



# **Dagsorden til møde i Ældre-, Social og Sundhedsudvalget**

**Mødetidspunkt 29-03-2021 18:10  
Mødeafholdelse via Teams**

# Indholdsfortegnelse

Ældre-, Social og Sundhedsudvalget

29-03-2021 18:10

|                                                                                                                         |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1 (Åben) anbefalinger fra opgaveudvalget En Times Motion Dagligt. Aflevering fra opgaveudvalg ....</b>               | <b>3</b> |
| <b>2 (Åben) Godkendelse af forslag til kommissorium for opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig .....</b> | <b>5</b> |
| <b>3 (Åben) Underskrift .....</b>                                                                                       | <b>6</b> |

## 1 (Åben) anbefalinger fra opgaveudvalget En Times Motion Dagligt. Aflevering fra opgaveudvalg

Sags ID: EMN-2021-01264

### Resumé

Kommunalbestyrelsen besluttede på sit møde den 27. maj 2019, dagsordenens pkt. 14, at godkende kommissoriet for opgaveudvalget En Times Motion Dagligt. Opgaveudvalget er nu klar til at aflevere resultatet af sit arbejde.

To af de borgere, der har været medlemmer af opgaveudvalget, samt formanden og næstformanden for opgaveudvalget, vil på vegne af opgaveudvalget præsentere anbefalingerne på fællesmødet den 29. marts 2021 med henblik på, at Kultur- Unge- og Fritidsudvalget, Børneudvalget, Skoleudvalget og Ældre- Social- og Sundhedsudvalget indstiller disse til Økonomiudvalget og Kommunalbestyrelsen på deres møder i april måned.

### Baggrund

Kommunalbestyrelsen besluttede enstemmigt på sit møde den 27. maj 2019, dagsordenens pkt. 14, at godkende kommissoriet for opgaveudvalget En Times Motion Dagligt. Kommissoriet er vedlagt som bilag.

På Kommunalbestyrelsens møde den 26. august 2019, dagsordenens pkt. 17, udpegede Kommunalbestyrelsen medlemmerne til opgaveudvalget.

Opgaveudvalget har ifølge kommissoriet haft til opgave at:

- bidrage til at styrke Gentofte Kommunes indsats med en times motion dagligt.
- levere indsigt og viden om de væsentligste faktorer, der kan motivere de mindst aktive borgere i at bevæge sig en time om dagen.
- identificere de væsentlige aktører, der kan hjælpe med, at Gentofte Kommune når målet om en times motion dagligt.
- formulere innovative og praktisk realiserbare projekter, der kan afprøve nye tilgange til at skabe bevægelse en time om dagen for udvalgte målgrupper.

Opgaveudvalget har formuleret anbefalinger til, hvordan Gentofte Kommune kan styrke arbejdet med visionen En Times Motion om Dagen. Som supplement til anbefalingerne er der udarbejdet understøttende inspirationsmateriale bestående af tre dokumenter; Idebank, Viden og Værktøjer. Anbefalinger og inspirationsmateriale er vedlagt som bilag.

Der er, som en del af opgaveudvalgets arbejde, produceret fem film, som for hvert sit område sætter fokus på bevægelsesindsatser i Gentofte Kommune. Dels de indsatser, som allerede eksisterer i Gentofte Kommune, og dels ønsker til nye indsatser og muligheder for at skabe mere bevægelse. De fem områder er 0-6-års området, skolen, unge, særlige målgrupper samt seniorer. Filmene er ikke del af afleveringen, men er tiltænkt at give baggrundsviden. En skriftlig opsamling, der indeholder links til filmene, er vedlagt som bilag.

Opgaveudvalget har mødtes 11 gange. Herudover er der afholdt arbejdsgruppemøder i tre arbejdsgrupper med følgende temaer:

- Unge og foreningsliv – hvordan kan vi udforme bevægelsesmiljøer i idrætsforeningerne tilpasset unge?
- Småbørnsforældre – hvordan kan vi tilbyde fleksible og let tilgængelige aktiviteter, som kan passes ind i en travl hverdag?

- Seniorer – hvordan kan vi tilbyde bevægelsesaktiviteter i overgangen fra arbejdsliv til pension og på den måde både forebygge sygdom og understøtte sociale relationer?

Deltagerne på arbejdsgruppemøderne var medlemmer af opgaveudvalget, borgere, eksperter, repræsentanter for idrætsforeninger og -organisationer samt embedsmænd. Drøftelserne på arbejdsgruppemøderne er efterfølgende blevet præsenteret på opgaveudvalgsmøderne og har bidraget til at kvalificere drøftelserne i opgaveudvalget.

Arbejdsgrupperne har bl.a. bidraget til udviklingen af tre pilotforsøg, som skulle afprøves som en del af opgaveudvalgets proces. To blev imidlertid udskudt så meget af Corona, at det endnu ikke har været muligt at indsamle erfaringer herfra. De planlægges igangsat når det igen kan lade sig gøre. Det sidste – forældretræning – blev afviklet i efteråret 2020, og erfaringerne peger på, at en udvidelse af projektet vil kunne få flere småbørnsforældre til at bevæge sig mere.

Integrationsrådet, Seniorrådet, Folkeoplysningsudvalget, Handicaprådet og Grønt Råd er blevet orienteret om arbejdet i Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt og har bidraget på forskellig vis med viden, ideer og betragtninger.

Integrationsrådet bidrog med betragtninger om de vilkår og behov, der især kan identificeres i rådets målgruppe. Det er vigtigt at skabe relationer og gennem personlige introduktioner give et overblik over muligheder for bevægelse i Gentofte. Det kræver en særlig indsats at inspirere familier med anden etnisk baggrund end dansk til, hvad de kan foretage sig med deres børn i fx weekender og ferier. Det har stor betydning at blive taget i hånden og guidet af fx naboer, skolen eller en ven, da det godt kan være utrygt at deltage i fritidsaktiviteter med bevægelse, hvis man ikke er vant til det.

Der blev også peget på, at det kræver nytænkning, når de unge skal motiveres, men at det samtidig giver mening at huske de gode erfaringer med fritidspas, gode rollemodeller og engagerede lærere. Især skolen er en vigtig arena for at udbrede gode bevægelsesvaner, og indsatsen med En times motion i skoletiden bør fortsat styrkes. Bevægelse i skolen kan også fungere som inspiration til forældrene.

Handicaprådet har indgivet høringssvar (vedlagt som bilag) og opfordrer til, at der i forhold til borgere med handicap fokuseres på øget inklusion i eksisterende idrætsfællesskaber. Derudover anfører Handicaprådet, at der er borgere, som ikke har mulighed for at dyrke motion på egen hånd. Der bør derfor tilføres ressourcer til indsatser, der understøtter denne gruppes motionsaktiviteter.

Grønt Råd blev inviteret til en præsentation af anbefalingerne fra opgaveudvalget En Times Motion Dagligt. De deltagende medlemmer gav udtryk for bred interesse for pejlemærker og principper. Der er især sammenhæng med Grønt Råds område og "Bevæg dig – i byen", hvor fokus er på brugen af natur og byens rum. Forskellige tiltag, sammenhænge med øvrige indsatser og udviklingsmuligheder blev drøftet.

Seniorrådets medlemmer har fået anbefaling, idekatalog, viden og værktøjer tilsendt. Rådet har ikke yderligt input til materialet, men bakker op om anbefalingen og ser frem til, at indsatserne skal implementeres.

Folkeoplysningsudvalget drøftede på et møde anbefalingerne og glæder sig over arbejdet og den implementering, der efterfølgende skal ske. Folkeoplysningsudvalgets samlede vurdering er, at resultatet er godt. Hver enkelt af interessegrupperne i Folkeoplysningsudvalget har hver især haft forskellige kommentarer. Det samlede høringssvar er vedlagt som bilag.



Rådenes kommentarer vil indgå i tilrettelæggelsen af konkrete tiltag i den fremtidige indsats under En Times Motion Dagligt, ligesom rådene i tråd med deres ønsker vil blive inviteret til at bidrage til realiseringen af denne.

## **Indstilling**

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

Til Kultur-, Unge- og Fritidsudvalget, Børneudvalget, Skoleudvalget, Ældre-, Social- og Sundhedsudvalget, Økonomiudvalget og Kommunalbestyrelsen:

At anbefalingerne fra opgaveudvalget vedtages.

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Bilag**

1. Kommissorium En Times Motion Dagligt (3853058 - EMN-2021-01264)
2. En times motion om dagen (3859942 - EMN-2021-01264)
3. Idébank - En Times Motion om Dagen (3853019 - EMN-2021-01264)
4. Viden - En Times Motion om Dagen (3853020 - EMN-2021-01264)
5. Værktøjer - En Times Motion om Dagen (3853018 - EMN-2021-01264)
6. Opsamling fra film (3853043 - EMN-2021-01264)
7. Høringssvar fra Handicaprådet (3853027 - EMN-2021-01264)
8. Høringssvar fra Folkeoplysningsudvalget (3862121 - EMN-2021-01264)

## **2 (Åben) Godkendelse af forslag til kommissorium for opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig**

**Sags ID:** EMN-2021-01136

## **Resumé**

Udkast til kommissorium for opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig forelægges Kultur-, Unge- og Fritidsudvalget, Børneudvalget, Skoleudvalget og Ældre-, Social- og Sundhedsudvalget.

Kommissoriet behandles i Kultur-, Unge- og Fritidsudvalget, Børneudvalget, Skoleudvalget og Ældre-, Social- og Sundhedsudvalget på et fællesmøde den 29. marts 2021 og derefter på Økonomiudvalgets og Kommunalbestyrelsens møder i april 2021.

## **Baggrund**

Kommunalbestyrelsen besluttede på sit møde den 25. januar 2021, dagsordenens punkt 10, at udpege to kommunalbestyrelsesmedlemmer til at indgå i forberedelsen af kommissoriet for opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig.

Andreas Weidinger og Niels Lund blev enstemmigt udpeget til at indgå i forberedelsen af kommissoriet. Andreas Weidinger og Niels Lund har i samarbejde med forvaltningen udarbejdet vedlagte udkast til kommissorium.

Det fremgår af Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune, at den præstations- og perfektionskultur, der gør sig gældende i Gentofte Kommune på godt og ondt, kan være medvirkende, til at unges trivsel sættes under pres. At ændre en kultur kræver indsatser, der er udviklet i samspil mellem alle aktører i og omkring unges liv – ikke mindst unge selv.

Opgaveudvalget Unges trivsel – sammen og hver for sig skal derfor arbejde med, hvordan relevante aktører i unges liv sammen kan skabe gode rammer, der kan støtte og styrke unge i, sammen og hver for sig, at håndtere præstations- og perfektionskulturen på godt og ondt – med henblik på at øge trivslen blandt unge i Gentofte Kommune.

Opgaveudvalget skal i deres anbefalinger forholde sig til, hvordan politikere, forvaltning, skole, forældre, kultur- og fritidstilbud og andre fællesskaber samt unge selv kan bidrage til at skabe gode rammer for unges trivsel.

Opgaveudvalget skal også berøre de forventelige følgevirkninger af den nuværende Corona-situation, i relation til udvalgets formål.

Anbefalingerne skal være målrettet unge i alderen 13 – 25 år, hvilket er en bred og varieret målgruppe med meget forskellige vilkår og forudsætninger for at trives.

Opgaveudvalget skal i sit arbejde blandt andet tage afsæt i evidens og erfaringer fra andre kommuner, samtidig med at relevante metoder og forskning inddrages.

Opgaveudvalget foreslås sammensat af 5 medlemmer af Kommunalbestyrelsen samt 10 borgere.

Se udkast til kommissorium og bilag vedrørende identifikation af interesserede borgere.

Opgaveudvalgets arbejde foreslås påbegyndt 3. kvartal 2021 og afsluttet i 2. kvartal 2022.

## **Indstilling**

Andreas Weidinger, Niels Lund og Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller  
Til Kultur, Unge- og Fritidsudvalget, Børneudvalget, Skoleudvalget, Ældre-, Social- og Sundhedsudvalget, Økonomiudvalget og Kommunalbestyrelsen:

At udkast til kommissorium vedtages.

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Bilag**

1. Kommissorium for opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig (3856161 - EMN-2021-01136)
2. Notat om identifikation af interesserede borgere - Unges Trivsel (3850187 - EMN-2021-01136)

## **3 (Åben) Underskrift**

**Sags ID:** EMN-2021-00493

## **Baggrund**

..

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Bilag**

|                               |                                                                                                                             |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>         | <b>Kommissorium En Times Motion Dagligt.pdf</b>                                                                             |
| <b>Dokument Titel:</b>        | <b>Kommissorium En Times Motion Dagligt</b>                                                                                 |
| <b>Dokument ID:</b>           | <b>3853058</b>                                                                                                              |
| <b>Placering:</b>             | <b>Emnesager/Anbefalinger fra opgaveudvalget<br/>En Times Motion Dagligt. Aflevering fra<br/>opgaveudvalget./Dokumenter</b> |
| <b>Dagsordens titel</b>       | <b>Anbefalinger fra opgaveudvalget En Times<br/>Motion Dagligt. Aflevering fra opgaveudvalg</b>                             |
| <b>Dagsordenspunkt nr</b>     | <b>1</b>                                                                                                                    |
| <b>Appendix nr</b>            | <b>1</b>                                                                                                                    |
| <b>Relaterede Dokumenter:</b> | <b>8</b>                                                                                                                    |





# KOMMISSORIUM FOR OPGAVEUDVALG

## EN TIMES MOTION DAGLIGT

### 1. BAGGRUND OG FORMÅL

Gentofte Kommune vurderer, at bevægelse er så væsentligt for det gode liv, at vi ønsker, at alle borgere er fysisk aktive en time om dagen.

Motion og bevægelse er en væsentlig del af et godt liv. Både i forhold til udvikling af en stærk krop, men i ligeså høj grad som omdrejningspunkt for vigtige sociale fællesskaber. Fysisk aktivitet sammen med andre og på egen hånd er en central faktor, der bidrager til glæde, livskvalitet, fysisk og psykisk velbefindende.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn mellem 5 og 18 år er fysisk aktive mindst en time om dagen med perioder med moderat til høj intensitet af minimum 10 minutters varighed. Voksne bør være fysisk aktive mindst en halv time om dagen, heraf to gange om ugen med høj intensitet, også minimum i perioder á 10 minutter. Fysisk aktivitet udover det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Det kan både være ustruktureret aktivitet og mere bevidst målrettet, regelmæssig træning. Det vil sige, at den anbefalede fysiske aktivitet godt kan indgå som en del hverdagen og ens vanlige gøremål.

Det kræver derfor ikke nødvendigvis, at man dyrker sport eller går i et fitnesscenter. Fysisk aktivitet er også at cykle eller gå til arbejde og supermarked, at tage trappen, at udføre fysisk anstrengende havearbejde, at gøre rent eller at lege aktivt med børn mv.

Udviklingen er i mange år gået mod at flere har en stillesiddende dagligdag uden tilstrækkelig bevægelse. Det skaber udfordringer på kort sigt i forhold til sundhed og trivsel og nedsætter på langt sigt de gode leveår i alderdommen. Eftersom vi lever længere, har det en stor effekt på de offentlige udgifter til pleje og sundhedsbehandling.

Gentofte Kommune vedtog i 2012 en politisk vision om, at alle børn og unge mellem 0 og 18 år skulle være fysisk aktive en time om dagen. Denne blev i 2017 udvidet til at gælde alle borgere uanset alder. Det er en ambitiøs vision, der lægger op til strategiske greb i kommunale institutioner, skoler, plejecentre mv. med henblik på at tilrettelægge strukturer, der understøtter mere bevægelse. Samtidig skal visionen også fungere som inspiration til alle voksne borgere, og skabe bevidsthed om muligheder og give anledning til at træffe valg om en aktiv livsstil.

Gentofte Kommune har et særligt ansvar for at skabe rammerne for det gode børne- og ungeliv, som skal være fundamentet for et sundt voksenliv. På skole- og dagtilbudsområdet har medarbejdere udviklet deres kompetencer med udgangspunkt i det aldersrelaterede træningskoncept, således at bevægelsestiltag målrettes de enkelte alderstrin. Både i skole og dagtilbud arbejdes der på at integrere fysisk aktivitet bedre i hverdagen.

Voksne borgere i Gentofte Kommune tager som udgangspunkt selv ansvar for deres sundhed og trivsel. Gentofte Kommune understøtter mulighederne for en fysisk aktiv livsstil ved at vedligeholde og udvikle rammerne, hvor aktiviteterne foregår. Der er gode rammer for at være fysisk aktiv, og der er muligheder for aktiviteter både via idrætsforeningerne såvel som på egen hånd. Der er således et mangfoldigt udbud af bevægelsestilbud, et stærkt foreningsmiljø, et bredt udbud af fitnesscentre og mange grønne områder med plads og mulighed for fysisk aktivitet.



Til trods for de mange muligheder er en større andel af borgerne ikke aktive en time om dagen. Det gælder dels de 25 % af borgerne som slet ikke er aktive, men det gælder også en stor del af de 75 % allerede aktive.

Undersøgelser<sup>1</sup> af aktivitetsniveauet i Gentofte Kommune viser, at 83 % af børnene betegner sig selv som fysisk aktive. Samme gælder for omkring 75 % af de voksne borgere. De mindst aktive aldersgrupper findes blandt teenagere, småbørnsforældre (30-39-årige), ældre (65 år +) samt personer uden uddannelse eller med en erhvervsfaglig uddannelse.

Formålet med opgaveudvalget er, at bidrage til at alle borgere i Gentofte Kommune er fysisk aktive en time om dagen, og at bevægelse er en integreret del af hverdagen.

Opgaveudvalget kan både fokusere på handlemuligheder i regi af indsatsområder i kommunale institutioner samt muligheder for at påvirke adfærd og valg blandt borgere gennem ikke-kommunalt regi, f.eks. idrætsforeninger, selvorganiseret aktivitet og på arbejdspladser.

Udvalget skal beslutte, hvilke målgrupper de særligt vil fokusere på, fx kan man tage udgangspunkt i de målgrupper, som vi har viden om er de mindst aktive, dvs. teenagere i udskoling og på ungdomsuddannelser, små børn og deres forældre, ældre eller personer uden uddannelse eller med erhvervsfaglig uddannelse.

## 2. UDVALGETS OPGAVER

- Opgaveudvalget skal bidrage til at styrke Gentofte Kommunes indsats med En times motion dagligt.
- Opgaveudvalget skal levere indsigt og viden om de væsentligste faktorer, der kan motivere de mindst aktive borgere i at bevæge sig en time om dagen.
- Opgaveudvalget skal identificere de væsentlige aktører, der kan hjælpe med at Gentofte Kommune når målet om en times motion dagligt.
- Opgaveudvalget skal formulere innovative og praktisk realiserbare projekter, der kan afprøve nye tilgange til at skabe bevægelse en time om dagen for udvalgte målgrupper.

## 3. SAMMENSÆTNING AF UDVALGET

Opgaveudvalget nedsættes af Kommunalbestyrelsen under Kultur-, Unge- og Fritidsudvalget, Skoleudvalget samt Ældre, Social- og Sundhedsudvalget i henhold til § 17, stk. 4, i lov om kommunernes styrelse.

Opgaveudvalget består af følgende medlemmer:

5 medlemmer fra Kommunalbestyrelsen.

10 borgere fordelt således:

- En ung under 25 år, der tidligere har været regelmæssig fysisk aktiv men ikke længere er det
- En ung under 25 år, der har genoptaget regelmæssig fysisk aktivitet
- To borgere (25-65 år), der kender til udfordringer med at opretholde en hverdag med regelmæssig fysisk aktivitet

---

<sup>1</sup> Det følgende er baseret på disse undersøgelser: Evaluering af Gentofte Kommunes Idræts- og bevægelsespolitik (IDAN, 2016), Sundhedsprofil for Region Hovedstaden og kommuner 2017 (Region Hovedstaden, 2018), Danskernes Sports- og Motionsvaner 2016 (IDAN, 2017) samt Sport og Motion i Gentofte Kommune – Bevæg dig for livet benchmarkundersøgelse (Bevæg dig for livet, 2018).



- En borger (65+), der er regelmæssig fysisk aktiv
- En borger (65+), der ikke er regelmæssig fysisk aktiv
- En forælder med børn i dagtilbud eller indskoling, som kender til vanskeligheden ved at kombinere regelmæssig fysisk aktivitet og familieliv
- En forælder, som kender til vanskeligheden ved at fastholde pre-teenagere i en hverdag med regelmæssig fysisk aktivitet
- En borger, der har arbejdet med rekruttering og fastholdelse i en idrætsforening
- En borger, der har arbejdet med at skabe gode rammer for fysisk aktivitet i udskoling eller på en ungdomsuddannelse

Kommunalbestyrelsen udpeger formand og næstformand for opgaveudvalget.

Sekretariatsbetjeningen koordineres af direktør for Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid.

## 4. UDVALGETS ARBEJDSFORM

Opgaveudvalget tilrettelægger selv sin arbejdsform indenfor rammerne af styrelsesloven, Styrelsesvedtægten for Gentofte Kommune samt Kommunalbestyrelsens beslutninger. Formandskabet sikrer den nødvendige sammenhæng til de øvrige opgaveudvalg herunder særligt opgaveudvalget om Unges Sundhed og Trivsel samt opgaveudvalget for Fremtidens Transport og de stående udvalgs arbejder.

Opgaveudvalget skal orientere sig i Idræts- og bevægelsespolitikken, Gentofte i Bevægelse, visionskommunesamarbejdet med DIF og DGI Storkøbenhavn samt En Ung Politik. Derudover skal der være opmærksomhed på relevante temaer under Børneudvalget samt Erhvervs-, Beskæftigelses- og Integrationsudvalget.

På udvalgets første møde fremlægges forslag til mødeplan.

Udvalget skal tage stilling til, hvordan de vil involvere borgere, foreninger, videnspersoner mv., der ikke er medlemmer af udvalget, i udvalgets opgave.

Opgaveudvalget skal komme med forslag til, hvordan borgerne i Gentofte Kommune aktivt kan bidrage til at realisere de tiltag, som opgaveudvalget foreslår.

Opgaveudvalget skal overveje, hvordan de teknologiske muligheder kan udnyttes i løsningen af udvalgets opgave, samt hvordan udvalget kan anlægge en innovativ tilgang til løsningen af opgaven.

## 5. TIDSPLAN

Opgaveudvalgets arbejde påbegyndes 3. kvartal 2019 og afsluttes i 4. kvartal 2020.

## 6. ØKONOMI

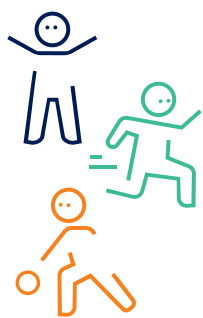
Udgifter i forbindelse med opgaveudvalgets arbejde afholdes indenfor eksisterende budget.



### **Relateret document 2/8**

|                        |                                         |
|------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>  | <b>En times motion om<br/>dagen.pdf</b> |
| <b>Dokument Titel:</b> | <b>En times motion om dagen</b>         |
| <b>Dokument ID:</b>    | <b>3859942</b>                          |





**En times  
motion  
om dagen**

# Bevæg dig

✿ **En times motion om dagen**

**Gentofte  
Kommune**



# Indhold

## **3**    **Bevæg dig i Gentofte**

- 5    En ambitiøs og nødvendig vision
- 7    Motion er mange ting

## **8**    **Pejlemærker**

- 9    Bevæg dig – hver dag
- 10    Bevæg dig – med andre
- 11    Bevæg dig – i byen

## **12**    **Principper**

- 13    Find lysten
- 14    Gør det enkelt
- 15    Søg samarbejdet

## **16**    **Målgrupper i praksis**

- 17    Unge
- 18    Forældre
- 19    Seniorer

## **20**    **Bevæg dig med os**

# Bevæg dig i Gentofte

Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt har udarbejdet anbefalinger til at skabe mere bevægelse i Gentofte Kommune. Udvalget fik stillet til opgave at bidrage til at styrke Gentofte Kommunes indsats om visionen En Times Motion om Dagen.

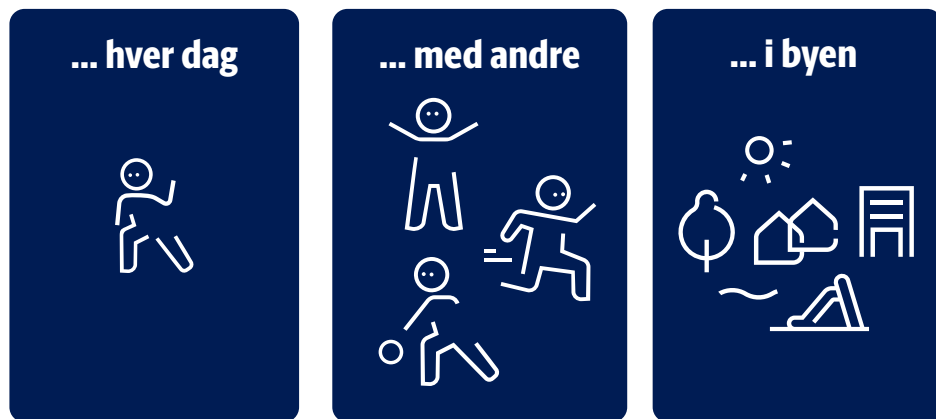
En del af opgaven er at levere viden og indsigt om de væsentligste aktører og motiverende faktorer for bevægelse og formulere forslag til projekter, der kan afprøve nye tilgange til at skabe bevægelse.

