

# Mødre bevæger sig mindre, viser nyt studie: Men der er hjælp at hente

**Sjælland:** En ny undersøgelse fra Aarhus Universitet viser, at danske mødre er mindre fysisk aktive end deres jævnaldrende medsøstre uden børn.

En særlig gruppe mødre, kendt som 'Soccer Moms' fra Jægersborg Boldklub, udgør dog en undtagelse og holder sig aktive gennem et idrætskoncept fra initiativet Bevæg dig for livet.

Risikoen for ikke at leve op til Verdenssundhedsorganisationens anbefalinger om fysisk aktivitet er ifølge studiet 24 procent større for mødre i Danmark end for kvinder i samme aldersgruppe uden børn.

Hvert år føder cirka 60.000 kvinder i landet, hvilket udgør en betydelig del af befolkningen, som er i risiko for ikke at nå op på den anbefalede mængde motion.

Solvej Videbæk Bueno, hovedforfatter til studiet, påpeger, at det er vigtigt med flere initiativer, der gør det lettere for mødre at finde tid og motivation til motion.

Hovedbudskabet er, at målrettede aktiviteter kan gøre en stor forskel både for mødre og deres børn, da fysisk aktive mødre har en positiv indflydelse på deres



Et af de initiativer, som skal få mødrene til at bevæge sig mere, kunne være Soccer Moms. Foto: Presse

børns aktivitetsniveau.

I Jægersborg Boldklub har holdet Soccer Moms vist sig at være et populært tilbud.

Fodbold Fitness er om-

drejningspunktet for ugentlige træninger, hvor 15 mødre deltager.

Anja Vestergaard Jensen, mor til to små børn, fortæller, at hun fandt holdet attraktivt på grund af dets fleksibilitet og motiverende rammer.

Udover motion og glæden ved sport, vægter Anja Vestergaard Jensen også fællesskabet højt.

Hun fremhæver, at det er rart at være en del af en gruppe, hvor man kender til hinandens begrænsninger og vilkår som mødre.

Dette fællesskab udmønter sig også i sociale samlinger efter træningerne, hvor mødrene udveksler råd og får

en hyggensnak.

Holdleder Birgitte Thygesen understreger, at det eneste krav for at deltage er, at man kan grine og have det sjovt.

Man behøver ikke være i god form for at være med, og alle er velkomne, også selvom de ikke er mødre.

Anja Vestergaard Jensen afslutter med at konstatere, at den strukturerede og sociale tilgang til motion giver hende det nødvendige skub til at holde sig aktiv i en travl hverdag.

mh/an



## Kender du en teenager, der er klar til at tjene sine egne penge?

Nogle gange har man brug for et kærligt skub

Lige nu søger vi unge i alderen 13-17 år til omdeling af reklamer og aviser i dit nærområde. Der er mulighed for enten at blive **fastansat** eller **sommerferieafløser**. Som teenager får du masser af fordele ved jobbet:

- ✓ Du tjener dine egne penge – og får samtidig motion og frisk luft.
- ✓ Du omdeler 1 gang om ugen – onsdag eller torsdag.
- ✓ Du bestemmer selv, hvornår på dagen du arbejder, inden for deadline.
- ✓ De pakke reklamer og aviser leveres hos dig – klar til omdeling.
- ✓ Som omdeler under 18 år optjener du point til vores gavebutik.

Læs videre og søg jobbet her:

[www.blivomdelersnu](http://www.blivomdelersnu)

**TRÆFÆLDNING OG TOPKAPNING**

Udføres af prof. skovarbejder med over 20 års erfaring. Fuld forsikret, uforpligtende tilbud gives.

Ring til Lasse  
**TLF. 6093 4535**  
[jensenstræfældning.dk](http://jensenstræfældning.dk)

**PROFESSIONEL TRÆFÆLDNING**

Træfældning  
Beskæring  
Topkapning  
Gratis uforpligtende tilbud gives

Subtræsning  
Filshugning

Fuld forsikret  
Ring til Bø  
Træfældning  
v/Blarke G. Nielsen  
Tlf. 20 25 90 91

**RP TRÆSERVICE**

- ✓ Træfældning
- ✓ Stubtræsning
- ✓ Haverydning
- ✓ Topkapning

Fuld forsikringsdækning  
Se mere på [rp3.dk](http://rp3.dk)  
**Tlf. 22 82 08 67**

ALT til hus og have

**Dim Have**

Alt i fliser  
Ny indkørsel/terasse/Stier  
Brolægning  
Græspæner/Rullegræs  
Træfældning/Rodtræsning  
Rafelhøgn

Ring 20 23 01 63  
dir@dimhave.info  
**GRATIS TILBUD**

**MALERARBEJDE UDFØRES**

Alt indenfor som udefor malerarbejde udføres til meget attraktive priser, hverdag / week. arbejde. Mange års erfaring, hurtig og effektivt malerarbejde. Timepris eller fast tilbud tilbydes. Ring for et gratis uforpligtende tilbud. **Claus 6012 1547**

**AFHENTNING AF MØBLER MED MERE**

Møbler, nips, andet boligtilbehør samt tøj. **HUSK** alt tøj kan genbruges. Hentes gerne af

**Røde Kors**  
Ishøj - Vallensbæk  
Dødsboer afhentes efter aftale.  
**RING 50 94 80 26**  
og vær med til at gøre en forskel.

**UR-REPARATIONER**

Reparation af alle ure:  
Standard, tafelfure, lygteure, vægure, ionnneure mm.

Restaurering af antikke ure.

Afhentning og opsætning, tilbud gives uden beregning.

Rimelige priser, betryggende garanti.

Henn: 4242 5950

**Computer hjælp, service & reparation**

Hjælp med hardware & software, fejl, antivirus og opret af MitiD m.m.

Timepris kr. 350,-  
Pensionister kr. 300,-  
Erfhverv + 25% moms

GreveIT info@greveit.com  
eller tlf. 42 71 55 08

**AFHENTNING AF MØBLER MED MERE**

Møbler, nips, andet boligtilbehør samt tøj. **HUSK** alt tøj kan genbruges. Hentes gerne af

**Røde Kors**  
Ishøj - Vallensbæk  
Dødsboer afhentes efter aftale.  
**RING 50 94 80 26**  
og vær med til at gøre en forskel.