- Lige nu har vi planer om både et havnebad og et maritimt center, der skal være med til at fremme vandaktiviteter. Havnebadet vil gøre det endnu nemmere at være vinterbader, både på egen hånd eller i forening. Det vil også give en helt anden mulighed for at bade og svømme om sommeren, end vi har i dag. Det maritime center vil ligeledes skabe nye muligheder for rigtig mange borgere. I dag har vi en del lystbådehavne, som fungerer godt for dem, som selv ejer en båd, men godt kan virke lukkede for andre. Det skulle det maritime center gerne ændre på, fortæller Jesper Wittenburg (A), formand for Fritids- og Kulturudvalget, og fortsætter:

- Med et maritimt center bliver der mulighed for at åbne mere op for mange flere interesserede, som ellers ikke har haft mulighed for at dyrke aktiviteter på vandet. Det kan være muligheden for at låne paddleboards, eller nemmere adgang til at prøve kræfter med sejlads, kajak eller andet. Den nemmere adgang skal være med til at invitere endnu flere ind til et møde med vandaktiviteterne, siger Jesper Wittenburg.



Kajakroere på Roskilde Fjord med Kronprinsesse Marys Bro i baggrunden.

## Aktivitet og bevægelse er mange ting

Undersøgelsen kommer bredt omkring og kigger på både fritidsaktiviteter, aktiviteter i hjemmet som støvsugning og græsslåning og transport til eksempelvis arbejde, fritidsaktivitet eller ud at handle.

- Undersøgelsen her spiller jo ind i mange flere områder end blot kultur- og fritidsområdet. Sundhedsområdet kan også få gavn af undersøgelsen, fordi den giver et indblik i bevægelsesvaner fordelt på aldersgrupper og køn, og samtidig fortæller den lidt om, hvilken betydning borgernes sociale og uddannelsesmæssige baggrund har for, hvor meget de bevæger sig. Så der er god grund til at kigge lidt ind i, hvordan vi støtter og inspirerer de grupper, der er mindst aktive, så de får lyst til at bevæge sig mere. Vi ved jo fra forskningen, hvor vigtig bevægelse er for livskvaliteten og også for samfundet og folkesundheden, siger borgmester John Schmidt Andersen.

Den samlede undersøgelse kommer frem til, at næsten alle er fysisk aktive på en eller anden måde. For nogle handler det om husarbejde, for andre om at cykle på arbejde eller ud at handle. Derfor konkluderer forskerne bag, at vil man gøre en indsats for at få flere til at bevæge sig mere, skal man satse på de aktiviteter, der er udbredte i forvejen hos personer i eksempelvis udsatte positioner, så der ikke som sådan skal skabes en ny vane, men i stedet blot gøre mere af det samme.

- Men vi har også mulighed for at bruge undersøgelsen til at skabe de gode vaner i en tidlig alder, selvom den ikke viser os noget om børn og unge under 15 år. Men eksempelvis vores nye naturindsats i grundskolen kan introducere børn og unge til naturen, og forhåbentlig både give dem et større kendskab til den, men også en lyst til at bruge og bevæge sig i naturen, som måske kan vokse med dem og følge dem resten af livet, siger borgmesteren.

Også formanden for Fritids- og Kulturudvalget ser muligheder i at introducere de unge for naturen i en tidlig alder.

- I år har vi fået natureventyr som en helt ny ting. Det kombinerer det digitale, som børn og unge jo er vant til at bruge, med det at komme ud i naturen og opleve den og lære om den. Det har været en stor succes med natureventyrene, der foregår både ved Færgedgården og ved Selsø Slot. Jeg er sikker på, at den slags aktiviteter også er med til at plante en interesse for og lyst til at komme ud og gå i naturen, siger Jesper Wittenburg.

### Fakta fra undersøgelsen:

Danmark i Bevægelse er lavet af en forskergruppe fra Syddansk Universitet og blev gennemført i efteråret 2020. Spørgeskemaet er sendt ud til borgere over 15 år i hele landet og 163.000 har besvaret den. I Frederikssund Kommune har 1526 borgere besvaret undersøgelsen.

- 10 procent af borgerne i Frederikssund Kommune cykler til arbejde eller uddannelse fem dage om ugen eller mere. På landsplan cykler 20 procent.

- 45 procent af borgerne i Frederikssund Kommune laver havearbejde mindst en gang om ugen. På landsplan er det 38 procent.
- 23 procent af borgerne i Frederikssund Kommune laver udelivsaktiviteter. I sammenlignelige kommuner er det 28 procent og på landsplan er det 25 procent.
- 37 procent af borgerne i Frederikssund Kommune laver aktiviteter i vand (eksempelvis svømning). I sammenlignelige kommuner er det 39 procent og på landsplan 40 procent.
- 16 procent af borgerne i Frederikssund Kommune laver aktiviteter på vand (eksempelvis sejlsport). I sammenlignelige kommuner er det 17 procent og på landsplan er det 16 procent.

Foto: Frederikssund Kommune, Kenneth Jensen.