Anbefalingerne er bygget op om tre pejlemærker og tre principper

- Pejlemærkerne sætter fokus på, **hvad** vi kan gøre for at skabe mere bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler, at pejlemærkerne danner grundlag for de fremtidige politiske prioriteringer i arbejdet om En Times Motion om dagen.
- Principperne fortæller os, **hvordan** vi metodisk kan arbejde med pejlemærkerne. Opgaveudvalget anbefaler, at principperne indgår i små såvel som store tiltag.

## Bevæg dig

Pejlemærker



Principper

Find lysten

Gør det enkelt

Søg samarbejdet



Tre pejlemærker sætter retning for arbejdet med bevægelse i Gentofte Kommune, på arbejdspladser og i civilsamfundet.



Tre principper kan anvendes på tværs af pejlemærkerne og bruges til inspiration, uanset om det er foreninger, familier, institutioner eller arbejdspladser, som ønsker at skabe mere bevægelse.



**Find inspiration i opgaveudvalgets**

- Idekatalog
- Viden
- Værktøjer

Opgaveudvalget anbefaler, at Gentofte Kommune sikrer, at der arbejdes opmærksomt med visionen bredt i organisationen. Hvis vi skal motivere og påvirke alle borgere, skal vi også tænke bevægelseselementet ind i mange løsninger og tilbud. Ansvaret hviler ikke kun på institutioner og medarbejdere, men også på foreningsliv, organisationer og hver enkelt person i Gentofte Kommune. Visionen gælder for alle uanset alder og udgangspunkt og skal inspirere til, at vi alle tænker bevægelse ind i vores hverdag.



# 69%

af elever i 7.-9. klasse i Gentofte Kommune går i en idrætsforening mindst en gang om ugen.

Kilde 1

## Vi skal have særligt fokus på

Opgaveudvalget har valgt, at der i første omgang skal være fokus på unge, småbørnsforældre og seniorer. I disse tre livsfaser er der et stort antal, som kun bevæger sig lidt. Der er her behov for en særlig opmærksomhed i forhold til at etablere og fastholde gode vaner.

### Unge (12-25 år)

#### For at grundlægge et liv med gode bevægelsesvaner

De fleste unge har gode erfaringer med bevægelse i den organiserede idræt, men begynder at prioritere anderledes i hverdagen. Opgaveudvalget ser et potentiale i at udforme bevægelsesmiljøer tilpasset unge.

### Småbørnsforældre (30-45 år)

#### For at give plads til bevægelse i en travl hverdag

Det er i denne aldersgruppe, hvor færrest er aktive. Mange har travlt med at være forældre og få hverdagen til at hænge sammen. Opgaveudvalget ser et potentiale i at tilbyde fleksible og let tilgængelige aktiviteter, som kan passes ind i en travl hverdag.

### Seniorer (60+ år)

#### For at understøtte en livsfase med fællesskab og overskud

Livsfaseskift er ofte en god anledning til at starte nye vaner. Opgaveudvalget ser således et potentiale i at fokusere på bevægelsestilbud i overgangen fra arbejdsliv til pension og på den måde både forebygge sygdom og understøtte sociale relationer.



# 6%

af danske piger på 15 år lever op til anbefalingen om en times daglig fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet.

Kilde 2

# En ambitiøs og nødvendig vision

Visionen er, at alle i Gentofte Kommune skal bevæge sig en time om dagen.

Gentofte Kommune har i mange år arbejdet for at styrke rammerne for bevægelse i kommunen. Kommunens borgere er blandt nogle af Danmarks mest aktive. Alligevel er der en stor udfordring i at få alle til at bevæge sig ofte nok. Flere skal bevæge sig mere, og vejen dertil er baseret på indsatser på mange niveauer. Vi skal samarbejde bredt, afprøve nyt og tænke innovativt.

Bevægelse hele livet er vigtigt for trivsel. Fysisk aktivitet, idræt og motion skaber stærke fællesskaber og sociale relationer, overskud og energi til hverdagen. Ud over glæden ved at være del af et fællesskab giver et aktivt liv med fysisk aktivitet en stærk krop og bidrager til sundhed – både mentalt og fysisk.

Samfundet er i stigende grad indrettet til inaktivitet. Det er en udfordring, fordi vores krop har behov for og er skabt til fysisk aktivitet. Mangel på bevægelse øger risikoen for en lang række sygdomme og mindsker antallet af gode leveår. Der er derfor gode grunde til at skabe mere bevægelse i hverdagen.

## Vi har alle et ansvar for at træffe de gode valg

Gentofte Kommune kan tilrettelægge strukturelle tiltag, skabe gode rammer for bevægelse, invitere og inspirere til aktiviteter og fællesskaber med idræt og fysisk aktivitet. Men hvert enkelt individ og hver familie har også et ansvar for at skabe og fastholde en hverdag, hvor bevægelse er et fast og naturligt element.

Det kan gøres på et ual af måder, hvad enten det er en tur i skoven eller holdsport. Det, der giver glæde, har vi lettere ved at få gjort. Derfor skal vi alle tage udgangspunkt i vores egne præferencer og livssituation og aktivt tage stilling til, hvordan vi bedst muligt får flettet (mere) fysisk aktivitet ind i vores liv.

## Hvem er vi?

Visionen om En Times Motion om Dagen kan kun løftes, hvis vi arbejder sammen. 'Vi' er borgere, politikere, foreninger, institutioner, oplysningsforbund og arbejdspladser, som alle hver især og sammen har muligheden for at skabe mere bevægelse i hverdagen.



# 25%

af voksne i Gentofte Kommune er ikke regelmæssigt fysisk aktive.

Kilde 3







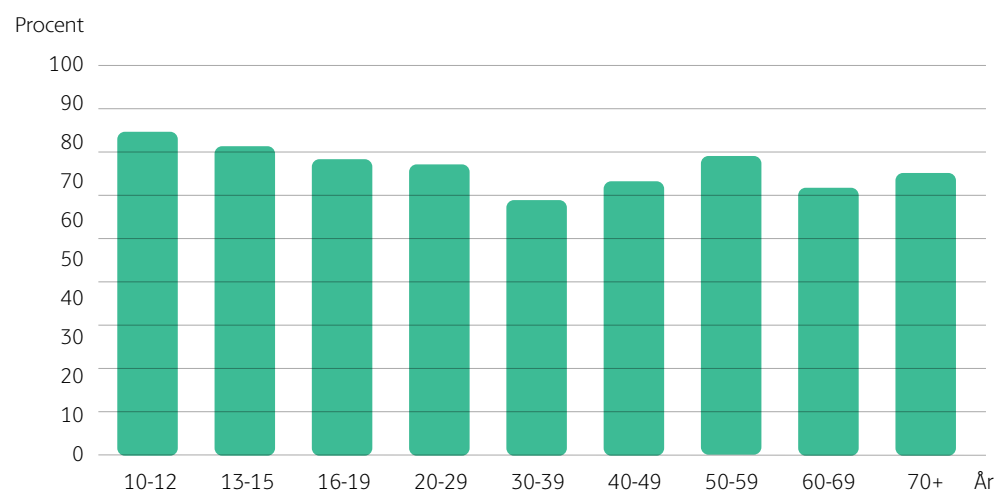
## Hvorfor er motion vigtigt?

Fra det nyfødtes barns første vejtrækning er kroppen et fantastisk instrument til sansning og oplevelse af verden. I de første 18 leveår er mennesket i rivende udvikling og tilegner sig komplekse færdigheder. Først skal der styr på grovmotorik, balance og de grundlæggende færdigheder som at gå, hoppe og kaste. Dernæst udvider aktiviteterne sig til idræt, boldsport og mere specialiserede bevægelser som fx cykling og ketchersport. I puberteten ændrer kroppen sig, og herefter er det vigtigt med aktiviteter, som giver kondition og styrke. De første 18 år danner grundlag for en stærk krop, som skal bære os gennem livet. Det bedste, vi kan gøre for vores krop, er at bruge den – hver dag, hele livet

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn under 18 år er fysisk aktive mindst en time om dagen og voksne mindst 30 minutter om dagen.

I Gentofte Kommune er målet en times motion om dagen for alle. Nyere forskning viser, at 30 minutter ikke er nok for personer, der har 8 timers stillesiddende arbejde. For at få en sundhedsmæssig effekt er det nødvendigt med en times bevægelse.

### Motionsaktivitet i Gentofte



Dyrker du normalt idræt eller motion? Kilde 3



En Times Motion om Dagen er en invitation og en nødvendighed. Det er et fælles anliggende, som vi alle skal arbejde med, og som belønnes med mere livsglæde og stærkere sociale fællesskaber.



# 17%

af børn i Gentofte Kommune er ikke regelmæssigt aktive.

Kilde 3

# Motion er mange ting

Motion skal opfattes bredt og dækker over alle de aktiviteter, som udfordrer, stimulerer og holder vores krop i gang. Det er lige fra motorisk træning, leg, bevægelse, fysisk aktivitet til idræt og sport i varierende grad afhængig af livsfaser.

Vi skal alle indrette vores liv med bevægelse som en fast bestanddel, hvad enten vi cykler til arbejde, går lange ture eller spiller fodbold med vennerne.

Uheldigvis er det i dag nemmere at være inaktiv end nogensinde før. Vores hverdage i skolen, på arbejdet og endda i fritiden er indrettet med meget begrænset bevægelse.

Ved at identificere løsningsforslag og fremhæve nogle af de tiltag, der kan gøre en forskel, er målet med visionen, at motivere og gøre det sjovt og uundværligt at bevæge sig hele livet.

Der er stor forskel på typen af aktivitet i forskellige livsfaser. Det er de færreste, der fastholder den samme idræt eller bevægelsesmønster et helt liv. På samme måde har vi også forskellige forudsætninger, fx sætter et liv med fysisk eller psykisk handicap nogle særlige rammer for bevægelse. Visionen skal tilpasses alle målgruppers egne muligheder for fysisk aktivitet.

Der er ligeledes stor variation i præferencer, og hvis alle skal have et liv med fysisk aktivitet, skal vi tage stilling til, hvad der motiverer og giver glæde i forskellige målgrupper og livsfaser.





## **Pejlemærker**

Tre pejlemærker sætter retning for arbejdet med bevægelse i Gentofte Kommune, på arbejdspladser og i civilsamfundet.

Opgaveudvalget anbefaler, at pejlemærkerne danner grundlag for de fremtidige politiske prioriteringer i arbejdet med En Times Motion om Dagen.

# Bevæg dig – hver dag

Alle i Gentofte Kommune skal inspireres til hverdagsbevægelse.

Gode bevægelsesvaner skal integreres i hverdagsaktiviteter, fremfor at kræve mere tid i en travl kalender. Med enkle ændringer kan vi gøre de aktiviteter, vi allerede har, mere aktive. Fx aktiv transport, motion på arbejdspladsen, bevægelse i skoler og institutioner, rengøring og havearbejde, hundeluftning, lege med børnene mv.

Anbefalede indsatser

- Motivér til løsninger, der skaber motion i og omkring arbejdspladsen
- Styrk samarbejdet om foreningsforløb i skolerne ved en stærk koordinerende struktur
- Udnævn bevægelsesvejledere på hver skole, der understøtter og er med til at sikre en times daglig fysisk aktivitet i skolen
- Stimuler udviklingen af udeskoler for at skabe mere bevægelse i skoledagen
- Nedsæt ungepanel, der skal idégenerere og konsulteres ift. at afprøve initiativer for at skabe mere bevægelse blandt de 12-25 årige
- Inspirér til nye gode bevægelsesvaner i pensionsalderen ved at sætte fokus på vigtighed og effekt af bevægelse fx gennem oplysningskampagner



**Bevæg dig  
– hver dag**

Gode vaner er en del af hverdagen.



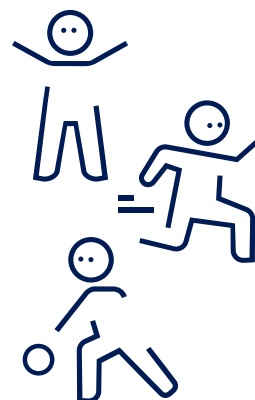
# Bevæg dig – med andre

Alle i Gentofte Kommune skal have adgang til bevægelsesfællesskaber.

Fællesskabet betyder meget for at, vi fastholder vores bevægelsesaktiviteter. Forskellige typer af fællesskaber taler til forskellige borgere. Det er derfor vigtigt at støtte både foreninger og nye fællesskabsformer. For alle aldersgrupper gælder det, at det ofte er en personlig invitation fra en ven, der får os med i et nyt fællesskab. Det er derfor vigtigt, at vi alle tager et ansvar og inviterer vores omgangskreds til bevægelsesfællesskaberne.

## Anbefalede indsatser

- Skab en struktureret kobling fra genoptræning til idrætsforening for at fastholde gode bevægelsesvaner
- Gør det nemt at invitere en ven med. Afhold årligt 'Invitér en ven'-ugen, klæd foreningerne på til at modtage nye medlemmer, og gør det fordelagtigt at tiltrække nye medlemmer
- Arbejd med og udvikl fleksible ungemiljøer i idrætsforeningerne blandt andet med afsæt i opgaveudvalgets anbefalede retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne
- Udvid foreningsfællesskabet med gode bevægelsestilbud for forældre, mens børnene dyrker deres fritidsaktiviteter
- Afhold årligt bevægelsesevents for seniorer, som inspirerer til at indgå i nye bevægelsesfællesskaber
- Etabler ordning med bevægelsesvenner, som understøtter, at flere seniorer bevæger sig regelmæssigt



## Bevæg dig – med andre

Der er mange former for fællesskab.





# Bevæg dig – i byen

Alle i Gentofte Kommune skal kunne være aktive i byens rum.

Vores omgivelser har indflydelse på vores adfærd og vores valg. Byens indretning kan derfor medvirke til mere bevægelse i hverdagen. Der er allerede en tendens til at flere gerne vil dyrke motion udendørs. Gentofte Kommunes byrum skal i højere grad understøtte hverdagsbevægelse og udendørs idræt. For at fremme en aktiv livsstil i byens rum skal vi synliggøre og løbende forbedre dem.

## Anbefalede indsatser

- Indret byen med områder til spontan bevægelse for alle aldre, med kombination af styrketræning, legeplads og sociale opholdssteder
- Brug nudging\* til at skabe mere bevægelse i offentlige og private bygninger
- Skab gode rammer, der motiverer til aktiv transport til skole og arbejde
- Skab synlighed om bevægelsesmuligheder i grønne områder, stisystemer og langs kysten
- Aktiver udendørs træningsanlæg og baner mv. med åbne inspirationsarrangementer (i samarbejde med det organiserede idrætsliv)

\* Nudging forstås som et kærligt puf i den rette retning. Det er tiltag, der med afsæt i adfærdsforskning skal få folk til at ændre handlemønstre. Fx kan man placere trappen i naturlig forlængelse af færdsel og elevator/rulletrappe længere væk.



## Bevæg dig – i byen

Byen skal invitere til bevægelse.



## Principper

Tre principper inspirerer til, hvordan vi kan skabe mere bevægelse.

Vi kan anvende principperne på tværs af pejlemærker, og vi kan bruge dem til inspiration, uanset om det er foreninger, familier, institutioner eller arbejdspladser, som ønsker at skabe mere bevægelse.

Opgaveudvalget anbefaler, at principperne indgår i små såvel som store tiltag.



# Find lysten

Princippet **Find lysten** peger på, at vi alle bliver motiveret af forskellige ting. Derfor er der også stor variation i, hvad der motiverer os til en hverdag med fysisk aktivitet.

For nogle er det fællesskabet og den faste struktur, der fastholder. For andre er fleksibilitet afgørende. Nogle bliver motiveret af konkurrence, andre af leg og sjov, og for nogle er målet med bevægelse en bedre sundhed. For rigtig mange har det stor effekt at blive inviteret af omgangskredsen.

De fleste af os motiveres af en kombination af fire faktorer:

- Ønsket om sundhed og en stærk krop
- Fællesskab og samvær med andre mennesker
- Forbedring af kompetencer
- Oplevelsen af sjov og glæde

Hvordan finder vi lysten? Når vi i Gentofte Kommune planlægger nye tiltag, arbejder vi med de fire motivationsfaktorer, fordi lysten skal drive værket.

Der er stor forskel i vægtningen af motiverende faktorer gennem livets faser

- For mange unge er det især ønsket om at forbedre sit udseende, oplevelsen af at forbedre sin kunnen og at have det sjovt som motiverer,
- I forældre-fasen handler det for flere om at bruge bevægelsen til at forebygge kroppens skavanker og at få plads til 'mig-tid'
- Senere i livet bliver det for mange mere motiverende at bevæge sig for at forbedre sin generelle sundhedstilstand og for at indgå i sociale fællesskaber



**Få mere viden  
om motiver for  
bevægelse i  
værktøjskassen**





# Gør det enkelt

Princippet **Gør det enkelt** anviser vejen fra intention til handling. Stort set alle ved, at det er sundt og godt at bevæge sig. Rigtig mange ønsker også at bevæge sig mere, men alligevel vinder sofaen.

Det er krævende og svært at få nye vaner. Overgangen fra beslutning til handling kan hjælpes på vej af tre pointer inden for adfærdsdesign: Identificér og afmonter barrierer, konkretisér og opdel i små skridt.

Hvordan gør vi det enkelt? Når vi i Gentofte Kommune vil gøre det enkelt, arbejder vi med de tre pointer. Vi tilrettelægger aktiviteter, der er så tilgængelige og attraktive, at det bliver lettere at komme i gang.

- **Identificér og afmonter barrierer**

Vi skal forstå baggrund og kontekst for at afdække barriererne og skabe de rette løsninger. Fx mangel på økonomi, tid, erfaring eller en at følges med.

- **Konkretisér**

Vi skal oversætte En Times Motion om Dagen til konkrete adfærds mål. Gennem visuel og tydelig kommunikation skal alle se den ønskede handling. Fx alle udskolingsklasser skal have foreningsforløb, eller alle kommunens dagcentre skal prioritere rejse/sætte sig øvelser.

- **Opdel i små skridt**

Vi skal bryde adfærds kæden fra intention til ny adfærd op i mindre handlinger for at skabe overskuelighed. Fx ved tilrettelæggelse af forløb for socialt udsatte med alt fra afklaring, indledende besøg, hjælp til udstyr, pakke taske, følge til aktivitet, understøtte den gode velkomst og gentagelse.



Læs mere om  
adfærdsdesign  
i værktøjerne





# Søg samarbejdet

Princippet **Søg samarbejdet** peger på at samarbejde løfter kvaliteten af et tiltag. Uanset hvilken forandring vi ønsker, at skabe, kan princippet styrke indsatsen fra tilrettelæggelse til forankring.

Det er vigtigt at arbejde sammen med en bred palet af aktører på området. Det kan være lokale foreninger, kommunale aktører, interesseorganisationer eller øvrige relevante aktører. Princippet 'Søg samarbejdet' foldes ud gennem to greb:

- Identificér
- Involver

**Hvordan søger vi samarbejdet?** Når vi i Gentofte Kommune skal skabe nye bevægelsestiltag, arbejder vi ud fra de to greb. Vi er opmærksomme på potentialerne for samarbejde og reflekterer grundigt over hvilke aktører, der bidrager til de bedste løsninger.

- **Identificér**

Vi skal identificere de aktører, som vi har et fælles formål med, og som kan kvalificere og løfte opgaveløsningen.

- **Involver**

Vi skal involvere målgrupper og relevante aktører, da de har indgående viden om barrierer for forandring og motiverende faktorer samt erfaring for, hvordan en aktivitet skal tilrettelægges for at skabe størst værdi.

Opgaveudvalget har identificeret en lang række aktører. Aktørerne er samlet i en bruttoliste, der bør benyttes, når der skal udvikles nye bevægelsestiltag.



Læs mere om  
de relevante  
aktører i værktøjer



## ✿ Målgrupper i praksis; hvordan omsætter vi pejlemærker og principper?

Opgaveudvalget har prioriteret tre målgrupper, der kræver særlig opmærksomhed:

- Unge i aldersgruppen 12-25 år, fordi ungdommen er en periode med flere livsfaseskift, og hvor idræt og motion i høj grad fravælges
- Småbørnsforældre mellem 30 og 45 år, fordi de er travlt optaget af familieliv og arbejde
- Seniorer 65 år +, fordi et aktivt liv giver store gevinster i forhold til sundhed og social trivsel

Disse tre målgrupper har været rammen for opgaveudvalgets arbejde, eftersom de repræsenterer et stort antal borgere, som lever en hverdag uden tilstrækkelig fysisk aktivitet.

Det er her vigtigt at understrege, at en times motion om dagen er en vision, der skal ses med udgangspunkt i hver enkeltes egne præferencer og livssituation, således at vi med pejlemærker og principper kan skabe mere bevægelse for alle i Gentofte Kommune.

På de følgende sider gives eksempler på, hvordan arbejdet med de prioriterede målgrupper, principper og pejlemærker kan kobles i praksis. Her illustrerer vi, hvordan principperne fungerer som metoder til at skabe forandring, og hvordan de enkelte anbefalede indsatser især knyttes til målgrupperne.

Læs disse sider som eksempler på, hvordan en times motion om dagen kan foldes ud.

# Unge

De fleste unge har gode erfaringer med idræt og bevægelse gennem skole og fritid, men oplever i teenageårene at få andre prioriteter i hverdagen. Bevægelsestiden falder markant gennem ungdommen.

## Find lysten

For mange unge er det især ønsket om at forbedre sit udseende, oplevelsen af at forbedre sine kompetencer og at have det sjovt, der motiverer til bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor, at der tilrettelægges ikke-elitære aktiviteter med høj kvalitet i træningen, hvor krop og kompetencer bliver udviklet og hvor der er plads til sjov og glæde.

## Gør det enkelt

Mange unge oplever en travl hverdag med skole, arbejde, fester mv., som gør det svært at finde tid til bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor, at bevægelse tænkes ind i hverdagens eksisterende aktiviteter på tidspunkter og steder, hvor det er nemt at indgå i aktiviteten.

## Søg samarbejdet

De fleste unge bruger størstedelen af hverdagen i skole eller på ungdomsuddannelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor et tæt samarbejde med uddannelsesinstitutionerne om indsatsen, og at de unge inddrages. Foreninger og fitnesscentre er oplagte parter til afvikling af aktiviteten.

## Anbefalede indsatser målrettet unge

### Pejlemærke 1: Bevæg dig – hver dag

- Styrk samarbejdet med foreningsforløb i skolerne med en stærk koordinerende struktur
- Udnævn bevægelsesvejledere på hver skole, der understøtter og er med til at sikre en times daglig fysisk aktivitet i skolen
- Stimuler udviklingen af udeskoler for at skabe mere bevægelse i skoledagen
- Nedsæt et ungepanel, der skal idégenerere og konsulteres ift. at afprøve initiativer for at skabe mere bevægelse blandt de 12-25 årige

### Pejlemærke 2: Bevæg dig – med andre

- Gør det nemt at invitere en ven med. Afhold årligt 'Invitér en ven'-ugen, klæd foreningerne på til at modtage nye medlemmer, og gøre det fordelagtigt at tiltrække nye medlemmer
- Arbejd med og udvikl fleksible ungemiljøer i idrætsforeningerne blandt andet med afsæt i opgaveudvalgets anbefalede retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne

### Pejlemærke 3: Bevæg dig – i byen

- Indret byen med områder til spontan bevægelse for alle aldre, fx kombination af styrketræning, legeplads og sociale opholdssteder



## Se flere idéer til konkrete indsatser i idébanken



# 85%

af de 10-12 årige i Gentofte Kommune dyrker regelmæssig idræt/motion.

Kilde 3

# 66%

af de 18-24 årige dyrker regelmæssig idræt/motion.

Kilde 3



# Forældre

Forældre med små børn er i en livsfase, hvor tiden er knap, og hvor de i høj grad må tilsidesætte egne behov til fordel for børnene. Det går i al for høj grad ud over bevægelsen.

## Find lysten

For mange forældre er det især ønsket om at forebygge kroppens begyndende skavanker og få plads til 'mig-tid', der motiverer til bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler, at der etableres aktiviteter målrettet forældre, hvor fokus er at styrke kroppen.

## Gør det enkelt

Mange forældre oplever, at familielivet sætter dagsordenen for hverdagen, og har svært ved at være bundet af egne fritidsaktiviteter. Opgaveudvalget anbefaler derfor at skabe mere bevægelse i eksisterende aktiviteter fx på arbejdspladsen, under transport og andre daglige gøremål. Hvis man vil understøtte at forældrene bruger fritid til træning, bør man overveje, hvordan aktiviteten kan gøres fleksibel og let tilgængelig i en presset hverdag.

## Søg samarbejdet

En stor del af forældrene bruger størstedelen af hverdagen på arbejde. Opgaveudvalget anbefaler derfor, at der samarbejdes med lokale virksomheder om den daglige bevægelse. Skoler og institutioner er oplagte kanaler til information, mens foreninger kan bære en aktiv rolle i at skabe aktiviteter for deres medlemsforældre.

## Anbefalede indsatser målrettet forældre

### Pejlemærke 1: Bevæg dig – hver dag

- Motivér til løsninger, der skaber motion i og omkring arbejdspladsen

### Pejlemærke 2: Bevæg dig – med andre

- Udvid foreningsfællesskabet med gode bevægelsestilbud for forældre, mens børnene dyrker deres fritidsaktiviteter

### Pejlemærke 3: Bevæg dig – i byen

- Skab gode rammer, der motiverer til aktiv transport for børn og voksne
- Skab synlighed om bevægelsesmuligheder i grønne områder, stisystemer og langs med kysten
- Indret byen med områder til spontan bevægelse for alle aldre, fx kombination af styrketræning, legeplads og sociale opholdssteder



## Se flere idéer til konkrete indsatser i idébanken



# 30-39

årige er den mindst aktive aldersgruppe.

