

Kroppen er din ven hele livet

Kroppen skal trænes og holdes ved lige hele livet, og kropslig dannelse er en træningsform, som gør netop det. Kropslig dannelse kan bruges på tværs af generationer, aktiviteter og sammenhænge.

Kropslig dannelse vil sige at kunne bevæge sig i alsidige aktiviteter og miljøer, og det handler om at have lyst, mod og vilje til at bevæge sig.

DGI vil gerne inspirere til et aktivt liv med bevægelse, og ser store muligheder i de aktiviteter, der foregår i landsbyklyngerne. Den efterspørgsel, der findes i klyngerne, kan med kropslig dannelse nå bredere ud til alle generationer og hjælpe nogle af de idéer, klyngerne har til aktiviteter og fællesskaber på vej.

Er kropslig dannelse noget for jer?

DGI søger to til tre klynger, som har interesse i at afprøve praksis omkring kropslig dannelse. I skal ikke have alle svar på forhånd, men lyst til at arbejde med inddragelse af borgerne i området i forhold til aktiviteter og fællesskab.

Hvor langt I er med jeres landsbyklynge er ikke afgørende. Har I fx gennemført borgerundersøgelsen, ved I en masse om, hvad jeres borgere gerne vil. Har I ikke gennemført den endnu, har I måske en arbejdsgruppe, der er optaget af et emne, hvor det kunne passe ind.

DGI står klar til at hjælpe jer i gang. DGI's landsdelskonsulenter har de nødvendige professionelle ressourcer. I tilbydes et idéudviklingsmøde og vælges I ud, som en af de to til tre klynger, tilbydes I efterfølgende tre besøg med støtte og sparring fra en DGI konsulent. Formålet med besøgene er at hjælpe jer i gang med jeres idé i en eller flere klyngeaktiviteter - til at skabe aktivitet og fællesskab på tværs.

Kom, lad os gå

Et eksempel på kropslig dannelse i klynge regi kan være at udvikle en praksis omkring vandreture. Noget, som efterspørges bredt i kampagnen Landsbyklynger. Vandreture, hvor fokus ikke blot er på at gå sammen, men vandreture tolket ind i en lokal idé, hvor man kobler mere på. Hvor I lærer hinanden, jeres egen krop, jeres natur og områdernes potentialer at kende.

Landsbyer efterspørger idrætstilbud:

Over 10.000 borgere i de danske landsbyer har gennem en undersøgelse sagt, hvad de mener om deres lokalområde. De efterspørger fitnessaktiviteter og gymnastik for alle aldersgrupper. Den helt store højdespringer er dog vandreture, som efterspørges af tre ud af fire borgere over 50 år. Det vil DGI gerne hjælpe videre på vej.

Kilde: Sekretariatet for Landsbyklynger, kampagnen Landsbyklynger, igangsat af Realdania, DGI og Lokale og Anlægsfonden, 2016.



Et andet eksempel er familieidræt, hvor familien mødes i naturen eller i hallen i løbet af weekenden og laver forskellige lege og aktiviteter med udgangspunkt i kropslig dannelse. Far, mor og bedsteforældre bevæger sig og leger sammen med børn og børnebørn.

Bliv klogere på kropslig dannelse

Har I spørgsmål til kropslig dannelse, eller om hvad vi kan tilbyde jer, kan I lytte med på et Skype-møde, som afholdes tirsdag den 4. september kl. 19.00-19.30. Tryk på linket for at deltage via Skype (det kræver Skype på PC for at logge på), eller deltag via telefon ved at ringe på 78738000 og indtast møde-id: 996784.

[Deltag i Skype-mødet d. 4. september kl. 19.00-19.30](#)

(Klik på linket for deltagelse på Skype-mødet)

Har I spørgsmål til kropslig dannelse kan I kontakte:

Katja Bødtger, DGI på tlf. 23 36 68 29. Har I øvrige spørgsmål kontakt:

Simon Schärfe Rasmussen, DGI på tlf. 60 19 08 68 eller

Mette Børgeesen, DGI på tlf. 61 33 86 99.

I kan også sende en mail til sekretariat@landsbyklynger.dk



Send jeres motivation med svar på nedenstående

- Hvad er klyngens navn?
- Hvem er kontaktperson, telefon, mail
- Hvad ser I af muligheder i kropslig dannelse, aktiviteter og fællesskab hos jer?
- Hvem er den primære målgruppe?
- Hvornår vil I gerne starte (dato)?
- Andet

Motivation sendes til sekretariat@landsbyklynger.dk senest d. 22. oktober kl. 12.00

Sekretariat for landsbyklynger glæder sig til at høre fra jer.