



**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

KOM MED PÅ HOLDET SAMMEN MED PARASPORTEN OG IDRÆT FOR SINDET – VÆLG EN DOKUMENTERET INDSATS

Mennesker med funktionsnedsættelse eller psykisk sårbarhed kan have stor gevinst ved idræt og foreningsfællesskaber. Parasport Danmark, DGI og DAI starter derfor samarbejder med kommuner som jeres om en fælles, koordineret indsats.

Hvorfor skal vores kommune være en del af Bevæg dig for livet – Parasport og Idræt for Sindet?

Målgrupperne har nedsat fysisk aktivitet og sundhed, højere grad af ensomhed, ulighed i sundhed og nedsat livskvalitet. Det kalder på mere idræt og bevægelse og gerne i fællesskab med andre. Vi ved at psykisk sårbare og mennesker med en funktionsnedsættelse er mindre aktive i foreningslivet end gennemsnittet, men det kan vi i fællesskab være med til at lave om på.

Vi kan løfte dette i et samarbejde mellem kommuner og idrætsorganisationer. Her sætter vi idrætten i spil i det eksisterende foreningsliv og i kommunernes specialinstitutioner.

GEVINSTER FOR PSYKISK SÅRBARE OG MENNESKER MED EN FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

- Idrætten øger livskvaliteten hos mange deltagere.
- Idrætten kan rykke udøverne tættere på uddannelse og job.
- Studier viser, at mange idrætsaktive bruger færre social- og sundhedsydelse og mindre medicin.
- Foreningslivet giver venner og netværk til mennesker som ellers slås med ensomhed og isolation.
- Foreningsfællesskabet kan medvirke til at psykisk sårbare kommer sig helt eller delvist efter en psykisk lidelse.

Kildeoversigt:
www.bevaegdigforlivet.dk/fokusomraader/parasport-og-idraet-for-sindet

Bevæg dig for livet - Media 42391 Parasport og idræt for sindet

Din kommune?