Kilde 3

# 41%

af de 25-39 årige dyrker ikke regelmæssig motion.

Kilde 3

# Seniorer

Livsfaseskift er ofte en god anledning til at starte nye vaner og relationer. Samtidig er bevægelse i sidste halvdel af livet altafgørende for at kunne klare sig selv længere ind i alderdommen.

## Find lysten

For mange seniorer er det især ønsket om at forbedre sin generelle sundhedstilstand samt at indgå i sociale fællesskaber, der motiverer til bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor, at seniorer tilbydes aktiviteter, hvor fællesskabet er i centrum, og som er tilpasset den enkeltes sundhedsmæssige tilstand, så alle oplever forbedret styrke.

## Gør det enkelt

Mange seniorer oplever enten at mangle en at følges med, eller at kroppen er blevet for dårlig til at kunne deltage i bevægelse. Opgaveudvalget anbefaler derfor en indsats, der inviterer ikke-aktive seniorer ind i bevægelsesfællesskaber.

## Søg samarbejdet

Der er mange alsidige aktører på seniorområdet. Opgaveudvalget anbefaler at bringe en bred palet af disse aktører i spil i en fælles indsats – både i forhold til at skabe synlighed om en indsats og i forhold til planlægning og afvikling.

## Anbefalede indsatser målrettet seniorer

### Pejlemærke 1: Bevæg dig – hver dag

- Inspirér til nye gode bevægelsesvaner i pensionsalderen ved at sætte fokus på vigtighed og effekt af bevægelse (oplysningskampagne)

### Pejlemærke 2: Bevæg dig – med andre

- Skab en struktureret kobling fra genoptræning til idrætsforening for at fastholde gode bevægelsesvaner
- Gør det nemt at invitere en ven med; Afhold årligt 'Inviter en ven'-ugen, klæd foreningerne på til at modtage nye medlemmer og gør det fordelagtigt at tiltrække nye medlemmer
- Afhold årligt bevægelsevents for seniorer, som inspirerer til at indgå i nye bevægelsesfællesskaber
- Etabler ordning med bevægelsesvenner, som understøtter, at flere seniorer bevæger sig regelmæssigt

### Pejlemærke 3: Bevæg dig – i byen

- Aktiver udendørs træningsanlæg og baner mm. med åbne inspirationsarrangementer (i samarbejde med det organiserede idrætsliv)



## Se flere idéer til konkrete indsatser i idébanken



# 77%

af de 60-75 årige dyrker regelmæssigt motion.

Kilde 3

# 73%

af de ikke-aktive ville gerne dyrke mere motion.

Kilde 3

## Bevæg dig – med os

Bevæg dig – en times motion om dagen er formuleret af borgere og politikere i Gentofte Kommune. Arbejdet har været baseret på en frugtbar, udforskende og udviklende dialog mellem parter med vidt forskellig viden og udgangspunkt, og alle med et brændende engagement og ønske om at gøre en forskel. Opgaveudvalget har gjort brug af egne erfaringer og inddraget en bred vifte af centrale videnspersoner. Derudover har en stor gruppe af borgere deltaget i arbejdsgrupper og kvalificeret opgaveudvalgets arbejde.

Arbejdet med at realisere visionen om en times motion om dagen vil fremadrettet ske i sammenhæng med politikker på områderne for idræt- og bevægelse, social og sundhed, handicap, unge, skole, dagtilbud, integration og folkeoplysning. Der er fælles målsætninger med Bevæg Dig For Livet visionskommunearbejdet og med nuværende og nye opgaveudvalg.

Visionen skal i høj grad realiseres med alle borgere i Gentofte Kommune og i de netværk og fællesskaber, vi indgår i. Vil du vide mere, eller har du ideer til at skabe mere bevægelse i Gentofte Kommune, så er du altid velkommen til at kontakte Fritid.

## Kontakt

### Fritid

Gentofte Kommune

Gentofte Rådhus  
Bernstorffsvej 161  
2920 Charlottenlund

Email: [fritid@gentofte.dk](mailto:fritid@gentofte.dk)  
Telefon: 3998 5011

[gentofte.dk](http://gentofte.dk)

### Kilder til fakta

1. Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige 2019, Sundhedsstyrelsen og Syddansk Universitet
2. Ungeprofilundersøgelsen 2020/2021, BørnUngeLiv og Skolesundhed.dk
3. Idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune – evalueringsrapport 2016, Idrættens Analyseinstitut

### **Relateret document 3/8**

|                        |                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>  | <b>Idébank - En Times Motion om Dagen.pdf</b> |
| <b>Dokument Titel:</b> | <b>Idébank - En Times Motion om Dagen</b>     |
| <b>Dokument ID:</b>    | <b>3853019</b>                                |



# Idébank

En Times Motion om Dagen



Gentofte  
Kommune

# Indholdsfortegnelse

|                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introduktion.....</b>                                                                                               | <b>3</b>  |
| <b>Idéopsamling.....</b>                                                                                               | <b>3</b>  |
| <b>Pilotprojekter .....</b>                                                                                            | <b>10</b> |
| Systematisk indsats for øget trivsel blandt unge i idrætsforeninger – projektbeskrivelse af pilotprojekt for unge..... | 10        |
| Aktive forældre på sidelinjen - projektbeskrivelse af pilotprojekt for forældre .....                                  | 12        |
| Bevæg dig for sjov - projektbeskrivelse af pilotprojekt for seniorer .....                                             | 14        |

# Introduktion

Nedenstående er en opsamling af idéer til indsatser knyttet til arbejdet med visionen En Times Motion om Dagen. Idéerne er opsamlet og udarbejdet af Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt og skal ses som en forlængelse af opgaveudvalgets anbefalinger, som blev afleveret til Kommunalbestyrelsen den 29. marts 2021.

Idébanken indeholder dels en idéopsamling af alle de idéer til indsatser, der er kommet i Opgaveudvalget samt dets arbejdsgrupper, og dels projektbeskrivelser af tre udvalgte pilotprojekter målrettet hhv. unge, småbørnsforældre og seniorer. Pilotprojekterne skulle være afprøvet af Opgaveudvalget, men to af dem blev udskudt pga. corona.

## Idéopsamling

Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt har samlet en række tiltag, projekter og indsatser, som er formuleret undervejs i arbejdsprocessen af møder og arbejdsgruppeforløb. På de følgende sider er der en række forslag som kan inspirere til projekter, der skaber mere bevægelse. Idébanken er opdelt i målgrupper.

Ideopsamlingen er opdelt under hver af de tre pejlemærker som overskrifter. Herunder er hver idé beskrevet med målgruppe, beskrivelse og relevante aktører.

| Bevæg dig – hver dag |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Målgruppe            | Indsats                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Aktører                                                                            |
| Alle                 | <b>Kampagne: Find din personlige motionsstrategi</b><br>En kampagne sætter fokus på en række forskellige motionsstrategier med henblik på at borgerne kan se sig selv i en eller flere af disse. Ligeledes understøtter kampagnen, at den enkelte borger implementerer den personligt valgte strategi i hverdagen. Dette kan se ved forskellige aktiviteter, gode historier mv. | Fritid, arbejdspladser, idrætsforeninger, borgere, øvrige aktører på idrætsområdet |
| Unge                 | <b>Bevægelsesvejledere på skoler</b><br>Opret bevægelsesvejlederstillinger på skoler, ligesom på Bakkegårds-skolen, for at støtte og vejlede lærere i at skabe bevægelse i skoledagen.                                                                                                                                                                                          | Skoler                                                                             |
| Unge                 | <b>Kampagne – "Derfor er bevægelse cool"</b><br>Kampagne, der italesætter de gode grunde til at bevæge sig – på en motiverende og nærværende måde. Bryde barriererne ned.                                                                                                                                                                                                       | Foreninger, skoler og ungdomsuddannelser, ungemiljøet i Byens Hus                  |
| Unge                 | <b>Involvering af unge i idrætsaktiviteter på skoler og gymnasier</b><br>En gruppe elever kan søge en pose penge (5.000 kr.) til opstart af idrætsaktiviteter/idræts tilbud på skolen. Eleverne skal beskrive idrætsaktiviteten, hvem der varetager aktiviteten, samt hvor og hvornår den afholdes. Derudover skal de lave budget og kommunikationsstrategi.                    | Idrætskoordinator på skolen + elever                                               |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Unge                | <b>Afdæk og konkretiser de unges behov og ønsker</b><br>Involver de unge. Besøg skolerne, tag med til caféaftener, elevrådsmøder mm.<br>Spørge unge, hvad der kunne få dem til at melde sig ind i en forening eller blive fysisk aktive.                                                                                                                                                                                                                                                                | Ungeteamet, unge fra skoler og gymnasium<br>Ungekonsulenter, elevråd mm                        |
| Unge                | <b>Åben hal på skoler og gymnasier</b><br>Stille hal til rådighed mellem kl. 15 og 16, så de unge kan dyrke idræt for sjov. Det kunne eksempelvis være basket, yoga, høvdingebold. Aktiviteterne er selvorganiseret eller med træneruddannelse af elever.                                                                                                                                                                                                                                               | Skoler, gymnasier, lærere, foreninger                                                          |
| Forældre / Familier | <b>Bevægelse i GFO</b><br>Obligatorisk gymnastik/idræt efter skoletid i GFO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Skoler, foreninger                                                                             |
| Forældre / Familier | <b>Åben hal</b><br>Åben hal med træner – Wannasport med træner ( <a href="https://www.wannasport.dk/sb/gentofte">https://www.wannasport.dk/sb/gentofte</a> )<br>Familiehal – evt. organiseret gennem foreninger.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Fritid, WannaSport, foreninger                                                                 |
| Forældre / Familier | <b>Familiefitness</b><br>Tidsrum i FitnessWorld/SATS hvor børn i alderen 7-11 kan være med og træne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fitnesscentre                                                                                  |
| Forældre / Familier | <b>Events</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pop-up events på Jägers</li> <li>• Familiemotionsevents i weekenden</li> <li>• Kom og vær med-aktiviteter, særligt med fokus på aktiviteter i nærmiljøerne.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Foreninger, oplysningsforbund, Fritid                                                          |
| Forældre / Familier | <b>Synlighed</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kort over Gentofte Kommune der viser bevægelsesmuligheder</li> <li>• App, der viser aktiviteter, private udøvere, muligheder og foreninger i Gentofte</li> <li>• Kvalitative interviews med inaktive borgere for at kortlægge årsager</li> </ul>                                                                                                                                                                                              | Kommunikationsafdeling, Fritid                                                                 |
| Forældre / Familier | <b>Kampagner</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plakatkampagner med info om muligheder</li> <li>• Interview og artikler i villabyerne om familier, der lykkedes med bevægelse i hverdagen</li> <li>• SoME kampagne # jeg vil motionere med fokus på <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aktive kvinder</li> <li>○ Aktive mænd</li> <li>○ Aktive familier</li> <li>○ (This Girl Can - <a href="https://www.thisgirlcan.co.uk/">https://www.thisgirlcan.co.uk/</a>)</li> </ul> </li> </ul> | Bevæg Dig For Livet og andre centrale aktører, Kommunikationsafdeling,                         |
| Forældre / Familier | <b>Aktiv transport til skole og sport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frivillige til cykelpatruljer for at understøtte tryghed ved cykling til skole</li> <li>• Samarbejde med transport om børn til og fra sport</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                               | Park og Vej, Skoler, Dagtilbud, forældrebestyrelser, Rådet for sikker trafik, cyklistforbundet |
| Forældre / Familier | <b>Bedre cykelmuligheder</b><br>Forbedre cykelstier/cykelmuligheder, særligt med fokus på skole- og institutionsveje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Park og vej, Cyklistforbundet                                                                  |
| Forældre / Familier | <b>Oplevelsesruter</b><br>Motionsruter/oplevelsesstier/motionsskattejagt i skovene fx med gpps, hvor natur, historie og kultur mixes ved bevægelse. Fx <a href="https://natureventyr.nu/">https://natureventyr.nu/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Park og Vej, museer, biblioteker, idrætsforbund, kommercielle aktører                          |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Forældre / Familier | <b>Kampagne om hverdagsmotion</b><br>Indarbejde motion i andre rutiner fx indkøb, transport til div aktiviteter (inspiration til).                                                                                                                                                                                                 | Kampagner, foreninger                                                                 |
| Forældre / Familier | <b>Lokale bevægelsesambassadører</b><br>Bevægelsesambassadører, som etablerer faste rutiner/aftaler om fælles aktiviteter i løbet af ugen fx faste svømmedage.                                                                                                                                                                     | Familier, mødregrupper, klasseråd                                                     |
| Forældre / Familier | <b>Motion på arbejdspladsen</b><br>Opfordre virksomheder til at tilbyde motion på arbejdspladsen og i arbejdstiden. Gentofte Kommune går forrest.                                                                                                                                                                                  | Erhvervsudvalg, virksomheder, Dansk Firmaidræt, Gentofte Kommune                      |
| Seniorer            | <b>Motion med mening</b><br>Kombination af motion og andre aktiviteter, fx. naturvejledning, affaldsindsamling, spadserende bogklub, museumsbesøg mm., hvor fokus er på andre elementer end motion.                                                                                                                                | Foreninger, aftenskoler, kulturforeninger, biblioteker, museer og kulturinstitutioner |
| Seniorer            | <b>Styrketræning for seniorer</b><br>Gratis adgang til styrketræning/motionscenter for 60+                                                                                                                                                                                                                                         | Genoptræning, Social og Sundhedsudvalget, Kultur og Fritidsudvalget                   |
| Seniorer            | <b>Synlighed af tilbud</b><br>Bedre synlighed af tilbud, fx reklame ved busstop, biblioteker mm.                                                                                                                                                                                                                                   | Fritid, foreninger                                                                    |
| Seniorer            | <b>Inspirationsoplæg om Det Dobbelte KRAM</b><br>(Lis Puggaard)                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fritid, Frivilligcenteret                                                             |
| Seniorer            | <b>Definer årligt bevægelsestema</b><br>Skab opmærksomhed og aktivitet omkring et årligt bevægelsestema. Fx balance, styrke, kombineret af anlæg, der er spredt geografisk, foredrag, kurser. Organiserede og selvorganiserede former. Brug byrummet – tegn streger på fortove og stier. Brug det eksisterende, men tænk æstetisk. | Fritid, Social og Sundhed, foreninger                                                 |
| Seniorer            | <b>Udlån af specialudstyr</b><br>Giv mulighed for at afprøve trehjulede cykler og andre cykler, til personer, som har dårlig balance. Lånedepot på plejehjem eller biblioteker.                                                                                                                                                    | Social og Sundhed, hjælpemiddelcentral, Sundhedsfremme og Forebyggelse                |

## Bevæg dig – med andre

| Målgruppe | Indsats                                                                                                                                                                                                                                                                             | Aktører                                                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Alle      | <b>Overblik over foreningstilbud</b><br>Lave en portal med et samlet overblik over foreningstilbud målrettet forskellige brugergrupper. Portalen skal være let tilgængelig på alle klubbers hjemmeside, opslået på skolernes tavler og i alle haller med QR-kode.                   | Foreninger, Gentofte Kommune, kommercielle tilbud, aftenskoler |
| Alle      | <b>Præmiering af frontløbere</b><br>Belønning af enkeltpersoner og organisationer, der har gjort en - stor eller lille - banebrydende indsats (i relation til de skiftende indsatsmaer/-områder), med henblik på at hylde de frivillige og skabe opmærksomhed om den gode historie. | Gentofte Kommune, Fritid, foreninger, Villabyerne              |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alle | <b>Fokus på læring i foreningerne</b><br>Foreninger skal synliggøre, hvad man lærer i foreningerne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gentofte Kommune, DIF, DGI, BDFL, idrætsforeninger                                                                                                                 |
| Unge | <b>E-sportsforening</b><br>Etablér en E-sportsforening. Nutidens børn og unge er født med en lpad i hånden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Foreningsliv, borgere                                                                                                                                              |
| Unge | <b>Idrætsfællesskaber på gymnasier</b><br>Idrætsfællesskaber på kommunens gymnasier. Brug rollemodeller som især piger kan spejle sig i.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Foreninger, Ungdomsudd., BDFL                                                                                                                                      |
| Unge | <b>Dygtige trænere</b><br>Uddannelse af trænere, så de bliver gode rollemodeller, og formår at sætte fokus på trivsel – også på b-holdet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Foreninger                                                                                                                                                         |
| Unge | <b>Idræt og motion for begge køn</b><br>Mange idrætter er kønsopdelte og i teenageårene begynder interessen for fælles aktiviteter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Foreninger, Gentofte Kommune, BDFL                                                                                                                                 |
| Unge | <b>Gentofte Kommune medlemskab</b><br>Et foreningsmedlemsskab, hvor et kontingent giver adgang til flere sportsgrene på tværs af flere foreninger. Evt. prøvehandling internt i en flerstrengt forening.                                                                                                                                                                                                                                                       | Foreninger, Gentofte Kommune, Folkeoplysningsudvalg                                                                                                                |
| Unge | <b>Idrætternes åbent hus</b><br>Åbent hus med mulighed for at prøve klub og miljø af.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Foreninger                                                                                                                                                         |
| Unge | <b>Guidning af frafaldne medlemmer</b><br>Samarbejde mellem foreninger for at guide medlemmer, der stopper videre i andre sportsgrene. Alle 12-14 årige, der stopper med at dyrke idræt i en forening, skal have en mail, hvor man spørger om hvorfor de er stopper og fortæller om tilbud i de andre foreninger.                                                                                                                                              | Foreninger                                                                                                                                                         |
| Unge | <b>Synliggørelse af muligheder</b><br>Infostandere på skoler og ungdomsuddannelser.<br>Digital og visuel platform (på Instagram), der præsenterer kommunens tilbud, så de unge gennem appetitvækkere kan få overblik over muligheder. Videoklip og billeder af forskellige træningssituationer, stævner, klubaktiviteter samt klubbens fysiske rammer. Kan også bruges som en slags markedsføringsplatform for klubberne.<br>Se efterskolerne for inspiration. | Foreninger, kommercielle udbydere, Gentofte Kommune (foreningsoversigt) Evt. involvere unge, skoler eller ungdomsuddannelser, der arbejder med digitale projekter. |
| Unge | <b>Sociale klubmiljøer</b><br>Skab sociale miljøer på tværs af klubber.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Foreninger                                                                                                                                                         |
| Unge | <b>Ungeguide til foreninger</b><br>Lave en guide til foreninger med idéer til, hvordan der kan skabes et bedre ungemiljø i foreningen. Ex.: motion og elite kan lave motion sammen som opvarmning. Ex.: etablere ungeudvalg (m. unge).                                                                                                                                                                                                                         | Fritid, DGI, BDFL                                                                                                                                                  |
| Unge | <b>Den gode modtagelse i foreningerne</b><br>Skabe en bedre modtagekultur i foreningerne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Foreninger, DIF, DGI                                                                                                                                               |
| Unge | <b>Rekruttere og fastholde begyndere og breddeudøvere</b><br>Skabe tilbud som er non-elitære (fx en gang ugentligt), hvor sigtet er socialt og sundhed. Få skole- og gymnasieelever til at lave videopræsentationer af foreningers aktiviteter, træning, stævner og fester.                                                                                                                                                                                    | Foreningerne, skoler, gymnasier, Gentofte Kommune ift. faciliteter                                                                                                 |
| Unge | <b>Synliggøre foreningstilbud i skoler og gymnasier</b><br>Få foreningerne ud på skoler og gymnasier.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Foreninger, gymnasium og skoler                                                                                                                                    |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrer foreningerne ude på skolerne, ex. Efter skoletid m. foreningstræner.</li> <li>• Gentofte Mesterskaber</li> <li>• Motionsdage</li> <li>• Skoleturneringer i gymnasium m. træning op til</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |
| Unge                | <b>Idrætsevents for unge</b><br>Gør sporten "street". Lav fællesskab mellem piger og drenge. Større forsamling og events som eks. Beachvolley-turnering, skumtennis, streetbasket, pannaftbold, petanque, dans. Musik er vigtigt.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | De forskellige klubber i Gentofte Kommune, musikbunkeren                          |
| Forældre / Familier | <b>Forældretræning</b><br>Træning for forældre mens de venter på at deres børn dyrker idræt. Brug BKO'erne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BKO Charlottenlund, foreninger, Fritid                                            |
| Forældre / Familier | <b>Billigere foreningstilbud</b><br>Arbejde for løsninger, der gør det billigere for familier med flere børn at være foreningsaktiv i Gentofte Kommune.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Foreninger, Gentofte Kommune, Folkeoplysningsudvalget, Kultur- og Fritidsudvalget |
| Forældre / Familier | <b>Forældreaktivitet på skolerne</b><br>Fodboldkamp eller aftenvandring med forældre og børn fra skolen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Forældreråd, bestyrelser, skoler                                                  |
| Forældre / Familier | <b>Familieidrætstilbud</b><br>Flere familietilbud Dans/leg/kampsport/crossfit. Mange flere og alsidige familiehøld, især i weekenderne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Foreninger, idrættens organisationer, fitnesscentre, aftenskoler                  |
| Forældre / Familier | <b>Idræts-pasning</b><br>Legeland med børnepasning mens de voksne dyrker idræt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Foreninger                                                                        |
| Forældre / Familier | <b>Begynderidræt</b><br>Forbedre mulighederne for begynderidræt for voksne i alle aldre, herunder skabe rammer der giver foreningerne bedre incitament til at fokusere på voksne begyndere.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Foreninger, Idrættens organisationer, Fritid, aftenskoler                         |
| Forældre / Familier | <b>Forening for travle forældre</b><br>Foreningsaktiveret forældreidræt (a la Sportsklubben 2000 på Frederiksberg).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Foreninger                                                                        |
| Seniorer            | <b>Foreningsfitness</b><br>Etablere foreningsfitness.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Foreningsliv, borgere, Fritid, BDFL                                               |
| Seniorer            | <b>Skab kontakt ved livsfaseskift</b><br>Skab tilbud til de personer, som er på vej til pensionslivet. Etabler hold i de sene eftermiddagstimer. Udsted konkurrence for evt. Ældresagen og aftenskoler om bedste koncept, der kan fange målgruppen. Gentofte Kommune udsender mails til borgere i aldersgruppen 60-65 år for at synliggøre tilbud og påvirke til øget aktivitet. I samarbejde med fagforeninger, seniorforeninger og idrætsforeninger etableres brobygning mellem forskellige senioraktiviteter og bevægelse. | Fagforeninger, foreninger, seniororganisationer, Gentofte Kommune, aftenskoler    |
| Seniorer            | <b>Buddy-ordning</b><br>Indslusningsordning/buddy for at hjælpe nye i gang med bevægelsesaktiviteter.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Foreninger, aftenskoler, fitnesscentre                                            |
| Seniorer            | <b>Den gode seniorinstruktør</b><br>Uddannelse af instruktører så de får den rette indstilling og kompetencer til at modtage nye medlemmer over 60 år.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Foreninger, idrættens organisationer                                              |

|          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Seniorer | <b>Bedre rammer for foreningstilbud målrettet seniorer</b><br>Fjerne begrænsning i medlemstilskud.                                                                                                             | Kultur og Fritidsudvalget                                                           |
| Seniorer | <b>Coronasikring af lokaler, hvor seniorer motionerer</b><br>Kan evt. kombineres med nem tilgang af test for covid-19.                                                                                         | Fritid                                                                              |
| Seniorer | <b>Motionsvenner</b><br>Det er vigtigt at ældre hjemmeboende kommer ud og gå hver dag for at vedligeholde muskelmasse og livsgnist. Lokale gågrupper, evt. organiseret af Boblberg eller Sundhed for seniorer. | Fritid, Social og Sundhed, interesseorg.                                            |
| Seniorer | <b>Motion til en god pris</b><br>Det er vigtigt, at der også er tilbud som økonomisk tilgængelige for alle.                                                                                                    | Foreninger, aftenskoler, Fri Senior Motion, Kildeskov Seniorsport                   |
| Andre    | <b>Foreningsadgang for Expats</b><br>Åbne pladser til expats, så nye borgere får nemmere adgang til foreningslivet.                                                                                            | Foreninger, opgaveudvalg<br>Det Int. Gentofte, expat organiseringer, arbejdspladser |

## Bevæg dig – i byen

| Målgruppe | Indsats                                                                                                                                                                                                                                                      | Aktører                                             |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Alle      | <b>Forhindringsbaneløb</b><br>Forhindringsbaneløb ved naturområder fx Gentofte sø. Kort løbebane med tidstagning a la den de har i zoologisk have.                                                                                                           | Fritid, Park og Vej, eksterne fonde                 |
| Alle      | <b>Indretning af byens rum</b><br>Det undersøges, hvor man kan etablere bilfrie zoner.                                                                                                                                                                       | Fritid, Park og Vej, eksterne fonde                 |
| Alle      | <b>Boost af udendørs træningsmuligheder</b><br>Sæt fokus på udendørs træningsarealer, grønne arealer og kystområdet som arena for bevægelse, både organiseret og selvorganiseret, udendørs skøjter i vinterperioden.                                         | Park og Vej, Fritid, foreningsliv, private udbydere |
| Alle      | <b>Fællesskabspunkter</b><br>Etablere og synliggøre fællesskabspunkter ved løbe/gangruter.                                                                                                                                                                   | Interesseorg., foreninger, dagcentre                |
| Alle      | <b>Årligt bevægelsestema</b><br>Årligt skiftende indsatsstemaer/-områder, som giver øget opmærksomhed hos både aktører og borgere gennem fokuserede aktiviteter, historier mv. EKSEMPLER: Balance, styrke, hurtighed, mobilitet, afspænding eller vitalitet. | Gentofte Kommune, foreninger, skoler, borgere       |
| Alle      | <b>Gå-stoppesteder</b><br>Indsæt gå-stoppesteder på udvalgte ruter, hvor man på angivne tidspunkter kan mødes med andre og gå ture sammen.                                                                                                                   | Park og Vej, borgere                                |
| Alle      | <b>Udvikling af infrastruktur</b><br>Skab bedre rammer for aktiv transport, gennem synlighed af muligheder, udvikling af knudepunkter og fokus på sikkerhed.                                                                                                 | Park og Vej, Plan                                   |
| Alle      | <b>Bilfrie zoner</b><br>Find arealer til prøvehandlinger for bilfri zoner for at skabe gode rammer for bevægelse og aktiv transport                                                                                                                          | Park og Vej, Plan                                   |

|          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Unge     | <b>Kønstilpassede faciliteter</b><br>Faciliteter er ofte målrettet drenge – vigtig, at der også er rum, der appellerer til pigerne.                                                                                            | Foreninger, Gentofte Kommune, LOA                  |
| Seniorer | <b>Skab tryghed i parker, skove og grønne områder</b><br>Anlæg lysløjper, gå-hold på faste tidspunkter og synlighed om muligheden fx via google maps. Charlottenlund skov, Gentofte sø, Ermelunden, Nymosen, Bernstorffsparken | Fritid, Social og Sundhed, Park og Vej, foreninger |
| Seniorer | <b>Balancetræning</b><br>Placering af elektroniske hopperude forskellige steder i Gentofte for at minde om at balance skal stimuleres hele livet.                                                                              | Sundhedsfremme og Forebyggelse                     |



# Pilotprojekter

Tre arbejdsgrupper under Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt arbejdede med målgrupperne unge, forældre og seniorer. Hver gruppe formulerede en projektbeskrivelse på et tiltag, der skulle afprøve nye måder at skabe bevægelse blandt målgruppen. Projekterne skulle være igangsat i 2020 men blev udsat på grund af covid-19 epidemi, og kun forældreprojektet er afholdt. De to andre afprøves så snart det er muligt.

## Systematisk indsats for øget trivsel blandt unge i idrætsforeninger – projektbeskrivelse af pilotprojekt for unge

### Formål

#### Konkretiser

Gennem visuel og tydelig kommunikation skal alle se den ønskede handling. Fx Alle udskolingsklasser skal have foreningsforløb, eller alle kommunens dagcentre skal prioritere rejse/sætte sig øvelser.

Formålet med pilotprojektet er at afprøve en struktur og en tilgang, som kan give foreningslivet mulighed for at arbejde systematisk med trivsel.

Målet er at skabe et miljø, som bidrager til at fastholde unge medlemmer uanset niveau og/eller tiltrække nye.

Pilotprojektet skal opstille og afprøve en trivselsmodel, der kan implementeres i idrætsforeninger.

Modellen skal udvikles i samarbejde med de involverede testforeninger, men som udgangspunkt består den af indsatser på fire niveauer.

1. Klubledelsen modtager coaching og sparring i forhold til at fastholde fokus på trivsel og sikre at alle trænere har forståelse for deres rolle i at sætte rammerne for det gode sociale miljø. God social praksis er en tydelig ledelsesprioritering, som skal tydeliggøres i kommunikation mellem ledelse og trænere.
2. Trænerne indgår i et udviklingsforløb, hvor de arbejder i praksis med erfaringer om gruppedynamikker, trivsel og sammenhold.
3. Klubmedlemmerne undervises i betydning af trivsel og gode sociale relationer gennem praksisøvelser.
4. Alle medlemmer får konkrete roller i form af buddyordninger og den gode modtagelse. Nye medlemmer modtager klubtøj som del af velkomstforløbet for at understrege fællesskab og sammenhold.

### Målgruppe

#### Hvem er målgruppen?

Hvordan rekrutteres målgruppen? Gennem hvilke kanaler?

Hvordan og hvornår involveres målgruppen?

Hvad er barriererne?

Vi skal forstå baggrund og kontekst for at afdække barriererne og skabe de rette løsninger.

Fx økonomi, tid, manglende erfaring mm.

Hvad er de motiverende faktorer? Fx Sundhed/udseende/styrke. Fællesskab. Forbedring af kompetencer. Sjov og glæde.

Foreninger, som oplever ungdomsfrafald eller som ikke kan tiltrække nye medlemmer i alderen 12-14 år.

### Projektbeskrivelse

### **Gør det enkelt**

Vi skal tilrettelægge aktiviteter, der er så tilgængelige (og attraktive), at man lige så godt kan gøre det. Fx forældretræning mens børnene dyrker idræt eller motion i arbejds- eller skoletiden

### **Små skridt**

Vi skal bryde adfærdskæden fra intention til ny adfærd op i små mikrohandlinger for at skabe overskuelighed. Fx ved tilrettelæggelse af forløb for socialt udsatte med alt fra afklaring, indledende besøg, hjælp til udstyr, pakke taske, følge til aktivitet, understøtte den gode velkomst og gentagelse

Pilotprojektet skal iværksætte trivselstiltag i idrætsforeninger, der mister medlemmer i ungdomsårene.

I Gentofte Kommune er der 48 foreninger, der har både børne- og ungemedlemmer og samlet i disse foreninger er der 49 % færre medlemmer i gruppen 13-18 år end i gruppen 8-12 år.

I nationale undersøgelser angiver de unge selv, at andre af ungelivets arenaer kræver deres tid og opmærksomhed i fritiden. Det er især venner og fritidsjob, som fritiden skal fordeles på og blandt aktiviteter topper fjernsyn og sociale medier. Idræt bliver i højere grad en sekundær aktivitet i en livsfase, hvor uddannelse også fylder meget.

Omvendt har idrætslivet stadig et potentiale som et vigtigt frirum fra ungdomsuddannelse og kravet om at præstere fagligt og socialt. Fysisk aktivitet og brede sociale relationer understøtter et ungdomsliv i balance.

Arbejdsgruppen for Unge og Foreningsliv, under opgaveudvalget En Times Motion Dagligt, ønsker at afprøve tiltag, der kan skabe en kultur i idrætsforeninger, hvor der er fokus på trivsel på alle niveauer – fra ledelse, til træner, til de enkelte medlemmer.

De fleste trænere og ledere i idrætsforeninger er dygtige til deres sport og til at videregive idrætslige færdigheder til børn og unge, men ikke alle har pædagogisk blik for de sociale relationer som er vigtige (også) i ungdomsårene. Og ikke alle trænere prioriterer at skabe miljøer, hvor der også er fokus på trivsel og sammenhold.

Årsagerne til ungdomsfracfald i foreningslivet er mange og komplekse. Pilotprojektet adresserer med dette tiltag trivsel og gode sociale miljøer. Vi er bevidste om, at det blot er et enkelt element blandt de mange faktorer, der indgår i konteksten af unges fravalg af et aktivt idrætsliv i foreningsregi, men håber med denne vinkel at bidrage til den samlede værktøjskasse som foreninger, forældre og folkeoplysning kan anvende for at skabe de bedste rammer for et aktivt idrætsliv for alle.

## **Tidsplan**

### **Hvad skal ske, hvornår?**

Marts 2020 – juni 2021

## **Samarbejdspartnere**

### **Identificér**

Vi skal identificere de aktører, som vi har et fælles formål med, og som kan kvalificere og løfte opgaveløsningen. Hvordan og hvornår skal de involveres?

### **Involver**

Vi skal involvere relevante aktører, da de har indgående viden, om barrierer for forandring og motiverende faktorer samt hvordan en aktivitet skal tilrettelægges for at skabe størst værdi.

Idrætsforeninger, forældre, nye og eksisterende klubmedlemmer, opgaveudvalg En Times Motion Dagligt.

### **Erfaringer fra pilotprojekt**

Da der skulle etableres samarbejder med idrætsforeninger for at afprøve pilotprojektet, valgte projektgruppen af tage kontakt til fodboldklubber. Der var indledende stor interesse fra tre klubber eftersom udfordringen kunne genkendes og der var sammenhæng med nogle af klubbens igangværende strategier. Af forskellige grunde, og især på grund af de benskænd, som covid-19 skabte for idrætslivet i 2020 valgte to af klubberne efterfølgende at takke nej til at indgå i projektforløbet. HIK var stadig interesseret og projektgruppen besluttede at projektet skulle testes alligevel, på trods af at der ikke er basis for sammenligning med andre klubber. Håbet var at pilotprojektet stadig ville kunne generere læring, som efterfølgende kan udbredes til andre klubber.

DBU blev inddraget som en aktør og sammen med DBUs konsulenter blev sammensat et forløb rettet mod bestyrelse og trænergruppen i ungdomsafdelingen.

Genopblussen af covid-19 i efteråret 2020 forsinkede afvikling af kurser og planen er at de igangsættes i 2021 når der igen bliver mulighed for at samle over 10 personer.

## **Aktive forældre på sidelinjen - projektbeskrivelse af pilotprojekt for forældre**

### **Formål**

#### **Konkretiser**

Gennem visuel og tydelig kommunikation skal alle se den ønskede handling. Fx Alle udskolingsklasser skal have foreningsforløb, eller alle kommunens dagcentre skal prioritere rejse/sætte sig øvelser

En stor gruppe forældre sidder ned og venter mens deres børn spiller håndbold, fodbold og tennis i HIK. Denne tid kan benyttes til forældrenes egen motion, men kun få udnytter muligheden. For at få aktiveret de forældre, der ønsker mere bevægelse i hverdagen organiseres gratis træning på det nye aktivitetsareal ved Ungdomsskolen. Forældrene kan træne og styrke deres krop i samme tidsrum som deres børns idrætsaktivitet. Aktivitetsarealet er placeret tæt ved børnenes idræt.

Formålet er at få flere forældre til at bevæge sig mere. Tilbuddet tager højde for en logistisk udfordring som mange forældre har, hvor det kan være svært at få tid til egen motion. De fleste prioriterer dog deres børns fritidsinteresser og ved at kombinere begge dele minimeres en barriere.

Gennem et samarbejde med HIK og Twin Spirit afprøves tiltaget og det er ønsket at tilrettelægge et tilbud, der tager højde for de udfordringer børneforældre kan have med at finde tid til sig selv. Hvis projektet indfrier forventningerne skal erfaringerne deles med andre foreninger eller sportshaller.

### **Målgruppe**

#### **Hvem er målgruppen?**

Hvordan rekrutteres målgruppen? Gennem hvilke kanaler?

Hvordan og hvornår involveres målgruppen?

Hvad er barriererne?

Vi skal forstå baggrund og kontekst for at afdække barriererne og skabe de rette løsninger.

Fx økonomi, tid, manglende erfaring mm.

Hvad er de motiverende faktorer? Fx Sundhed/udseende/styrke. Fællesskab. Forbedring af kompetencer. Sjov og glæde.

Målgruppen er forældre i alderen 30-45.

Forældrene rekrutteres gennem HIKs kanaler, hjemmeside, facebook, plakater og peer-to-peer

Der informeres om muligheden for træning gennem de kanaler, som forældrene alligevel benytter, når de skal holde sig orienteret om deres børns idræt.

Der er flere mulige motivationsfaktorer for forældrene. Det vil indledningsvist især være ønsket om at styrke sin krop og gøre noget godt for sig selv. Det kan også ønsket om fællesskab og samvær med andre mennesker. Det er i al fald håbet, at denne motivation opstår efter en periode og derved bliver en faktor, der er med til at fastholde i aktiviteten. Tilbuddet skulle gerne understøtte et fællesskab i forældregruppen ved at man gør noget sammen, på tværs af børnenes idrætter.

## Projektbeskrivelse

### Gør det enkelt

Vi skal tilrettelægge aktiviteter, der er så tilgængelige (og attraktive), at man lige så godt kan gøre det. Fx forældretræning mens børnene dyrker idræt eller motion i arbejds- eller skoletiden

### Små skridt

Vi skal bryde adfærdskæden fra intention til ny adfærd op i små mikrohandlinger for at skabe overskuelighed. Fx ved tilrettelæggelse af forløb for socialt udsatte med alt fra afklaring, indledende besøg, hjælp til udstyr, pakke taske, følge til aktivitet, understøtte den gode velkomst og gentagelse

Der tilbydes fast træning hver uge for forældre, der har børn i HIK tennis, håndbold, fodbold. Træningspasset lægges der hvor der er flest børn til træning, for at sikre at flest mulige forældre kan få glæde af tilbuddet. Som udgangspunkt er træningen gratis for forældre med børn, der er medlemmer af HIK.

Træningen foregår på det udendørs træningsareal ved Ungdomsskolen eller i området omkring. Forældrene er tæt på deres børns træning og kan hurtigt nå hen til børnenes hold, hvis det er nødvendigt.

Træningen varetages af kompetente instruktører fra Twin Spirit og består af styrke- og konditionstræning tilpasset, så alle kan være med, uanset niveau. Det kræver ikke noget erfaring at deltage.

Twin Spirit aflønnes af Gentofte Kommune i projektperioden. Hvis HIK ønsker at fortsætte med træningen aftaler Twin Spirit og HIK indbyrdes hvordan.

Ved at afprøve piloten, kan HIK vurdere om der er interesse for forældretræningen uden at de skal organisere og investere tid i projektet. Når det er først er afprøvet, er det enkelt at fortsætte.

## Tidsplan

### Hvad skal ske, hvornår?

Projektet afprøves i efteråret 2020.

## Samarbejdspartnere

### Identificér

Vi skal identificere de aktører, som vi har et fælles formål med, og som kan kvalificere og løfte opgaveløsningen. Hvordan og hvornår skal de involveres?

### Involver

Vi skal involvere relevante aktører, da de har indgående viden, om barrierer for forandring og motiverende faktorer samt hvordan en aktivitet skal tilrettelægges for at skabe størst værdi.

Inspiration fra aktøroversigt

Potentielt SIF, Gentofte Sportspark, Kildeskovshallen

Ved udbredelse af forældretræning til Gentofte Sportspark og til Kildeskovshallen kan forskellige foreninger rekruttere medlemmer til deres aktiviteter

### Erfaringer fra pilotprojekt

I samarbejde med HIK og Twin Spirit blev afholdt træning på aktivitetsarealet ved Maglegård torsdage kl. 17-18 i perioden 24. september – 1. december 2020.

HIK og Twin Spirit i første omgang.

Umiddelbart har HIK ikke en interesse i at rekruttere flere medlemmer, men forældretræningen er et tilbud, der kan skabe mere sammenhæng i forældregruppen og evt. engagere forældrene tættere på klubbens aktiviteter.

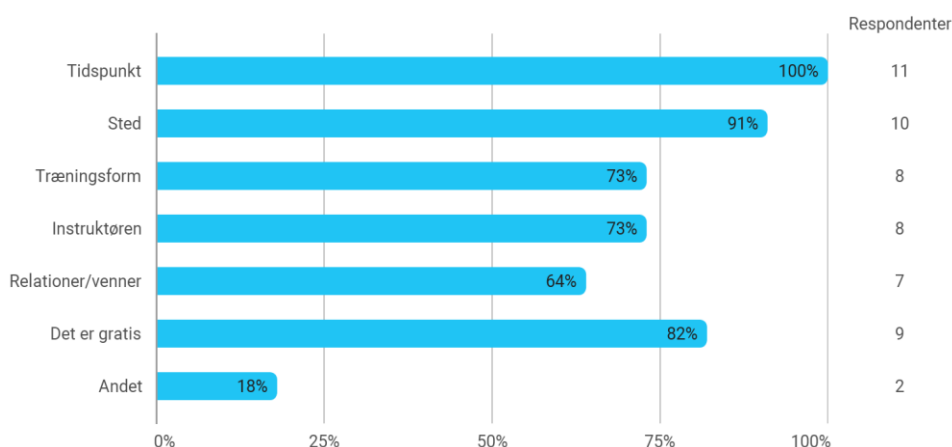
Twin Spirit udvider deres forretning og kan demonstrere deres tilbud om god træning.

Mellem 10 og 15 forældre deltog hver gang og som nedenstående tabel illustrerer var tidspunktet under børnenes træning velegnet til rekruttere forældrene. Flere af de deltagende forældre gav udtryk for at de i en årrække ikke har dyrket motion, men at tilbuddet var anledning til at komme i gang igen.

Forældrene der deltog i træning bestod både af grupper, som allerede havde en relation og individer, der deltog på egen hånd. Deltagerne var 90 % kvinder.

HIK var efter pilotprojektets afslutning interesseret i at fortsætte med tilbuddet men idrætslives nedlukning pga. covid-19 har forsinket dette.

Pilotprojektet har demonstreret at der er efterspørgsel efter tilbud, der er fleksible og tilgodeser at flere aktiviteter kan kombineres – som her, børnenes idrætsaktiviteter og forældrenes motion. Der vil være potentiale for at udvikle tilsvarende tilbud i andre sammenhænge. I Kildeskovshallen og Gentofte Sportspark kan koncentrationen af mange idrætter også give anledning til at enkelte foreninger kan rekruttere medlemmer via et koordineret projekt.



## Bevæg dig for sjov - projektbeskrivelse af pilotprojekt for seniorer

### Formål



### Konkretiser

Gennem visuel og tydelig kommunikation skal alle se den ønskede handling. Fx Alle udskolingsklasser skal have foreningsforløb, eller alle kommunens dagcentre skal prioritere rejse/sætte sig øvelser.

61 % af de 60-75 årige vil gerne være mere fysisk aktive, men ikke alle har kendskab til det brede udvalg af muligheder for bevægelse og motion i Gentofte Kommune.

Arbejdsgruppen for aktive seniorer ønsker af afholde en inspirationsdag for at afprøve et format, hvor Gentofte Kommune i partnerskab med foreninger, organisationer, kommercielle aktører og oplysningsforbund udbreder kendskab til aktiviteter og tilbud.

Formålet med projektet er således at synliggøre de mange aktivitetsmuligheder, der findes i Gentofte Kommune. Gennem det konkrete møde kan den enkelte på egen krop mærke motionstilbud i mangfoldig form. Samtidig afprøves en struktur for formidling og kommunikation.

### Målene er:

- At få mange seniorer til at snuse til lidt af hvert
- At få mange seniorer op af stolen, ud af døren og i gang
- At få foreninger og klubber til at være opmærksomme på seniorernes behov for bevægelse
- At rekruttere nye medlemmer til eksisterende aktiviteter
- At etablere netværk på tværs af aktører
- At sætte en tradition i gang omkring et årligt event

### Målgruppe

#### Hvem er målgruppen?

Hvordan rekrutteres målgruppen? Gennem hvilke kanaler?

Hvordan og hvornår involveres målgruppen?

Hvad er barriererne?

Vi skal forstå baggrund og kontekst for at afdække barriererne og skabe de rette løsninger.

Fx økonomi, tid, manglende erfaring mm.

Hvad er de motiverende faktorer? Fx Sundhed/udseende/styrke. Fællesskab. Forbedring af kompetencer. Sjov og glæde.

Målgruppen er 60+ førpensionister, som står over for en ny livsfase og pensionister. Gruppen over 60 år har overordnet et højt aktivitetsniveau, hvor 72 % angiver, at de er idrætsaktive. De fleste er det på egen hånd og gerne i naturen, mens blot 20 % er medlemmer i en forening. I Gentofte Kommune er der ca. 17.000 borgere i alderen 60-85 år.

Deltagerne rekrutteres gennem en lang række af kommunikationskanaler, som vi ved bliver brugt af målgruppen. Det gælder bl.a. forårsdage, lægehuse, Villabyerne, Facebook, Vangedes Venner, Frivilligcenteret, Blixen og Hemmingway-klubben, Charlotteklubben, Fagforeninger og Gentofte Kommune.

Størstedelen af denne aldersgruppen ønsker at starte en ny aktivitet, fordi de er motiveret for at træne deres krop og komme i bedre form. Samtidig viser undersøgelser, at det generelt er en motiverende faktor at blive inviteret med til en ny aktivitet af en ven eller bekendt. De primære barrierer for at komme i gang med en ny aktivitet er de skavanker/skader, som kroppen allerede har påtaget sig, samt at tiden bruges på andre fritidsinteresser. Desuden oplever over 10 %, at mangle en ven at følges med.

### Projektbeskrivelse

### **Gør det enkelt**

Vi skal tilrettelægge aktiviteter, der er så tilgængelige (og attraktive), at man lige så godt kan gøre det. Fx forældretræning mens børnene dyrker idræt eller motion i arbejds- eller skoletiden

### **Små skridt**

Vi skal bryde adfærdskæden fra intention til ny adfærd op i små mikrohandlinger for at skabe overskuelighed. Fx ved tilrettelæggelse af forløb for socialt udsatte med alt fra afklaring, indledende besøg, hjælp til udstyr, pakke taske, følge til aktivitet, understøtte den gode velkomst og gentagelse

Inspirationsdagen byder alle i målgruppen velkommen til dag med fællesskab, hygge, bevægelse og forskellige former for synliggørelse af bevægelsestilbud – indendørs og udendørs. Foreninger, aftenskoler mv. vil byde op til bevægelse i fire aktivitetsrunder, hvor deltagerne kan gå rundt og afprøve forskellige aktiviteter på egen krop. I pauserne vil det være muligt at høre mere om de enkelte tilbud, enten ude ved aktiviteterne eller i informationsstande på området. Ligeledes vil der være mulighed for at få foretaget forskellige kropstests på dagen, fx måling af bodyage. Hver aktivitetsrunde varer 20 min., og der er indlagt 10 min. pause mellem hver aktivitetsrunde. Der vil være fælles opstart og afrunding på dagen. I forbindelse med ankomsten uddeles en goodiback til hver deltager, som bl.a. indeholder et spørgeskema til evaluering af dagen.

### **Forslag til program:**

9.00-10.00 Morgenmad og fællessang

10.00-10.20 Aktivitetsrunde 1

10.30-10.50 Aktivitetsrunde 2

11.00-11.20 Aktivitetsrunde 3

11.30-11.50 Aktivitetsrunde 4

12.00-13.00 Kaffe/kage, inspirerende oplæg af forsker/kendt/mm. og fælles afrunding

### **Tidsplan**

#### **Hvad skal ske, hvornår?**

Det sigtes mod, at projektet kan afprøves i sommeren 2021 afhængig af situationen omkring covid-19. Projektet er forsøgt afholdt først i maj 2020 og senere i oktober 2020, men begge gange aflyst pga. netop covid-19.

### **Samarbejdspartnere**

#### **Identificér**

Vi skal identificere de aktører, som vi har et fælles formål med, og som kan kvalificere og løfte opgaveløsningen. Hvordan og hvornår skal de involveres?

#### **Involver**

Vi skal involvere relevante aktører, da de har indgående viden, om barrierer for forandring og motiverende faktorer samt hvordan en aktivitet skal tilrettelægges for at skabe størst værdi.

Inspiration fra aktøroversigt

Følgende aktører vil involveres i planlægningen og afviklingen af inspirationsdagen:

Ildrætsforeninger, Aftenskoler, Interesseorganisationer, Ildrætsforbund og  
Kommercielle idrætsaktører.

Særligt i planlægningsfasen vil der trækkes på viden fra DGI Storkøbenhavn, som har erfaringer med afholdelse af lignende arrangementer.

#### **Erfaringer fra projektet**

Projektet var planlagt til afvikling i maj 2020, men måtte aflyses pga. covid-19. Efterfølgende blev projektet formuleret i en tilpasset udgave, hvor aktiviteterne udelukkende var udendørs og hvor deltagerne skulle gå sammen i mindre, faste grupper. Desværre lykkedes det heller ikke i denne model at afvikle projektet. Begge projektmodeller er dog beskrevet og vil kunne trækkes frem og afvikles i den form, der er mest relevant på det givne tidspunkt.



### **Relateret document 4/8**

|                        |                                             |
|------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>  | <b>Viden - En Times Motion om Dagen.pdf</b> |
| <b>Dokument Titel:</b> | <b>Viden - En Times Motion om Dagen</b>     |
| <b>Dokument ID:</b>    | <b>3853020</b>                              |



# Viden

En Times Motion om Dagen



Gentofte  
Kommune

# Indholdsfortegnelse

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introduktion.....</b>                                      | <b>3</b>  |
| <b>Hvorfor En Times Motion om Dagen?.....</b>                 | <b>3</b>  |
| Hvad er fysisk aktivitet? .....                               | 3         |
| En politisk vision.....                                       | 4         |
| <b>Fysisk aktivitet i Gentofte .....</b>                      | <b>4</b>  |
| Teenagerne falder fra – de 30-39-årige er mindst aktive ..... | 5         |
| Ledige og kortuddannede er mindre fysisk aktive.....          | 6         |
| Ældre er de mindst foreningsaktive.....                       | 6         |
| <b>Fysisk inaktivitet i Gentofte.....</b>                     | <b>7</b>  |
| <b>Uddybende viden.....</b>                                   | <b>10</b> |

# Introduktion

Nedenstående er en opsamling af den væsentligste viden for arbejdet med visionen En Times Motion om Dagen. Denne vidensopsamling har ligeledes skabt grundlag for arbejdet i Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt, herunder Opgaveudvalgets anbefalinger, som blev afleveret til Kommunalbestyrelsen den 29. marts 2021.

Opsamlingen giver et indblik i hvorfor bevægelse er så vigtig samt hvad status er på bevægelse i hhv. hele landet og i Gentofte Kommune.

## Hvorfor En Times Motion om Dagen?

Samfundet har udviklet sig i retning af mere stillesiddende arbejde og mindre bevægelse, hvilket har skabt udfordringer i et sundhedsperspektiv.

Forskningen viser, at for lidt fysisk aktivitet øger risikoen for en række sygdomme, fx. tyktarmskræft, hjerte- og karsygdomme og type 2-diabetes. Ligeledes reduceres antallet af gode leveår i alderdommen. I et samfundsøkonomisk perspektiv skaber det en stor udgift i sundhedssektoren.

Omvendt er fysisk aktivitet med til at øge trivslen ved bl.a. at bidrage til vigtige sociale fællesskaber, en stærk og sund krop, glæde og livskvalitet samt mental sundhed.

### Hvad er fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er mere end bare det at dyrke idræt. Faktisk er vi fysisk aktive hver gang et muskelarbejde øger energiforbruget ud over hvilestadiet. Det betyder, at fysisk aktivitet både er idrætsaktiviteter, men også hverdagsbevægelse, som fx rask gang og græsslåning.

## Sundhedsstyrelsen anbefaler

- At børn ml. 5 og 18 år er fysisk aktive mindst en time om dagen ved moderat til høj intensitet.
- At voksne er fysisk aktive mindst 30 min. om dagen, heraf to gange om ugen med høj intensitet.

De anbefalede mængder af fysisk aktivitet kan sagtens opdeles til fx. 10 + 10 + 10 minutter i stedet for 30 minutter. Sundhedsstyrelsens anbefalinger skal opfattes som et minimum, og yderligere fysisk aktivitet vil give yderligere sundhedsmæssige fordele. Et større internationalt studie, som Danmark også har været en del af, viser endda, at det for mange er afgørende at der skrues op for den halve time. Rigtig mange har et liv, hvor de sidder stille meget længe, på kontor, i bil eller i sofaen. Og er man i den kategori, så er en halv times motion ikke tilstrækkeligt. Undersøgelsen anbefaler en times motion dagligt for personer der lever et meget stillesiddende liv, for at reducere risikoen for tidlig død.

## En politisk vision

I Gentofte Kommune blev der i 2012 formuleret en politisk vision, om at alle børn og unge mellem 0 og 18 år skal være fysisk aktive en time om dagen. Denne blev i 2017 udvidet til at gælde alle borgere uanset alder, og opgaveudvalget En Times Motion Dagligt er således udsprunget heraf.

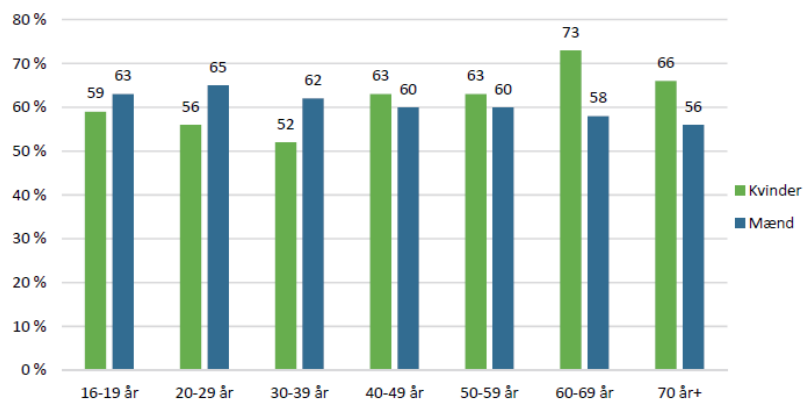
Ligeledes i forlængelse af den politiske vision er der indgået et femårigt visionskommunesamarbejde med Danmarks Idrætsforbund og DGI, med følgende mål for 2022:

- Flere idrætsaktive i alderen 16-80 år. Andelen skal øges med 8 %, så mindst 79 % af de voksne, dyrker idræts, sport eller motion.
- Flere idrætsaktive i alderen 10-15 år. Andelen skal øges med 8 %, så mindst 90 % af børnene, dyrker idræt, sport eller motion.
- Flere foreningsmedlemmer i Gentofte Kommune. Andelen skal øges med 10 %, så 45 % af borgerne i Gentofte Kommune er medlem af en forening.

# Fysisk aktivitet i Gentofte

Gentofte Kommune er kendetegnet ved et mangfoldigt udbud af aktiviteter, gode faciliteter og et stærkt foreningsmiljø. En vurdering, der ligeledes afspejler sig i antallet af fysisk aktive borgere.

I Gentofte Kommune betegner 83 % af børnene og 75 % af de voksne sig selv som fysisk aktive. For børnene svarer dette til landsgennemsnittet, mens de voksne i Gentofte er noget mere aktive end i resten af landet. Kun 61 % af de voksne i hele Danmark betegner sig selv som fysisk aktive. Det har dog vist sig, at 80 % af de borgere, der ikke er fysisk aktive til hverdag gerne vil være mere fysisk aktive.

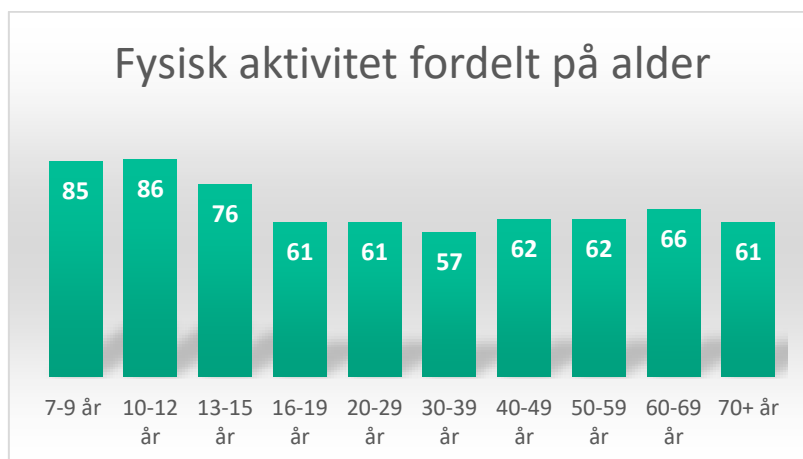


Figuren viser andelen af danskere, der normalt dyrker sport eller motion fordelt på køn og alder

Det høje aktivitetsniveau i Gentofte er formegentlig også en af hovedårsagerne til at Gentofteborgernes helbred er blandt de bedste i Region Hovedstaden. Fx har 13 % af de voksne i Region Hovedstaden et dårligt selv vurderet helbred, mens samme kun gælder for 8 % i Gentofte Kommune. Ligeledes oplever 9 % af de voksne i Region Hovedstaden et dårligt fysisk helbred, men kun 7 % i Gentofte Kommune.

### Teenagerne falder fra – de 30-39-årige er mindst aktive

Det er især i teenageårene, at det fysiske aktivitetsniveau dykker fra 86 % blandt de 10-12-årige til 76 % blandt de 13-15-årige, og endnu videre til 61 % blandt de 16-19-årige. Den mindst fysisk aktive aldersgruppe er den 30-39-årige, hvor 57 % dyrker sport eller motion.

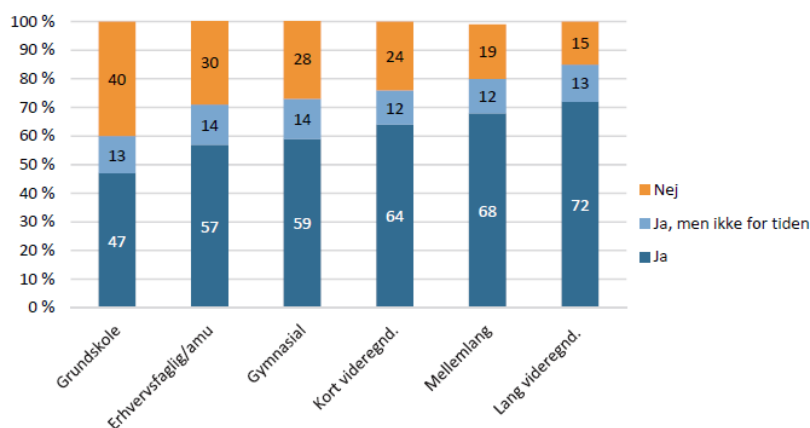


Figuren viser andelen af danskere fordelt på alder, der normalt dyrker sport eller motion

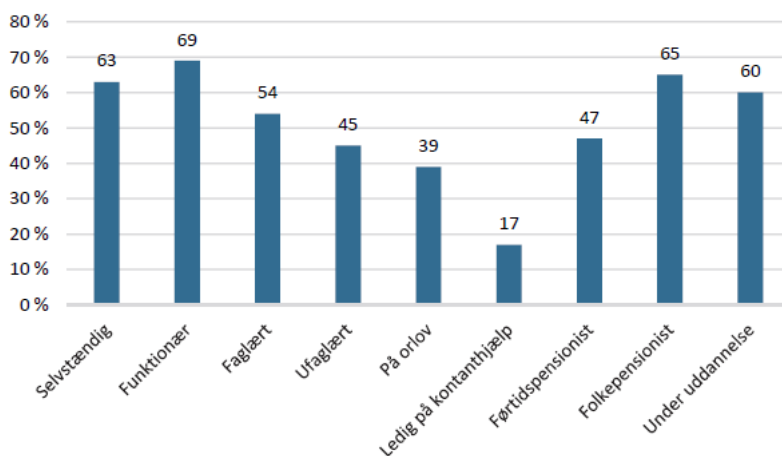
En helt ny undersøgelse viser samtidig, at kun 26 % af børn og unge mellem 11 og 15 år lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om en times fysisk aktivitet om dagen med moderat til høj intensitet. Værst står det til for de 15-årige piger, hvor kun 6 % lever op til anbefalingerne. I gennemsnit bruges 11 timer og 16 minutter af dagstimerne (6:00-23:59) på stillesiddende adfærd.

## Ledige og kortuddannede er mindre fysisk aktive

Gentofte Kommune har landets næsthøjeste socioøkonomiske placering, og det har betydning for det fysiske aktivitetsniveau. Der er nemlig sammenhæng mellem både uddannelseslængde og beskæftigelse, og fysisk aktivitet i hverdagen. Således dyrker færre voksne danskere med lav uddannelsesgrad sport eller motion end danskere med lang uddannelse. På beskæftigelsesområdet ses ligeledes, at markant færre ledige på kontanthjælp dyrker sport eller motion. Se tabellerne nedenfor med svar på spørgsmålet "Dyrker du sport eller motion?".



Firugen viser andelen af voksne danskere, der dyrker sport eller motion regelmæssigt fordelt på uddannelsesgrad (n=3.914)



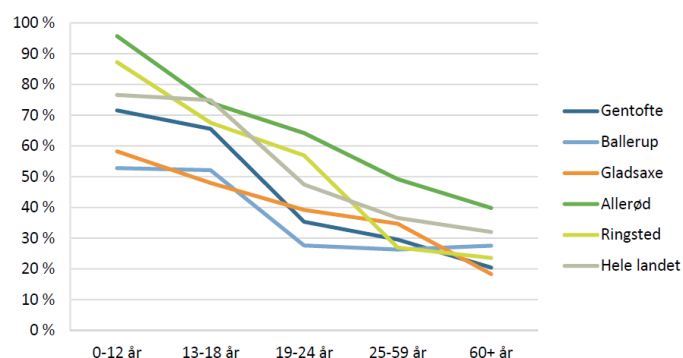
Firugen viser andelen af voksne danskere, der dyrker sport eller motion regelmæssigt fordelt på beskæftigelsesgrad (n=3.914)

For børnene, er der ligeledes forskel på aktivitetsniveauet på tværs af sociale grupper. Således lever hhv. 27 % og 25 % i højeste og mellemste socialgruppe op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, mens samme kun gælder 17 % i laveste socialgruppe.

## Ældre er de mindst foreningsaktive

De ældre borgere er i ligeså høj grad fysisk aktive som andre voksne, men dyrker oftere deres aktivitet andre steder end i idrætsforeningerne. Efter teenageårene ses et stort fald i andelen af foreningsaktive, hvilket fortsætter resten af livet, og markerer borgere i alderen 60+ år, som de mindst foreningsaktive. I Gentofte er det særligt markant, idet bare 20 % af borgerne på 60+ år er foreningsaktive sammenlignet med landsgennemsnittet på 32 %.





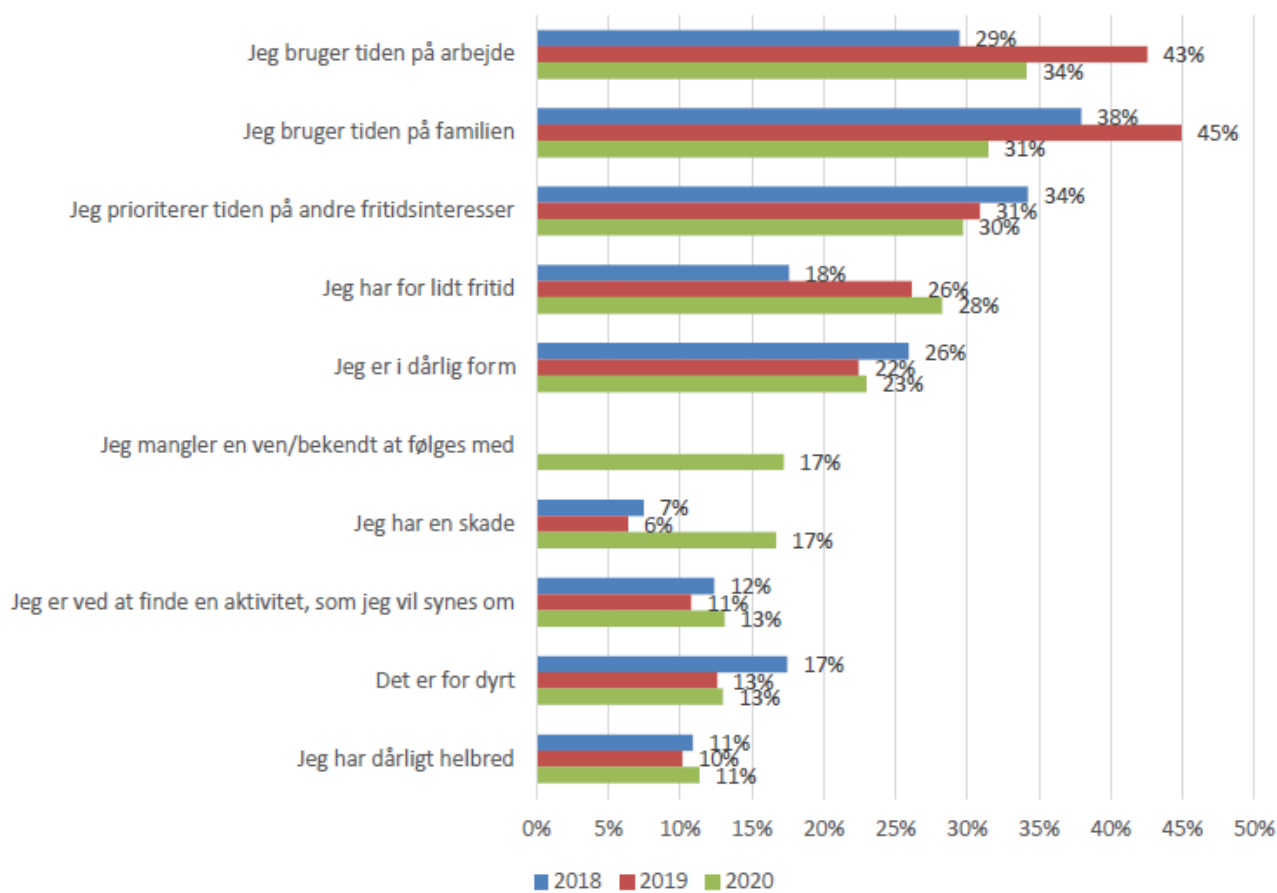
Figuren viser andelen af foreningsmedlemmer sammenholdt med indbyggertal

## Fysisk inaktivitet i Gentofte

I Gentofte Kommune hænger mangel på fysisk aktivitet ofte sammen med mangel på tid, men også andre væsentlige årsager spiller ind. Generelt vil mange inaktive gerne være mere fysisk aktive.

22 % af de voksne borgere i Gentofte Kommune er ikke regelmæssigt fysisk aktive – halvdelen holder pause fra en aktivitet mens den anden halvdel ikke har været aktive over en længere periode. Henholdsvis 90 % og 84 % af borgerne i disse grupper ønsker at være mere aktive.

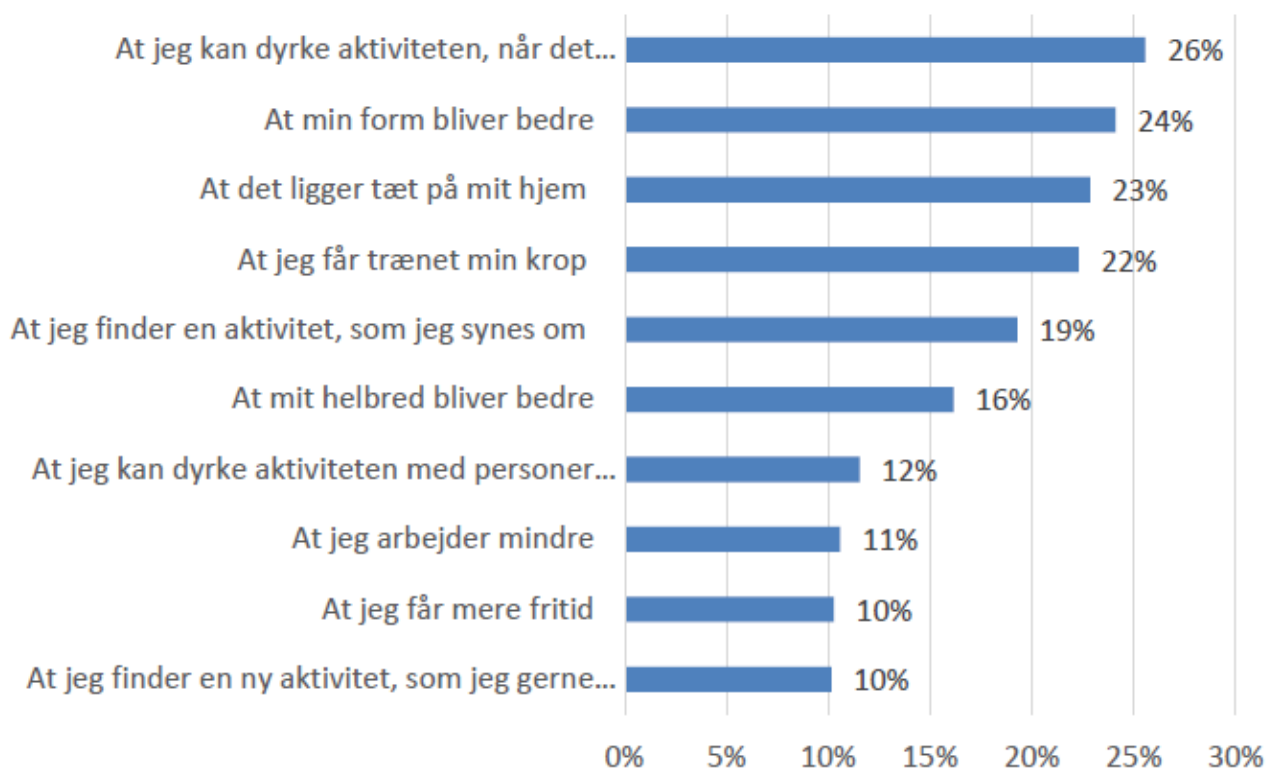
Årsagerne til hvorfor gentofteborgerne ikke er regelmæssig fysisk aktiv hænger i overvejende grad sammen med mangel på tid. Enten bruges tiden på arbejde, familie eller andre interesser. Mere overraskende er det nok, at 23 % ikke er aktive fordi de føler sig i for dårlig form, mens 17 % mangler en ven at følges med.



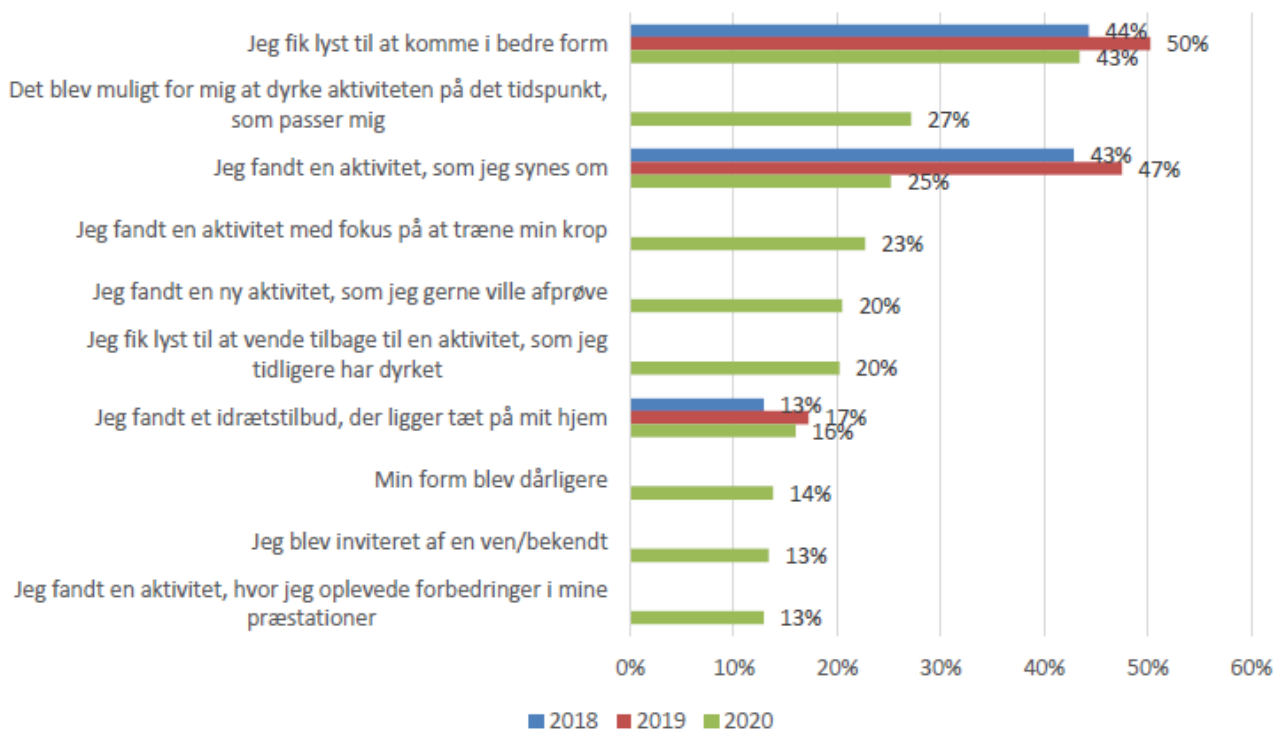
Figuren viser årsager blandt voksne borgere i Gentofte Kommune til ikke at være fysisk aktiv

Sidste hænger godt i tråd med nationale undersøgelser af inaktivitet i Danmark, som viser en tendens til at inaktive føler sig mere ensomme end fysisk aktive danskere. 13 % af de voksne i Gentofte, som er startet på en ny aktivitet det seneste år, er ligeledes startet fordi de er blevet inviteret af en ven eller bekendt.

Når man spørger de inaktive i Gentofte, så er det dog især sundhedsmæssige faktorer samt fleksibilitet i aktiviteten, der motiverer til bevægelse. Det gælder både inaktive, og nye aktive, som er startet en ny aktivitet inden for det seneste år.



Figuren viser inaktive voksne i Gentofte vurderede motiverende faktorer for at påbegynde en bevægelsesaktivitet



Figuren viser årsager til at voksne i Gentofte er startet til en ny aktivitet inden for det seneste år

# Uddybende viden

Nedenstående viser et udpluk af viden om fysisk aktivitet i Gentofte og på landsplan.

- Evaluering af Gentofte Kommunes Idræts- og bevægelsespolitik (Idrættens Analyseinstitut, 2016). [Link](#)
- Danskernes Sports- og Motionsvaner 2016 (Idrættens Analyseinstitut, 2017). [Link](#)
- Danskernes Sundhedsprofil 2017 (Sundhedsstyrelsen, 2017). [Link](#)
- DGI State of the city 2018 (DGI, 2018). [Link](#)
- Benchmark-undersøgelse (Bevæg dig for livet, 2020). [Link](#)
- Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige (Sundhedsstyrelsen og Syddansk Universitet, 2019). [Link](#)
- Hvorfor en times motion? [Link \(dansk opsamling DGI\)](#) og [Link \(engelsk artikel\)](#)
- Sundhed i Gentofte – Borgerrettet forebyggelse 2017-2024. [Link](#)
- Inaktivitet i Danmark, delrapport 1 (Knud Ryom, 2019). [Link](#)
- Inaktivitet i Danmark, delrapport 2 (Knud Ryom, 2020). [Link](#)
- Filmoplæg om inaktivitet i Danmark af Knud Ryom. [Link](#)



### **Relateret document 5/8**

|                        |                                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>  | <b>Værktøjer - En Times Motion<br/>om Dagen.pdf</b> |
| <b>Dokument Titel:</b> | <b>Værktøjer - En Times Motion<br/>om Dagen</b>     |
| <b>Dokument ID:</b>    | <b>3853018</b>                                      |



# Værktøjer

En Times Motion om Dagen



Gentofte  
Kommune

# Indholdsfortegnelse

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introduktion.....</b>                                              | <b>3</b>  |
| <b>Aktøroversigt.....</b>                                             | <b>3</b>  |
| <b>Adfærdsdesign .....</b>                                            | <b>6</b>  |
| Hvordan gør vi så, når vi skal skabe en adfærdsændring?.....          | 8         |
| <b>Retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne .....</b> | <b>9</b>  |
| <b>Brugerprofiler .....</b>                                           | <b>11</b> |
| <b>Oversigt over brugerprofiler.....</b>                              | <b>29</b> |

# Introduktion

Nedenstående er en opsamling af en række nyttige værktøjer for arbejdet med visionen En Times Motion om Dagen. Værktøjerne er opsamlet og udarbejdet af Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt og skal ses som en forlængelse af opgaveudvalgets anbefalinger, som blev afleveret til Kommunalbestyrelsen den 29. marts 2021.

Værktøjerne:

- **Aktøroversigt**  
– et overblik over de væsentligste aktører, som bør tænkes ind ved forskellige indsatser, både generelt og målrettet udvalgte målgrupper
- **Adfærdsdesign**  
– en kort beskrivelse af adfærdsdesign og hvordan det kan bruges til at skabe mere bevægelse
- **Retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne**  
– seks retningslinjer til inspiration for ledelse og trænere i idrætsforeninger, som ønsker at arbejde med at styrke trivsel og fastholdelse blandt unge
- **Brugerprofiler**  
– 17 beskrivelser af profiler udplukket fra forskellige målgrupper, herunder beskrivelse af motiver og barrierer for bevægelse samt påvirkningskanaler
- **Oversigt over brugerprofiler**  
– en samlet oversigt over de 17 brugerprofiler sat i forhold til størrelse, andel af eksisterende bevægelsestiltag, sundhedsmæssig betydning af øget bevægelse samt ressourcebehov for at skabe en forandring

## Aktøroversigt

Opgaveudvalget anbefaler, at der samarbejdes bredt omkring bevægelsesindsatserne, og har udarbejdet fire oversigter med aktører, som bør overvejes til den enkelte indsats.

Én oversigt giver overblik over aktører, som er relevante uanset hvilken målgruppe indsatsen retter sig mod. De tre andre giver overblik over de aktører, som yderligere er relevante for henholdsvis unge, forældre og seniorer. Skal man fx planlægge en indsats målrettet unge, er det altså væsentligt både at se på oversigten for alle målgrupper og oversigten for unge.



## ALLE MÅLGRUPPER



## UNGE 13-20 år





## FORÆLDRE



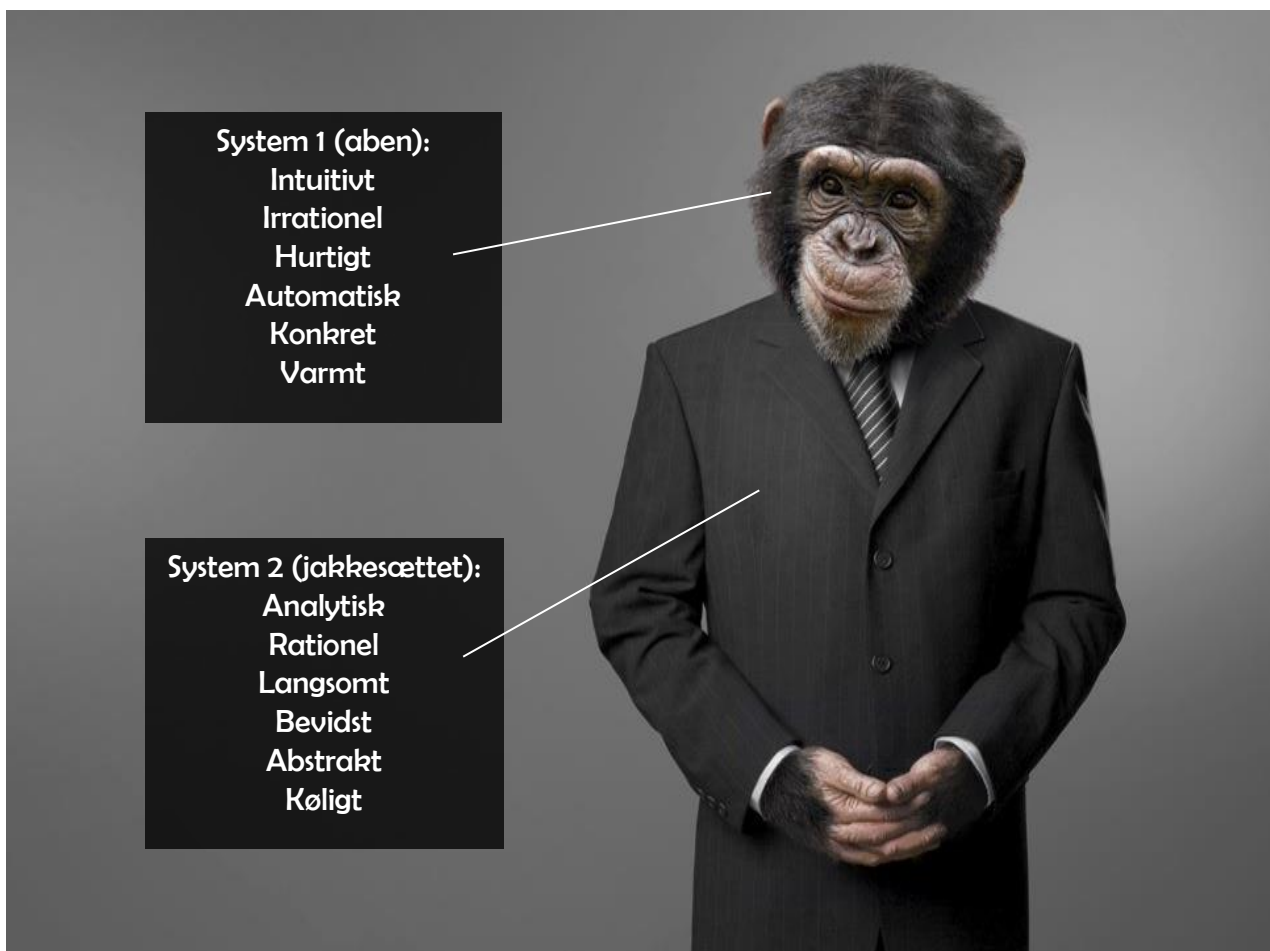
## SENIORER 60+



# Adfærdsdesign

Næsten alle danskere synes det er vigtigt at være sund, og rigtig mange er endvidere motive-rede for at blive mere fysisk aktive. Men alligevel er det svært at få oversat motivationen til handling. Kender du det der med at bruge mere tid på at sidde i sofaen og tænke over hvad du burde gøre, end rent faktisk at gøre det?

Adfærdsdesign er en metode til at afdække og skabe adfærd, og på den måde forsøge at bygge bro fra intention til handling. Metoden hviler på en antagelse om, at menneskelige handlinger kun sjældent (ca. 5 % af tilfældene) er rationelle og formåls-styret, men oftest (ca. 95 % af tilfældene) styret af impulser og reflekser udviklet til helt andre formål. Den menneskelige hjerne kan i det henseende beskrives i to systemer; system 1 (aben) og system 2 (jakkescættet).



Menneskets hjerne agerer altså i høj grad som urmennesker eller aber, når vi handler. Det kræver ikke så meget energi, og er derved fornuftigt ud fra et ressourcaperspektiv. Det betyder, at vi ofte handler uden grundige overvejelser, og med begrænset rationalitet og viljestyrke. Derimod er handlinger ofte baseret på erfaringer eller intuition. Vi gør i høj grad som de andre. Når vi snakker adfærdsdesign, er det derfor vigtigt at vide, hvordan vi taler til aben. På den måde kan vi skabe størst sandsynlighed for handling. Det kan være ved at definere ændringer gennem små skridt og nem forståelig kommunikation. Nedenstående er et eksempel på to forskellige former for kommunikation af en ønsket adfærd i forbindelse med coronapandemien i



2020. Første billede illustrerer hvordan kommunikation til system 2 er vanskelig at afkode og omsætte til adfærd. Det andet billede viser, hvordan der kan kommunikeres til system 1 så det er nemt at afkode og omsætte til handling.



## Hvordan gør vi så, når vi skal skabe en adfærdsændring?

Nedenfor er beskrevet seks skridt i planlægningen af en adfærdsændring.

- 1. Design til hverdagen.**  
Det er helt væsentligt, at en adfærdsændring passer ind i hverdagen. Kortlæg derfor den eksisterende hverdag, og design adfærdsændringen, så den passer til.
- 2. Identificér og afmonter barrierer.**  
Det er ofte personlige barrierer, der spærrer vejen for en adfærdsændring. Brug tid på at finde barriererne, og tal ind i dem.
- 3. Tænk i små skridt ad gangen.**  
Det er uoverskueligt for de fleste at foretage en stor ændring i én mundfuld. Tænk i mikrohandlinger for at undgå, at kæden hopper af undervejs.
- 4. Oversæt fra strategi til adfærd.**  
Strategier taler ofte sit eget sprog, og den konkrete ønskede handling kan være svær at forstå, hvis man ikke er inde i tankegangen. Gør det tydeligt over for målgruppen hvad det er for handlinger du ønsker at få ud af din strategi.
- 5. Tænk før-under-efter.**  
Det er vigtigt, at adfærdsændringen er planlagt i alle tre faser; før, under og efter. Fx hvordan får vi flere til at deltage i en aktivitet i en idrætsforening (før), hvordan laver vi den gode velkomst i foreningen (under), og hvordan fastholder vi de nye medlemmer (efter)?
- 6. Hav fokus på adfærdsprincipperne; Tid og kontekst, motivation og gør det let.**  
Adfærdsprincipperne er formuleret af Bevæg Dig For Livet, og er udformet som en række adfærds kort med viden om adfærd og idéer til handlingsdesign. Tag udgangspunkt i adfærds kortene, når du designer din adfærdsændring. [Link til adfærds kort.](#)

# Retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne

Opgaveudvalget har nedsat en arbejdsgruppe, som har arbejdet med rammerne for det gode ungeliv i foreningsidrætten. Arbejdsgruppen har bl.a. formuleret seks retningslinjer til inspiration for ledelse og trænere i idrætsforeninger, som ønsker at arbejde med trivsel og fastholdelse.

Retningslinjerne kan bruges til at understøtte udviklingen af foreningslivet, så det fortsat er en vigtig faktor i det gode ungdomsliv. I Gentofte Kommune ønsker vi at skabe og vedligeholde inkluderende miljøer, der tiltrækker og fastholder.

## Ledelsesniveau

### Sæt fokus på trænerrollen – på alle niveauer

Træneren bærer et ansvar i forhold til at skabe et godt træningsmiljø med god trivsel og tryghed blandt udøverne. Gennem en anerkendende og positiv tilgang og tone, er træneren en rollemodel for omgangsformer blandt de unge. Prioriter at træneren skal være uddannet til at have med børn og unge at gøre og have god forståelse for de relationelle dynamikker på et hold.

Træneren kan i ord og handlinger:

- Aktivt give plads til den enkelte unge på holdet, så alle er med og føler sig som en del af holdet og klubben
- Skabe opmærksomhed om den enkelte udøvers styrker
- Adskille læring og udvikling fra præstation og resultater (det er i orden at fejle og tabe – det er en vigtig del af en sportslig udvikling)
- Gå forrest med entusiasme og glæde og vis interesse for hver enkelt barn

### Inddrag de unge

Det er essentielt, at de unge inddrages og oplever at have medbestemmelse både i træningssituationen og i holdets årshjul. Medbestemmelse er et centralt element i unges dannelse, og er vigtigt i forhold til at uddanne i de demokratiske principper, som foreningslivet hviler på. Giv plads til at de unge kan få indflydelse på de områder, der interesserer dem.

Det kan eksempelvis gøres ved at:

- Lade dem styre dele af træningen
- Formulere ambitioner, personlige mål og mål for holdet i sæsonen
- Forventningsafstemme forhold ved turneringer og konkurrencer
- Drøfte og planlægge sociale arrangementer

### Tilpas krav og forventninger

Mange unge oplever udfordringer med at finde plads til idræt i en travl hverdag med skole, socialt liv mv. Idrætten risikerer herved at blive endnu en stressfaktor med krav, som unge skal leve op til. Sæt fokus på at idræt og motion kan være et vigtigt frirum fra en travl hverdag. Snak med de unge om ambitioner og tid – lyt og tilpas. Hav opmærksomhed på at hjælpe unge til at balancere deres liv og hverdag, og giv plads til det, der fylder. Tal med de unge om at skrue ned for træningsmængde i perioder i stedet for afgang.

Muligheder som kan drøftes i ledelsen og med de unge spillere:

- Tilpas træningsmængden de første 6-12 måneder, hvor de unge er påbegyndt ungdomsud-dannelse
- Samle ungdomshold på tværs af lokale foreninger
- Samarbejd systematisk mellem foreninger, grundskoler og ungdomsuddannelser
- Tilbud, hvor man kan vælge mellem flere ugedage
- Brug de ældre udøvere som rollemodeller over for de unge i 7.-9. klasse, og vis at det er muligt at passe idrætten ind i en travl hverdag

## Skab dialog med de unge

Tal med unge om deres sportslige udvikling, men også alt det udenom – de konstante prioriteringer mellem venner, familie, skole, uddannelsesvalg og skolens vigtighed. Det gode samarbejde starter ved, at du henvender dig til dem – de unge kommer ikke nødvendigvis til dig. Derfor er det væsentligt, at du afsætter tid til at tale med de unge og hører på deres interesser og bekymringer.

Spørg hver enkelt udøver om:

- Hvad de har behov for af dig som træner
- Hvordan de helst ser, at du kommunikerer med dem
- Hvorvidt der er perioder, hvor andre ting i deres liv kræver mere tid
- Hvordan deres (udviklingsmål) ønsker/behov kan indarbejdes og balanceres med holdets mål

## Sæt fokus på det sociale element og styrk fællesskabet

Et stærkt og positivt fællesskab giver de unge en stærk motivation for at møde op gang efter gang. Opbyg træning, som også tilgodeser fællesskabet. Sørg for at alle lærer hinanden at kende. Du kan med fordel understøtte sociale aktiviteter ud over træningen.

Elementer, der fremmer fællesskabet (og der er mange flere...):

- Kropskontakt
- Forskellige gruppeinddelinger
- Kommunikationsopgaver mellem deltagerne
- Tredje halvleg

## Sørg for at unge føler sig velkomne

Gør det tydeligt, i ord og i handling, at det er værdsat at de unge prioriterer at komme til træning, uanset om de kommer for sent eller er uoplagte efter fester. Bødekasser, straf-armbøjninger og regler om at man ikke må gå til fest før en kamp/konkurrence kan være med til at skubbe bredde-unge væk. Du bør ved hver træning være tydelige, og vise at der er plads til alle.

Prioriter at skabe og vedligeholde et stærkt inkluderende miljø:

- Tal med og hils på hver enkelt udøver, hver gang
- Hav altid en fælles start og afslutning på træningen, hvor man får set hinanden i øjnene
- Undgå forskelsbehandling da dette skaber dårlige forhold mellem de unge og til træneren
- Sørg for at de unge har fysisk kontakt med hinanden

# Brugerprofiler

Brugerprofilerne forsøger at give et indblik i forskellige borgeres hverdag, daglige møde med bevægelse, motiver og barrierer for bevægelse, samt viden om hvor stor gruppen er og hvilken sundhedsmæssig effekt en bevægelsesindsats vil have på henholdsvis kort og lang sigt.

Brugerprofilerne giver et indblik i 17 forskellige målgrupper, og kan bruges som inspiration i planlægningen af en indsats – både i forhold til valg af målgruppe og tilgang til målgruppen. Det er dog væsentligt, at brugerprofilerne bruges alene bruges som inspiration og optakt til en reel kortlægning af den ønskede målgruppes adfærd, motiver og barrierer, da brugerprofilerne er et udpluk og altså ikke er dækkende for målgruppen. Den enkelte brugerprofil skal således ses som en repræsentant fra målgruppen frem for en fuld beskrivelse af alle facetter i målgruppen.





Kort sigt: Lav | 4.560 borgere  
Lang sigt: Høj | (0-5 år)

### Hvem er personen?

Navn Oscar  
Alder 5 år  
Sundhed Ingen bemærkninger  
Job Børnehavebarn  
Interesser Lege i sand, gynges og løbe hurtigt

”

Jeg elsker at gynges højt!

”

### Hvad motiverer personen?

Oscar motiveres af legen, elsker bevægelse i trygge omgivelser.

### Hvad har personen brug for?

Bevægelsesfundamentet grundlægges mellem 0-6 år. Gennem bevægelse stimuleres føle-, muskel og balancesans, og derved udviklingen af god motorik. Oscar har brug for aldersvarende stimulering gennem både leg og organiseret voksenstyret aktivitet.



### Hvorfor sker det ikke i dag?

Hverken han selv eller Oscars forældre er opmærksomme på mulighederne og de gavnlige effekter af foreningsaktiviteter for børn i denne alder. Forældrene er ikke trygge ved at cykle med Oscar i trafikken.

### Hvad gør personen i dag?

Dagtilbud arbejder systematisk med motorikstimulering og inddrager også hjemmet omkring opmærksomhedspunkter. Oscar bliver transporteret i bil til alt og kun sjældent på cykel eller gåben.

### Påvirkningskanaler

Dagtilbud og forældre.

### Hvad gør vi allerede?

Børnehaverne udarbejder systematisk motoriske screening af børnene. Ligeledes understøtter kommunen samarbejder med foreninger om foreningsaktiviteter i institutionerne.

### Hvad ved vi om målgruppen?

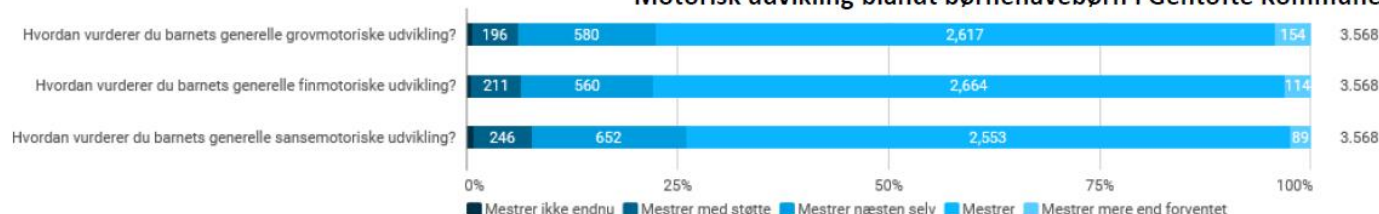
Der er 3.387 0-6 årige indmeldt i foreninger i Gentofte Kommune. 8,4 % af børn i 0. kl. har motoriske vanskeligheder (2017/18).

#### Under-/overvægt blandt børn i 0.kl. i Gentofte Kommune

| Skole året                    | 2015/2016 | 2016/2017 | 2017/2018 |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Undervægt                     | 10,2%     | 9,0%      | 11,0%     |
| Overvægt, inkl. Svær overvægt | 7,3%      | 7,4%      | 7,9%      |
| Svær overvægt                 | 0,5%      | 1,1%      | 1,4%      |

Børns sundhed årsrapport, skoleåret 2017/18

#### Motorisk udvikling blandt børnehavebørn i Gentofte Kommune





# PROFIL

## Barn med fysisk eller psykisk handicap



Kort sigt: Høj  
Lang sigt: Høj | Ca. 1.700 børn med handicap\* (0-18 år)

### Hvem er personen?

|            |                                   |
|------------|-----------------------------------|
| Navn       | Villads                           |
| Alder      | 7 år                              |
| Sundhed    | Downs Syndrom                     |
| Job        | Skoleelev                         |
| Interesser | Lege på legepladsen og superhelte |

”

Det er sjovt at spille badminton, men det er ikke altid, jeg rammer bolden.

”

### Hvad har personen brug for?

Villads kan godt lide at være fysisk aktiv, men har brug for idrætstilbud, hvor han både fysisk og socialt kan være på lige fod med resten.

### Hvad gør personen i dag?

Villads går i en specialskeole og deltager i idrætsundervisning der er særligt tilrettelagt.



### Påvirkningskanaler

Skole, forældre og Dansk Handicap Forbund mv.

### Hvad motiverer personen?

Villads vil gerne føle sig tryk og accepteret af sine omgivelser. Han er et socialt menneske og sætter pris på at bruge tid sammen med sine venner.

### Hvorfor sker det ikke i dag?

Villads har udfordringer med sin motoriske kontrol og har derfor ikke gode oplevelser med idræt i skolen. Det er svært at få ham ind i en forening, hvor han kan føle sig på lige fod med de andre.

### Hvad gør vi allerede?

Idrætsforeningen Brobyggerne er et særligt idrætstilbud for børn med handicaps. Gentofte samarbejder desuden med 15 kommuner i hovedstadsområdet om at synliggøre aktiviteter målrettet børn og unge med handicap.

### Hvad ved vi om målgruppen?

Det kan være en udfordring at få børn med funktionsnedsættelser ind i foreningslivet. Dette kan bl.a. skyldes andre sociale og fysiske forudsætninger, og det er langt fra alle foreninger, der har erfaring og kompetencer til at rumme disse personer. Der er stor forskel indenfor målgruppen i forhold til om et almindeligt foreningstilbud eller et specialtilbud foretrækkes.

Idrætsforeningen Brobyggerne blev etableret i 2015 og har 24 medlemmer (2018). Flere andre idrætsforeninger tilbyder specialhold for børn og unge med handicap.

Idrætsforeningerne i Gentofte Kommune har i alt 64 børn- og ungemedlemmer med handicap.

\* Vi ved ikke præcis hvor mange børn og unge, der er i Gentofte Kommune med fysisk eller psykisk handicap, da det ikke må registreres. Dansk Handicap Forbund vurderer dog, at ca. 10 % af befolkningen har et handicap.



# PROFIL Idrætsuvariant barn



Kort sigt: Lav | 3.199 borgere  
Lang sigt: Høj | (10-12 år) -  
anslået 480  
inaktive

## Hvem er personen?

|            |                                          |
|------------|------------------------------------------|
| Navn       | Olivia                                   |
| Alder      | 10 år                                    |
| Sundhed    | Moderat fysisk form                      |
| Job        | Skoleelev                                |
| Interesser | Læse bøger og<br>hænge ud med veninderne |

”

Jeg har prøvet at gå til håndbold, men jeg var ikke så god, så jeg fandt hurtigt ud af at det ikke var mig

”

## Hvad motiverer personen?

At kunne bevæge sig i en tryk ramme, hvor fokus er på den sjove oplevelse frem for at være den bedste.

## Hvad har personen brug for?

Olivia har brug for støtte til at finde et idrætsfællesskab som passer til hendes interesser, og det er vigtigt, at hendes forældre bakker op om hendes deltagelse i fysisk aktivitet i fritiden.

## Hvad gør personen i dag?

Olivia læser mange bøger, og er også begyndt at prøve at skrive sine egne historier. Hun får sin bevægelse ved at cykle 1,5km til og fra skole.



## Hvorfor sker det ikke i dag?

Olivia oplever ingen opbakning fra mor og far, som heller ikke selv er idrætsaktive. De fleste af Olivias klassekammerater har gået til idræt i mange år, og er meget bedre end hende. Desuden er Olivia usikker på hvilke tilbud der er for børn i hendes situation.

## Hvad gør vi allerede?

Understøttelse af foreningsaktiviteter i skoletiden, samt fokus på bevægelse i den fag-faglige undervisning.

## Påvirkningskanaler

Skole, veninder, forældre og snapchat.

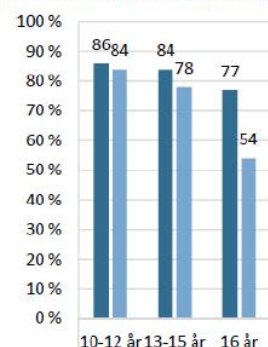
## Hvad ved vi om målgruppen?

85 % af de 10-12 årige i Gentofte Kommune dyrker normalt idræt/motion. Især pigerne falder fra i ungdomsårene. I Gentofte Kommune er der 9.693 medlemmer i idræts- og spejderforeninger ml. 7 og 12 år, og kun 4.955 ml. 13 og 18 år.

## Andelen af regelmæssigt idrætsaktive skolebørn i Gentofte Kommune

### Organisering i idrætten blandt børn i Gentofte Kommune

| n=1.715            | Total | Køn    |       | Alder    |          |       |
|--------------------|-------|--------|-------|----------|----------|-------|
|                    |       | Drenge | Piger | 10-12 år | 13-15 år | 16 år |
| Forening           | 82    | 85     | 78    | 83       | 80       | 73    |
| Privat             | 10    | 10     | 11    | 6        | 15       | 20    |
| SFO/fritidsklub    | 6     | 6      | 5     | 7        | 4        | 0     |
| På egen hånd       | 32    | 32     | 32    | 26       | 39       | 57    |
| I anden sammenhæng | 7     | 7      | 8     | 7        | 7        | 9     |





# PROFIL Skærmglad skolebarn



Kort sigt: Middel | 3.045 borgere  
Lang sigt: Høj | (13-15 år) –  
anslået 580  
inaktive

## Hvem er personen?

Navn Max  
Alder 13 år  
Sundhed Overvægtig og dårlig form  
Job Skolebarn  
Interesser Counterstrike og  
FIFA (computerspil)

”

Jeg synes ikke, det er sjovt at lave sport og kan bedre lide at sidde ned og spille computer.

”

## Hvad har personen brug for?

Max har brug for idrætsstilbud, der stimulerer til fysisk aktivitet ved at have det sjovt og være sammen med vennerne. Han har behov for tryghed i idrætsdeltagelsen, da han aldrig har været god til sport.

## Hvad gør personen i dag?

Max går 500m til og fra skole, og bruger sin fritid på at spille computerspil med vennerne. Max er stillesiddende størstedelen af dagen.



## Hvad motiverer personen?

Det er vigtigt for Max at være tryk og blive accepteret i det fællesskab, han bevæger sig i.

## Hvorfor sker det ikke i dag?

Max har ikke haft gode oplevelser med idrætsdeltagelse og kan bedre lide at være stillesiddende og spille computer med vennerne.

## Hvad gør vi allerede?

Understøttelse af foreningsaktiviteter i skoletiden, samt fokus på bevægelse i den fag-faglige undervisning.

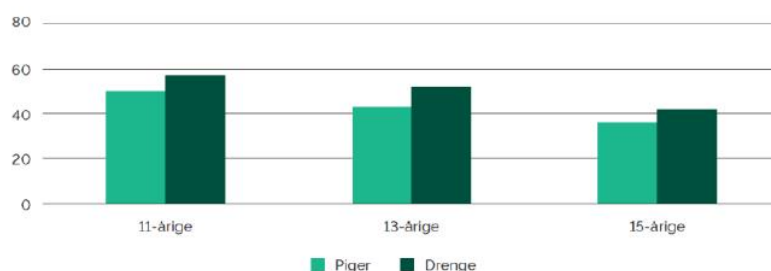
## Påvirkningskanaler

Skole, venner, forældre, Instagram, Facebook og Snapchat.

## Hvad ved vi om målgruppen?

De 11-15 årige i Danmark er generelt meget stillesiddende – gns. 11 timer og 16 minutter pr. døgn. Værst er det blandt pigerne. I Gentofte Kommune er 81 % regelmæssigt idrætsaktive.

Tid (min/dag) brugt på fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet i DK





Kort sigt: Middel | 4.123 borgere  
Lang sigt: Høj | (16-19 år) –  
anslået 910  
inaktive

### Hvem er personen?

|            |                                                       |
|------------|-------------------------------------------------------|
| Navn       | Alberte                                               |
| Alder      | 16 år                                                 |
| Sundhed    | Undervægtig                                           |
| Job        | Gymnasieelev                                          |
| Interesser | Veninder, fester og<br>at klare det godt i gymnasiet. |

”

Vi får mange lektier for, og jeg vil rigtig gerne gøre det godt på gym. Desuden er jeg i alt for dårlig form til at kunne følge med på et hold.

”

### Hvad har personen brug for?

Alberte har brug for idræts tilbud, der hverken går ud over gymnasiet eller hendes sociale liv og andre fritidsinteresser.

### Hvad gør personen i dag?

Alberte går i 1.g og bruger al sin tid på gymnasiet og sine veninder. Hun får motion ved at cykle 3km frem og tilbage til gymnasiet hver dag.



### Påvirkningskanaler

Gymnasiet, veninder, andre rollemodeller, Facebook, Instagram og Snapchat.

### Hvad motiverer personen?

Alberte motiveres af det sociale fællesskab med veninderne. Derudover er det vigtigt for hende at få gode karakterer.

### Hvorfor sker det ikke i dag?

Alberte føler sig i dårlig form, og der er ingen af hendes veninder, der er idrætsaktive i en forening. Hun har travlt med gymnasiet og sociale arrangementer og synes, det er dyrt at dyrke idræt og gå i fitnesscenter.

### Hvad gør vi allerede?

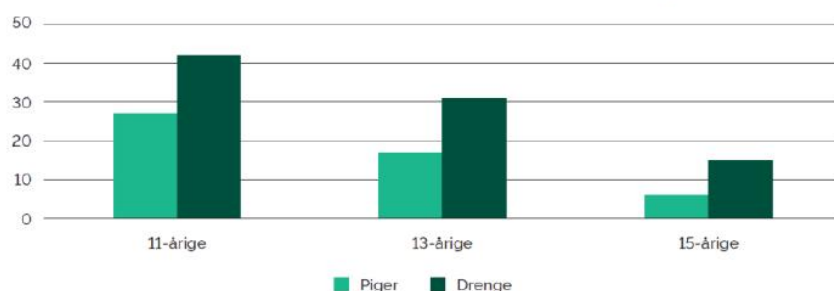
Projekt *Sænk skuldrene* i samarbejde med DGI.

### Hvad ved vi om målgruppen?

Kun 6% af de 15-årige piger i Danmark lever op til anbefalingerne om 60min daglig fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet.

I Gentofte Kommune dyrker 54 % af de 16-årige piger ifølge dem selv normalt motion. Tilsvarende er det 78 % for de 13-15 årige piger.

Andel med mindst 60 minutters daglig moderat til høj intensitet fysisk aktivitet i DK. Angivet i procent.



Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige, 2019



# PROFIL

Ung



Kort sigt: Lav | 6.997 borgere  
Lang sigt: Høj | (20-29 år) –  
anslået 1.610  
inaktive

## Hvem er personen?

|            |                                     |
|------------|-------------------------------------|
| Navn       | Emma                                |
| Alder      | 24 år                               |
| Sundhed    | Dårlig form                         |
| Job        | Ingeniørstuderende                  |
| Interesser | Teknologi, klima<br>og studielivet. |

”

Jeg har tidligere spillet fodbold, men de faste træningstider fungerer ikke rigtig lige nu. Men ihh, hvor jeg savner fællesskabet på holdet.

”

## Hvad har personen brug for?

Et fleksibelt idrætsfællesskab, som kan passe med studiet og skiftende vagter på hendes studiejob i 7eleven.

## Hvad gør personen i dag?

Emma spiller fredags-volley med sit studiehold, og cykler ellers frem og tilbage fra studiet (1,5km hver vej).



## Påvirkningskanaler

Studiet, veninder, familie, Facebook, Instagram og Snapchat.

## Hvad motiverer personen?

Emma motiveres af fællesskabet og elsker at være fysisk aktiv på forskellige måder. Hun drives ikke af konkurrence, men vil gerne dyrke sport for at have det sjovt.

## Hvorfor sker det ikke i dag?

Emma gider ikke fitness. Hun vil gerne fællesskabet, men kan ikke passe faste træningstider ind i kalenderen.

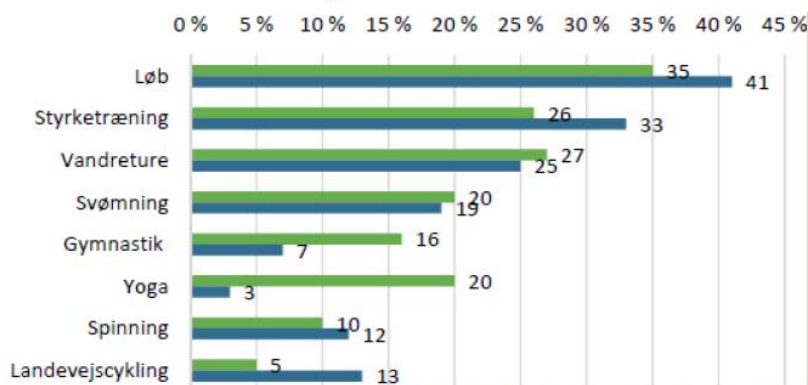
## Hvad gør vi allerede?

Gentofte Kommune har et mangfoldigt foreningsliv, med mange muligheder for forskellige målgrupper.

## Hvad ved vi om målgruppen?

Idrætsforeningerne i Gentofte Kommune har samlet 1.725 medlemmer i aldersgruppen 19-24 år.

Både mænd og kvinder foretrækker motionsidrætter



IDAN evaluering af Idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune, 2016



Kort sigt: Middel | Ca. 500 flygtninge  
 Lang sigt: Høj | 5.724 indvandre  
 /efterkommere  
 -anslået ca. 2.500  
 inaktive

### Hvem er personen?

|            |                           |
|------------|---------------------------|
| Navn       | Isa                       |
| Alder      | 29 år                     |
| Sundhed    | Lidt overvægtig           |
| Job        | Rengøringsassistent       |
| Interesser | Familie, shoppe, cafeture |

”

Jeg kan godt lide danskerne, og kunne godt tænke mig at lære endnu mere om den danske kultur.

”

### Hvad har personen brug for?

Isa har brug for hjælp til at lære foreningskulturen og de mange aktivitetsmuligheder at kende. Ligeledes har hun brug for viden om de sundhedsmæssige effekter af fysisk aktivitet på kort og lang sigt.

### Hvad gør personen i dag?

Isa går meget rundt på arbejdet, men er ikke aktiv udover det. Hun bruger tid med familien og sine to små børn.



### Påvirkningskanaler

Arbejde, kommune og Facebook.

### Hvad motiverer personen?

Isa vil gerne blive accepteret i det danske samfund og lære den danske kultur endnu bedre at kende. Familiens ve og vel er Isas vigtigste prioritet.

### Hvorfor sker det ikke i dag?

Isa har været i Danmark i 6 år, og kender ikke til den danske foreningskultur og mulighederne for aktiviteter. Hun er ikke vokset op med planlagt idrætsdyrkelse og kender ikke meget til de positive effekter af det.

### Hvad gør vi allerede?

Foreningslivet har mulighed for at søge støtte til integrationsprojekter.

### Hvad ved vi om målgruppen?

Der findes ikke tal på flygtninges idrætsdeltagelse i Gentofte Kommune. En antagelse i eksisterende litteratur er dog, at der er gode muligheder for integration i foreninger, men at unge med anden etnisk baggrund end dansk generelt deltager mindre i idrætsforeninger end danske jævnaldrende.





Kort sigt: Middel | Ca. 5.800 18+ år  
Lang sigt: Høj | med handicap\*

## Hvem er personen?

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| Navn              | Rasmus              |
| Alder             | 36 år               |
| Sundhed           | ADHD og autisme     |
| Job               | Intet               |
| Interesser og mad | Politik, Anders And |

”

Jeg glæder mig til skovturen på onsdag kl. 10.00.

”

## Hvad motiverer personen?

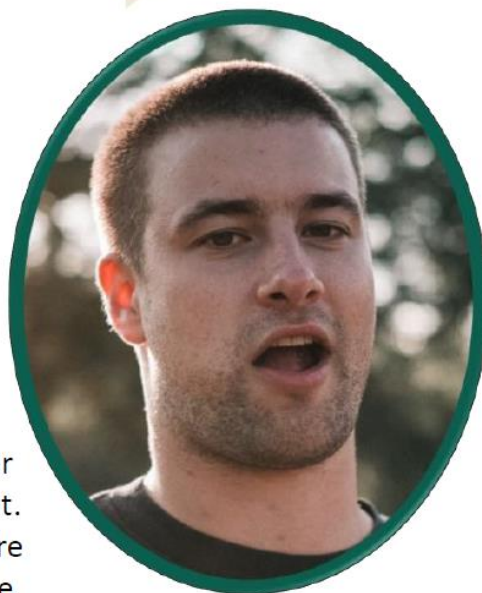
Rasmus har behov for at føle sig tryk og have en plan for hver dag. Hvis han skal dyrke idræt, skal det være med personer på samme fysiske og sociale niveau og styret af en kompetent instruktør.

## Hvad har personen brug for?

Rasmus har behov for trykke og faste rammer. Han skal føle sig sikker i sine omgivelser, og ikke tvinges til at forholde sig til nye mennesker eller ændringer i rammerne.

## Hvad gør personen i dag?

Rasmus bor på botilbud og laver mange ting i håndarbejdslokalet. Han tager i skoven med de andre på botilbuddet og pædagogerne en gang om ugen.



## Påvirkningskanaler

Pædagoger og familie.

## Hvorfor sker det ikke i dag?

Rasmus har haft dårlige oplevelser med idræt. Han har svært ved at forholde sig til mange og nye mennesker og kan ikke holde koncentrationen i længere tid.

## Hvad gør vi allerede?

Gentofte Kommune tilbyder fritidsvejledning for borgere med handicap. Ordningen støtter den enkelte i at starte til en foreningsaktivitet.

## Hvad ved vi om målgruppen?

Der findes ikke statistikker på aktivitetsniveauet for borgere med fysiske og psykiske funktionsnedsættelser.

Udfordringerne ift. motionsdyrkelse kan dog være mange, og de individuelle behov varierer meget.

\* Vi ved ikke præcis hvor mange borgere, der er i Gentofte Kommune med fysisk eller psykisk handicap, da det ikke må registreres. Dansk Handicap Forbund vurderer dog, at ca. 10 % af befolkningen har et handicap.

Idrætsforeningen Idræt På Tværs for sindslidende har 112 medlemmer (voksne).





Kort sigt: Middel | 7.403 borgere  
Lang sigt: Høj | (30-39 år) –  
anslået 2.300  
inaktive

## Hvem er personen?

Navn Kasper  
Alder 38 år  
Sundhed Begyndende overvægt  
Job Ingeniør  
Interesser Sine tre børn, sport  
(især fodbold) og videnskab

”

Jeg vil gerne dyrke mere motion, og fodbold er en stor passion, men det er svært at få det til at hænge sammen i en travl hverdag

”

## Hvad har personen brug for?

Kasper har brug for fleksible idrætsstilbud med effektiv træning, der ikke er for tidskrævende. Gerne placeret om aftenen og i weekender, så det passer bedst muligt med børn og arbejde.

## Hvad gør personen i dag?

Kasper tager bilen på arbejde hver morgen og bruger tid med familien og på at købe ind, lave mad og smøre madpakker. Han får sin bevægelse ved at tage trapperne ned til printeren på arbejdet.



## Påvirkningskanaler

Gennem børnene (forældreintra etc.), familie/venner og Facebook.

## Hvad motiverer personen?

Holdsport og samvær med kammeraterne.

## Hvorfor sker det ikke i dag?

Kasper har altid spillet fodbold, men har måtte indse at livet med små børn gør det svært at deltage fast på et hold, og i det hele taget at få tid til motion.

## Hvad gør vi allerede?

Opfordrer foreningerne til breddeaktiviteter for voksne samt synliggør faciliteterne i kommunen.

## Hvad ved vi om målgruppen?

37 % af de 25-39 i Gentofte Kommune dyrker ikke normalt motion, og hele 81 % i samme aldersgruppe vil gerne dyrke mere motion.

Over halvdelen af de ikke-idrætsaktive nævner familietid som årsag, mens en tredjedel nævner arbejde.

### Oftest valgte årsager til ikke at være idrætsaktiv i Gentofte Kommune

|                                         | 18-24 år | 25-39 år | 40-59 år | 60-75 år | Total |
|-----------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Bruger tiden på familien                | 29%      | 53%      | 35%      | 33%      | 38%   |
| Bruger tiden på andre fritidsinteresser | 44%      | 19%      | 34%      | 44%      | 34%   |
| Bruger tiden på arbejde                 | 29%      | 33%      | 36%      | 18%      | 30%   |
| Jeg er i dårlig form                    | 44%      | 33%      | 13%      | 29%      | 26%   |
| Jeg mangler nogen at følges med         | 29%      | 29%      | 13%      | 15%      | 19%   |
| Jeg har ikke råd/det er for dyrt        | 29%      | 23%      | 15%      | 9%       | 17%   |

# PROFIL Voksen uden for arbejdsmarkedet



Kort sigt: Middel | 737 dagpenge  
Lang sigt: Høj | 137 kontanthjælp  
- anslået 560 inaktive

## Hvem er personen?

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| Navn       | Christian                      |
| Alder      | 42 år                          |
| Sundhed    | Pre-diabetiker                 |
| Job        | Ledig maskinarbejder           |
| Interesser | Film, biografter og sove længe |

”

Jeg forstår ikke, hvorfor man skal bruge så meget tid på motion.

”

## Hvad motiverer personen?

Christian gør kun ting, når han kan se meningen med aktiviteten, og han føler, det er overskueligt.

## Hvad har personen brug for?

Christian har brug for en nem og tilgængelig adgang til motionsfællesskaber. Derudover er det vigtigt, at aktiviteten er økonomisk overskuelig.

## Hvad gør personen i dag?

Christian er filmentusiast og bruger meget tid foran tv'et og i biografen.



## Hvorfor sker det ikke i dag?

Christian er ikke opmærksom på de positive sundhedseffekter af fysisk aktivitet og mangler desuden viden om tilbud i kommunen. Derudover har han ikke råd og overskud til idrætsaktiviteter.

## Hvad gør vi allerede?

Der er opstillet flere udendørs aktivitetsskemaer i kommunen med mulighed for gratis at styrketræne.

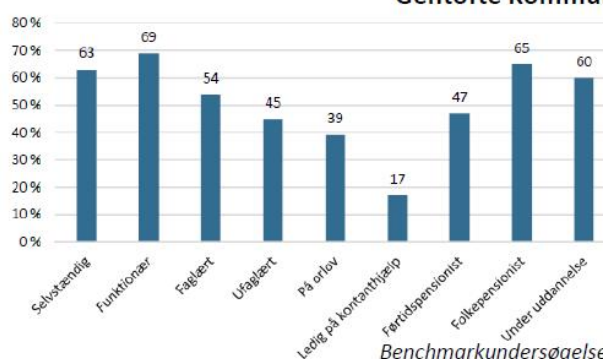
## Påvirkningskanaler

Jobcenteret, venner, familie og Facebook.

## Hvad ved vi om målgruppen?

Der er stor sammenhæng mellem højere uddannelsesniveau og større idrætsdeltagelse i Gentofte Kommune. Borgere med kortere uddannelser udfører dog i højere grad fysisk krævende arbejde.

Uddannelsesniveau og idrætsdeltagelse i Gentofte Kommune



Benchmarkundersøgelsen 2018



# PROFIL

## Voksen, der ikke interesserer sig for fysisk aktivitet



Kort sigt: Middel | 10.903 borgere  
Lang sigt: Høj | (40-49 år) –  
anslået 2.950  
inaktive

### Hvem er personen?

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| Navn       | Gunna                         |
| Alder      | 44 år                         |
| Sundhed    | Dårlig form                   |
| Job        | Folkeskolelærer               |
| Interesser | Bøger, gode film og<br>rødvin |

”

Motion siger mig ikke  
noget, og jeg gider  
egentlig ikke bruge tid på  
det.

”

### Hvad har personen brug for?

Gunna har brug for fleksibilitet, og at idrætten ikke i for høj grad indvirker negativt med andre dele af livet.

### Hvad gør personen i dag?

Gunna kører på arbejde hver morgen og har stor passion for at uddanne børn og unge. Hun får sin motion med en rask gå- eller løbetur i ny og næ, når samvittigheden bliver for dårlig.



### Påvirkningskanaler

Venner, familie, kollegaer og Facebook.

### Hvad motiverer personen?

Motionen skal være effektiv, da det skal overstås så hurtigt som muligt.

### Hvorfor sker det ikke i dag?

Gunna har aldrig interesseret sig for idræt- og motionsdyrkelse. Når hun er fysisk aktiv, ser hun det som en pligt, fordi det er noget, man skal.

### Hvad gør vi allerede?

Gentofte Kommune deltager i *Vi cykler til arbejde* og *DHL-stafetten*. Lige nu er der gang i kampagnen *Alt tæller*.

### Hvad ved vi om målgruppen?

De forbeholdne idrætsaktive dyrker ikke idræt af lyst, men fordi det er noget, man skal, og det skal bare overstås. Det er den typologi, der dyrker færrest idrætter: hverken i forening eller kommercielt center og ønsker ikke at engagere sig i foreningslivet.

### Årsager til at Gentofteborgere er startet til en ny aktivitet de seneste 2 år



# PROFIL

Voksen, der bevæger sig regelmæssigt,  
under 1 time om dagen



Kort sigt: Middel | 43.126 borgere  
Lang sigt: Høj | (18-64 år) –  
anslået ca. 25.000  
u. 1t motion/dag

## Hvem er personen?

|            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| Navn       | Mona                                 |
| Alder      | 47 år                                |
| Sundhed    | Oplever nemt stress                  |
| Job        | Kontorassistent                      |
| Interesser | Natur – særligt<br>fugle, og politik |

”

Har I hørt, at en ny  
fugleart er kommet til  
Danmark? Jeg skal ud at  
se, om jeg kan spotte  
den i eftermiddag.

”

## Hvad har personen brug for?

Mona har brug for viden om  
de sundhedsmæssige fordele  
ved ekstra motion. Derudover  
skal det kunne passes ind i  
hendes hverdag.

## Hvad gør personen i dag?

Mona bruger meget af sin fritid på  
at cykle ud i naturen og se på  
fugle, og cirka en gang om ugen  
løber hun en tur med sin veninde.  
Mona er i gennemsnit fysisk aktiv  
ca. 30 min om dagen.



## Påvirkningskanaler

Venner, familie, kollegaer og  
Facebook.

## Hvad motiverer personen?

Mona motiveres af gode  
naturoplevelser.

## Hvorfor sker det ikke i dag?

Det er svært at finde tid til  
endnu mere bevægelse efter  
arbejde. Mona føler selv, hun  
dyrker regelmæssig og nok  
motion og er i god form.

## Hvad gør vi allerede?

Der er mange opmærkede  
løbe- og cykelruter i  
kommunens grønne områder  
og ved vandet.

## Hvad ved vi om målgruppen?

75 % af de 40-59 årige i Gentofte  
Kommune mener selv, at de er  
regelmæssigt aktive, og 53 %  
vurderer sig til at være i 'god form'  
eller 'rigtig god form'.  
Hele 76 % af denne aldersgruppe vil  
dog gerne være mere fysisk aktive.

Vil Gentofteborgere gerne være mere fysisk aktive?

|          | 18-24 år | 25-39 år | 40-59 år | 60-75 år | Total |
|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Ja       | 74%      | 81%      | 76%      | 61%      | 73%   |
| Nej      | 16%      | 13%      | 18%      | 24%      | 18%   |
| Ved ikke | 10%      | 6%       | 6%       | 15%      | 9%    |





Kort sigt: Høj 2.400 KOL  
Lang sigt: Høj 2.300 diabetes  
2.500 hjerte-sygdomme

### Hvem er personen?

Navn Jan  
Alder 49 år  
Sundhed Overvægt + type 2-diabetes  
Job IT Konsulent  
Interesser Fodbold på tv, programmering, madlavning

”

Jeg har brug for at komme i form, men det virker som en uoverskuelig proces.

”

### Hvad har personen brug for?

Jan har brug for idrætsstilbud, hvor han kan være fysisk aktiv sammen med andre og blive motiveret af et socialt fællesskab.

### Hvad gør personen i dag?

Jan sidder foran computeren på arbejdet og bruger meget tid på madlavning.



### Påvirkningskanaler

Familie, venner, Facebook, diabetesforeningen samt egen læge.

### Hvad motiverer personen?

Det er vigtigt for Jan at have et godt socialt netværk og bruge tid på det, han er god til.

### Hvorfor sker det ikke i dag?

Jan har aldrig dyrket idræt og har svært ved at komme i gang. Han har det udfordringer med at lave aktiviteter, hvor han føler sig dårligere end andre.

### Hvad gør vi allerede?

Jægersborg Boldklub og Gentofte Volley har i samarbejde med bl.a. Diabetesforeningen og Hjertereforeningen startet hhv. motionsfodbold og -volley målrettet kronikere. Flere andre idrætsforeninger har også hold tilpasset målgruppen.

### Hvad ved vi om målgruppen?

12 % af borgerne i Gentofte Kommune svarer, at hvis aktiviteten er nem/egner sig til nybegyndere, vil det kunne få dem til at starte på en sports-/motionsaktivitet.

### Motivationsfaktorer for gentofteborgere

| Hvad kunne få dig til at starte til sport/motion                  | Total |
|-------------------------------------------------------------------|-------|
| At jeg kan dyrke aktiviteten, når det passer mig                  | 65%   |
| At det ligger tæt på, hvor jeg bor/går på uddannelse/arbejde      | 43%   |
| At jeg får trænet min krop                                        | 30%   |
| At jeg kan dyrke aktiviteten udendørs/i det fri                   | 29%   |
| At træneren/instruktøren er dygtig/engageret                      | 17%   |
| At jeg kan dyrke aktiviteten med personer på samme niveau som mig | 13%   |
| At jeg oplever forbedring i mine præstationer                     | 13%   |
| At jeg får samvær med andre                                       | 12%   |
| At aktiviteten er nem at dyrke/egner sig til 'nybegyndere'        | 12%   |
| At det er billigt                                                 | 8%    |
| At jeg kan dyrke de(n) aktivitet(er), jeg brænder for             | 7%    |
| At jeg kan dyrke aktiviteten alene                                | 7%    |
| At aktiviteten ligger på faste tidspunkter                        | 7%    |
| At faciliteten/omgivelserne er velholdte/flotte                   | 5%    |



# PROFIL

Voksen, der er stoppet fysisk aktivitet  
efter skade/sygdom



Kort sigt: Middel | 11.356 borgere  
Lang sigt: Høj | (50-59 år) –  
anslået 2.380  
inaktive

## Hvem er personen?

|            |                    |
|------------|--------------------|
| Navn       | Ole                |
| Alder      | 57 år              |
| Sundhed    | Dårligt knæ og ryg |
| Job        | Butikschef         |
| Interesser | Tennis og krimier  |

”

Efter min knæskade er  
jeg bare aldrig rigtig  
kommet i gang igen.

”

## Hvad har personen brug for?

Ole har brug for at kunne  
dyrke idræt på sit mulige  
niveau, for at styrke sit knæ  
og ryg.

## Hvad gør personen i dag?

Ole kører til arbejde hver  
dag. Han nyder tit et glas  
rødvin til en god bog, når  
han kommer hjem.



## Påvirkningskanaler

Familie og venner.

## Hvad motiverer personen?

Tennis har været en vigtig del  
af Oles liv og identitet og  
sætter pris på at spille med  
sine venner. Han vil gerne  
spille tennis, da det har været  
en livsstil, og han har været  
en del af et fællesskab.

## Hvorfor sker det ikke i dag?

Ole har altid spillet tennis,  
især som motionist. For 4 år  
siden fik han en knæskade ved  
træning, er blevet opereret og  
har gennemført  
genoptræningsforløb.  
Efterfølgende er han aldrig  
kommet i gang med fast fysisk  
aktivitet igen.

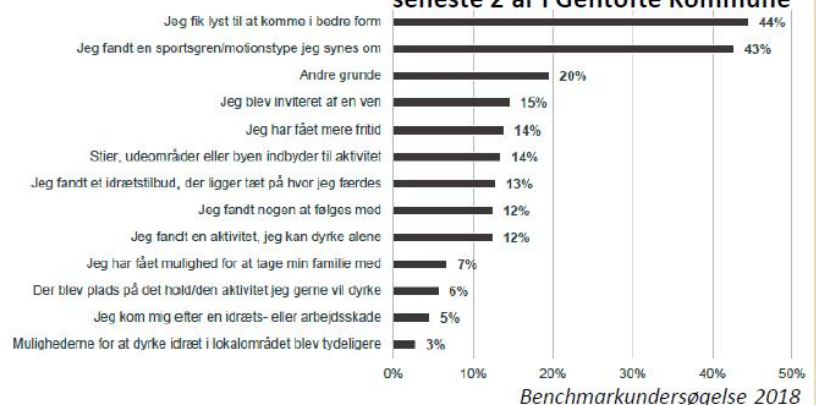
## Hvad gør vi allerede?

Der bliver etableret  
foreningsfitness i Gentofte  
Sportspark, som bl.a. vil  
målrettes borgere, der har  
afsluttet genoptræningsforløb.

## Hvad ved vi om målgruppen?

5 % af de inaktive borgere i Gentofte  
angiver 'idrætsskade', som en af de  
vigtigste årsager til manglende  
idrætsdeltagelse.

### Årsager til at være startet til en ny aktivitet indenfor de seneste 2 år i Gentofte Kommune







Kort sigt: Høj | 8.231 borgere  
Lang sigt: Høj | (60-69 år) –  
anslået 2.300  
inaktive

### Hvem er personen?

|            |                                              |
|------------|----------------------------------------------|
| Navn       | Britt                                        |
| Alder      | 69 år                                        |
| Sundhed    | Begyndende ledsmerter                        |
| Job        | Pensionist                                   |
| Interesser | Kryds og tværs,<br>spille bridge, læse bøger |

”

Jeg vil gerne lave motion, men prioriterer familietid og bridge – og mangler nogen på min egen alder og niveau at gøre det med.

”

### Hvad motiverer personen?

Britt værdsætter at være sammen med andre på sin egen alder og fysiske niveau. Hun har før dyrket rytmisk gymnastik, fordi hun godt kan lide fællesskabet i en forening.

### Hvad har personen brug for?

Britt har brug for et fællesskab ifm. sin idrætsdeltagelse. Idrætsstilbud målrettet mod ældre er nødvendigt for hendes aktivitet – helst om formiddagen.

### Hvad gør personen i dag?

Britt læser mange bøger og læser hver dag dagens kryds og tværs. Hun har tidligere været aktiv i en gymnastikforening, men stoppede for mange år siden.



### Påvirkningskanaler

Veninder, familie, Facebook og lokalavisen.

### Hvorfor sker det ikke i dag?

Britt mangler nogen at dyrke motion med, da hun ellers ikke får det gjort. Derudover bruger hun tid med familien og prioriterer sin bridgeklub.

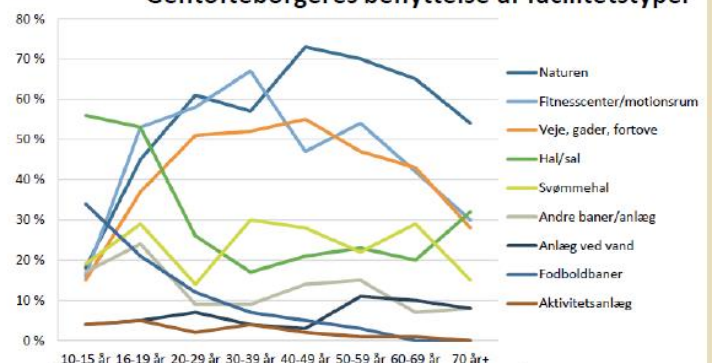
### Hvad gør vi allerede?

Forebyggelsescenter Tranehaven tilbyder en lang række af aktiviteter målrettet seniorer.

### Hvad ved vi om målgruppen?

76 % af de 70+ årige i Gentofte Kommune dyrker normalt sport eller motion, men 61% af de 60-75 årige vil gerne være mere aktive. Aktiviteterne foregår oftest i naturen og foretrækkes mellem kl. 8-12. De største årsager til ikke at være idrætsaktiv blandt målgruppen er, at tiden bruges på andre fritidsinteresser samt familien.

Gentofteborgeres benyttelse af facilitetstyper







Kort sigt: Høj 9.273 borgere  
Lang sigt: Høj (70-84 år) –  
anslået 2.230  
inaktive

## Hvem er personen?

|            |                                           |
|------------|-------------------------------------------|
| Navn       | Jørgen                                    |
| Alder      | 75 år                                     |
| Sundhed    | Svækket muskelstyrke                      |
| Job        | Pensionist                                |
| Interesser | Mad, bilture i området, familie og venner |

” Jeg er ikke konkurrencemenneske og får ikke et energiboost af motion. Det er dog gået op for mig, at hverken min krop eller jeg er udødelig. ”

## Hvad har personen brug for?

Jørgen har fået skavanker, der måske kan holdes i ave med motion. Aktiviteterne skal arrangeres af andre og passe sammen med social omgangskreds eller interesser.

## Hvad gør personen i dag?

Jørgen bruger livet på det, han vil, og han har svært ved at motivere sig selv til fysisk aktivitet.



## Påvirkningskanaler

Venner, familie, aftenskolen, ældresagen mv. og lokalavisen.

## Hvad motiverer personen?

Jørgen vil gerne leve livet, som det passer ham bedst. Hans skavanker bliver dog tydelige og han vil gerne være rask og rørig de næste 10 år.

## Hvorfor sker det ikke i dag?

Sport og motion har aldrig været en del af Prebens liv – interessen og behovet har aldrig været der. Men nu melder der sig alligevel et par skavanker, som måske kan holdes i ave med lidt motion og ved at kroppen bliver rørt. Der sker dog ikke rigtigt noget – i hvert fald ikke så længe Jørgen selv skal arrangere det.

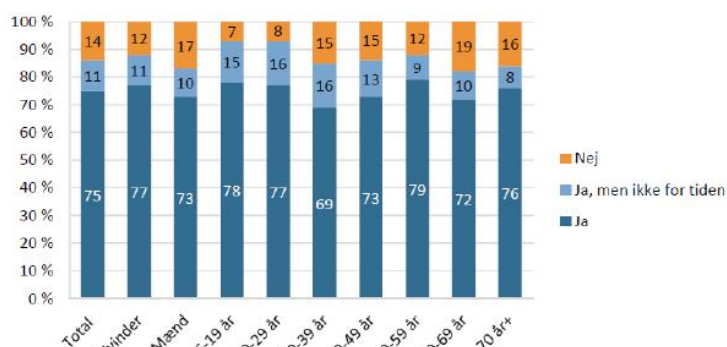
## Hvad gør vi allerede?

Aftenskolerne tilbyder mange forskellige bevægelseshold for seniorer. Ligeledes gør flere af idrætsforeningerne.

## Hvad ved vi om målgruppen?

Kendskabet til offentligt udbudte idrætsaktiviteter er generelt lavere for denne type borgere. De ser ikke foreningen som vigtig og ønsker ikke at engagere sig i en.

### Gentofteborgerne dyrker sport og motion hele livet







Kort sigt: Høj | 1.982 borgere  
Lang sigt: Høj | (85+ år)

### Hvem er personen?

|            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| Navn       | Hubert                                |
| Alder      | 85 år                                 |
| Sundhed    | Kropsligt svækket                     |
| Job        | Pensionist                            |
| Interesser | Skak, Dirch Passer og en god historie |

”

I min alder handler det om at nyde livet – og de siger jo, at bevægelse gør den sag nemmere. Og alt det bevægelse er da også fint, hvis bare der er tid til en god snak ”

### Hvad motiverer personen?

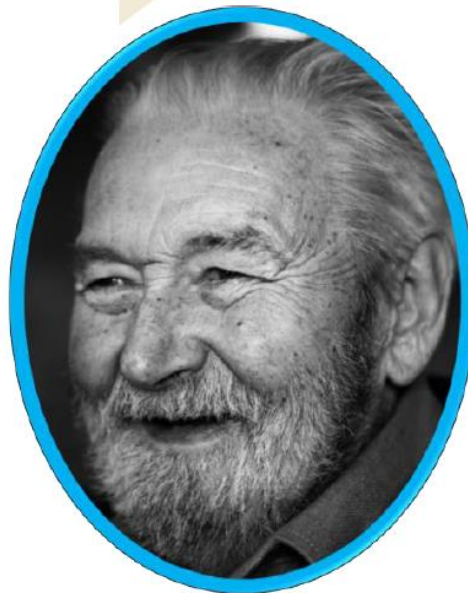
Hubert er meget socialt anlagt, og gør næsten hvad som helst, hvis bare det er med søde mennesker.

### Hvad har personen brug for?

At nogen henter og bringer ham til/fra sit hjem i forbindelse med aktiviteter.

### Hvad gør personen i dag?

Hubert går til stolegymnastik en gang om ugen og synger i et senior-kor. Derudover er meget af dagen stillesiddende.



### Hvorfor sker det ikke i dag?

Hubert kan ikke længere overskue at planlægge for mange aktiviteter/ture, men tager gerne med andre.

### Hvad gør vi allerede?

Ældre Sagen, Hjerteforeningen, Vangedes Venner samt andre netværk og interesseorganisationer tilbyder mange forskellige aktiviteter målrettet ældre.

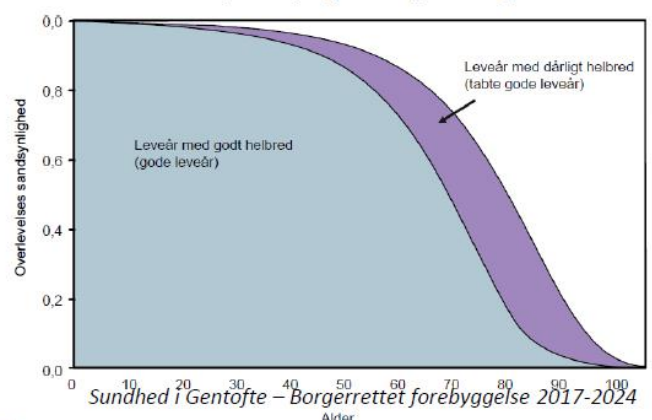
### Påvirkningskanaler

Venner, familie, ældresagen mv. og lokalavisen.

### Hvad ved vi om målgruppen?

Hos de ældre over 65 år er det især risikabel alkoholadfærd og mangel på motion, der er de største sundhedsudfordringer. De ældste borgere (80+ år) har den største udfordring i forhold til mental sundhed.

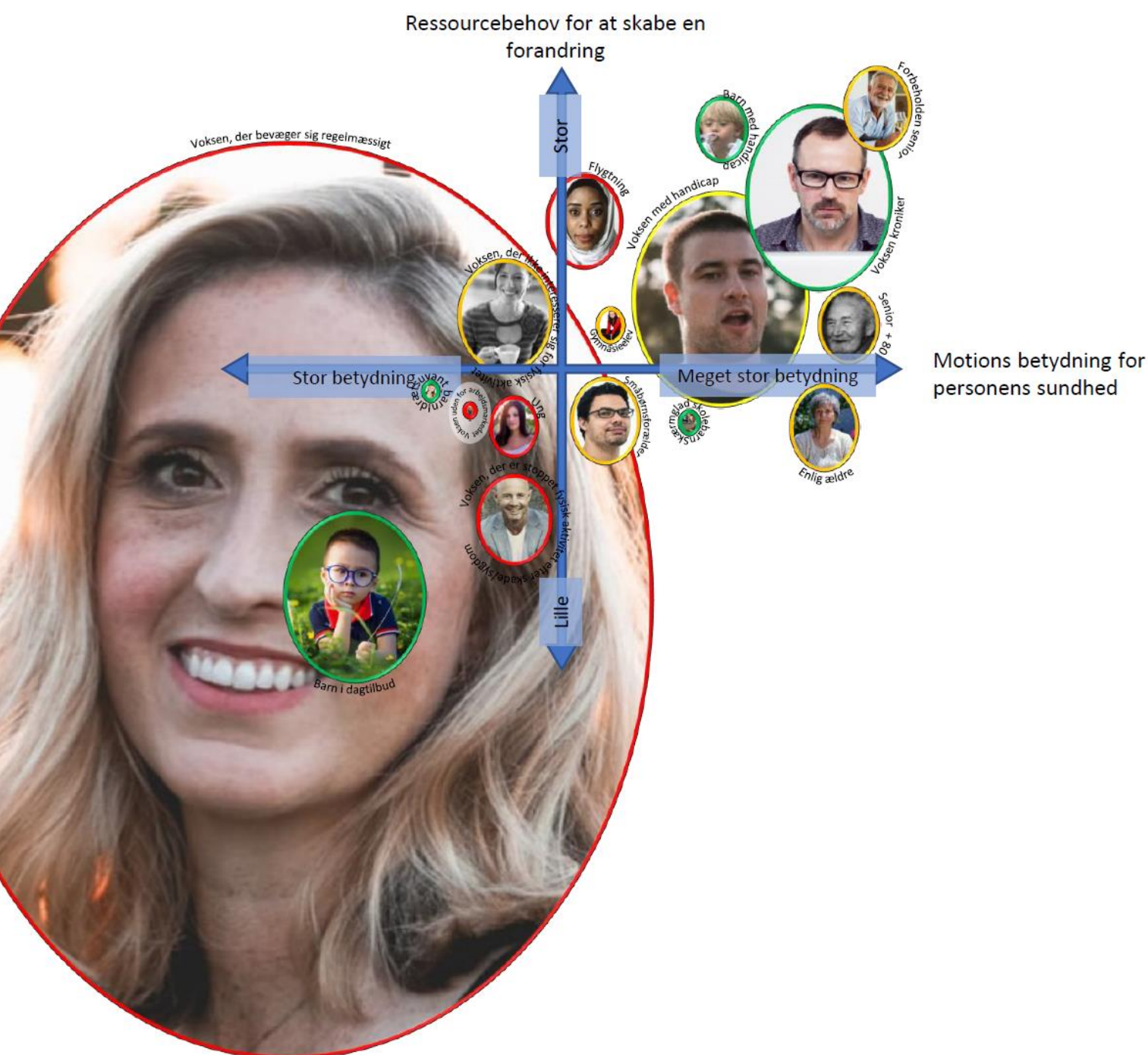
### Middellevetid opdelt på gode og tabte gode leveår



# Oversigt over brugerprofiler

Nedenstående model placerer brugerprofilerne i et koordinatsystem ud fra en vurdering af betydningen af øget fysisk aktivitet for målgruppens sundhed samt hvor stort ressourcebehov en forandring vil kræve.

Billedstørrelsen af profilerne angiver målgruppens størrelse, mens billedrammens farve angiver mængden af eksisterende indsatser for målgruppen: Grøn – Der er allerede en del indsatser for målgruppen, Gul – Der er allerede nogle indsatser for målgruppen, og Rød – Der er få eller ingen indsatser for målgruppen.







**Relateret document 6/8**

|                        |                               |
|------------------------|-------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>  | <b>Opsamling fra film.pdf</b> |
| <b>Dokument Titel:</b> | <b>Opsamling fra film</b>     |
| <b>Dokument ID:</b>    | <b>3853043</b>                |

# Hvordan arbejder Gentofte Kommune med bevægelse?

En række ledere og medarbejdere fra Gentofte Kommune er blevet interviewet til en samling af korte film, der giver et indblik i det strategiske og praktiske arbejde med bevægelse og fysisk aktivitet. Nedenfor er en opsamling med de væsentligste pointer om, hvordan der i institutioner tænkes bevægelse ind i hverdagen.

- Filmpræsentation af bevægelsesindsatser i Gentofte Kommune
  - o 0-6-års-området. [Link](#)
  - o I skolen. [Link](#)
  - o Blandt unge. [Link](#)
  - o Målgrupper, hvor vi iværksætter særlige tiltag. [Link](#)
  - o For seniorer. [Link](#)

## 0-6 år området

### Gitte Skov Rasmussen, leder af sundhedsplejen i Gentofte Kommune

I sundhedsplejen har man særligt fokus på børnenes motoriske udvikling

I Gentofte Kommune er der ca. 20 sundhedsplejersker, som hvert år besøger ca. 650 familier, starter ca. 90 mødregrupper og laver sundhedsundersøgelser af ca. 5.000 skoleelever.

- Der er stort fokus på børns motorik. Når der er opmærksomhedspunkter henvises til fysioterapeut og sundhedsplejen vejleder forældrene.
- Overordnet er de fleste børn i Gentofte Kommune aldersvarende udviklet motorisk.
- Sundhedsplejersken besøger familier 4-5 dage efter barnets fødsel. Allerede fra de første uger er der opmærksomhed på barnets motoriske udvikling, og vigtigheden af at barnet skal have en glæde ved at bevæge sig.
- Motorikhold/Leg & Bevægelse kan inspirere forældre til at tænke udvikling af motorik, i en verden hvor det er nemmest at blive transporteret. Gang og cykling er gode bevægelsesvaner, som med fordel kan grundlægges tidligt.
- Motorik og bevægelse kan med fordel ses som integreret i hverdagen og som en naturlig del af vores rutiner og handlinger.

### Michael Andersen, pædagogisk leder af Dagtilbud

Der går ca. 3.750 børn i Gentofte Kommunes 44 daginstitutioner. Der er ansat ca. 900 medarbejdere samt 12 dagplejere.

- Bevægelse er en integreret del af dagtilbuds hverdag. Børn lærer gennem kroppen
- Alle børn bliver motorikvurderet. I Gentofte Kommune er hedder værktøjet "Hjerne&Hjertet"
- 210 pædagoger er uddannet i motorikforløb.
- Dagtilbud bliver idrætscertificeret og naturforløbscertificeret.
- Børnehaverne bruger de mange arealer og faciliteter i Gentofte Kommune til at komme ud og bevæge sig.
- Corona har skabt nye erfaringer med at være ude. Forretningsudvalget for dagtilbud nedsætter en lille gruppe, hvor de sammen med Gentofte Kommunes naturvejleder, skal opsummere ideer og forslag til hvordan alle dagtilbud fortsat kan være mere ude i hverdagen.



- Et bookingsystem der kan give overblik og adgang til haller vil gøre det nemmere for dagtilbud at planlægge specielle bevægelsesaktiviteter. På nuværende tidspunkt er det vanskeligt for dagtilbud at få adgang til hal.
- Dialog med forældre om at gøre deres børn mere selvhjulpne. Forældre kan med fordel lade deres børn selv gå ind i børnehaven, selv lade dem tage tøj af og på. Der er mange motoriske gevinster i at lade børnene gøre det i deres eget tempo.

#### **Lene Offersen, Børnehuset Lunden, teamlededer af dagtilbuds motoriknetværk**

- Motoriknetværket mødes fire gange om året, for at vidensdele og udvikle brugen af motoriske greb i hverdagen
- Motoriknetværket arbejder med de primære sanser: den taktile sans, muskel-ledsansen, den vestibulære sans. De tre sanser understøtter børnenes motoriske udvikling. Pædagogerne kan med udgangspunkt i de tre sanser, sammensætte mange forskellige lege, som stimulerer udviklingen.
- Motorikindsatsen kobles med den styrkede læreplan og læringsmål for natur/science
- Motorik er ikke et særskilt tema men der er fokus på at sammensætte det med forskellige læreplanstemaer. F.eks. hænger sprog og motorik tæt sammen. Og det styrker muskulaturen i ryg og nakke, at ligge på gulvet at tegne
- Motoriknetværket skal endnu mere ud og udbrede viden om vigtigheden i at arbejde med motorik. Det er ikke nødvendigvis del af undervisningen på seminarier.
- Fremover bør dialogen med hjemmet også lægge vægt på at læring er mere end sprog, og at de motoriske færdigheder er det gode udgangspunkt for læring på en lang række områder.
- Forældre kan stimulere deres børns motorik ved at bruge tid på legeplads, i skoven, selv gå til børnehave, tage tøj af og på, og i det hele taget øve selvhjulpenhed.

## **Bevægelse i skolen**

På skoleområdet har man mange års erfaring med at indføre bevægelse i skoletiden.

- Der er ca. 7.500 elever og ca. 1.200 medarbejdere på Gentofte Kommunes 11 folkeskoler.
- Ca. 3.300 børn i 0.-3. klasse går i GFO.
- Ca. 2.200 børn i 4-6. klasse går i fritidscenter.
- Ca. 130 børn går på Gentofte Kommunes specialskole.
- Ca. 50 unge går i 10. klasse.
- Ca. 2.800 børn og unge går på privatskoler.

#### **Peter Jensen, Skovshoved Skole - Idrætslærernetværk på tværs af skoler**

- Idrætslærernetværket er etableret af tre lærere fra Bakkegård, Ordrup skole og Skovshoved skole. Netværket skal højne kvaliteten af niveauet i idrætsundervisningen via sparing og vidensdeling på tværs af skoler.
- På Skovshoved Skole arbejdes med bevægelse i skoledagen på flere måder, blandt andet intern vidensdeling
- Der arbejdes på at skabe et fælles sprog for bevægelse. Gennem strukturen med plenummøder fastholdes fokus på at bevægelse skal ind i undervisningen.
- Som udgangspunkt skal lærerne prøve bevægelsestiltag på egen krop først
- Når der er mulighed formidles den nyeste forskning omkring bevægelse, og hvordan elever lærer med kroppen
- Tydelig ledelse og opbakning til bevægelsestiltag er centralt.





### Rikke Michan, skoleleder på Bakkegårdsskolen, Gentofte Kommunes idrætsskole

- Bakkegårdsskolen har en bevægelsesstrategi. Med konkrete handleanvisninger, der kan bruges i undervisningen.
- Bakkegårdsskolen har uddannet personale, der kan understøtte deres kollegaer i at inddrage bevægelse i undervisningen
- Der arbejdes systematisk med bevægelse på teammøder og på fællesmøder. Enten ved fysisk aktivitet eller vidensdeling og inspiration.
- Bevægelsesvejledere hjælper med at fastholde fokus på bevægelse og lægger ugentligt inspiration på AULA
- Som optakt til hvert skoleår bruger personalet et par timer sammen med forskellige bevægelsesøvelser. Derved kickstartes skoleåret med inspiration og øvelser til undervisningen
- Tid er en udfordring, der er mange konkurrerende dagsordner og meget der skal nås i en skoledag.
- Det er også nødvendigt med meget fysisk plads, når børn skal bevæge sig

### Martin Dahl og Thomas Strøbech, initiativtagere og frivillige drivkræfter i Gentofte LIV

- Gentofte LIV står for Gentofte Læring, Idræt og Velvære
- Gentofte LIV arbejder på at binde lokalsamfundets aktører sammen og skabe et miljø med virkelyst og fællesskab og er et samarbejde gennem de seneste fem år mellem HIK, Maglegårdsskolen, Messiaskirken, Tranegårdsskolen, Øregård Museum, Øregård Gymnasium, Kulturskolerne, Gentofte Svømmeklub, SISU, grundejerforeninger
- Aktivitetsbanen ved ungdomsskolen er et samarbejde mellem Gentofte LIV, HIK, Ungdomsskolen og Maglegårdsskolen.
- Sport i skolen er et samarbejde mellem HIK fodbold og håndbold, Gentofte Svøm, Gentofte Volley og SISU
- Over en periode på to måneder kan børnene vælge mellem fire idrætsgrene, som de arbejder med i deres idrætstimer.
- Formålet er især at få fat i de idrætsuvante børn og give dem gode oplevelser med sport
- Samarbejdet mellem idrætsforeninger og skoler har høstet værdifulde erfaringer gennem de seneste par år og er fra dette år en fast ordning på Maglegårdsskolen og på Tranegårdsskolen fra 3. til 8. klasse
- Næste skridt er at afholde aktiviteter på Ungdomsskolen, Ordrup skole og Øregård gymnasium.
- På sigt er ønsket at modellen kan bruges alle skoler i Gentofte Kommune

Gentofte LIV har gennem fem års frivillig indsats i lokalsamfundet erfaret at:

- Der gennemgående har været stor og helhjertet opbakning fra alle de involverede aktører
- Når lokale indsatser og frivillige initiativer får støtte – så blomstrer det
- Sport i skolen giver ligeværdige forløb, når alle starter på samme niveau i ny idræt.
- Prioritering af midler til skole-foreningssamarbejde er nødvendigt
- Der skal kigges på fleksible løsninger på adgang til faciliteter

## Unge

Der bor 7515 unge mellem 16 og 25 i kommunen. Der er fire gymnasier, et HF og et Studenterkursus i Gentofte.

### Rune Laursen, projektleder Fælles om Ungelivet

Fælles om Ungelivet er en 5 årig indsats, som sætter fokus på det sunde ungeliv – i forhold til cigaretter, alkohol, rusmidler og bevægelse



- Der er særligt stor frafald i foreningslivet i overgangen fra grundskole til ungdomsuddannelse
- Fokus er at skabe lettilgængelige aktiviteter. Fx motionsbasket på gymnasiet hvor det er bevægelse frem for turneringer der er målet.
- Ønsket er at skabe bæredygtige samarbejder mellem foreningsliv og ungdomsuddannelse

#### **Andreas Juul Jeppesen, Gammel Hellerup Gymnasium**

- Den længere skoledag påvirker elevernes foreningsaktivitet. Gymnasiet organiserer derfor FriSport om eftermiddagen. Boldspil, yoga og styrketræning
- Der er god opbakning ved start af skoleåret men mod slutningen af året så falder deltagelsen
- Både foreninger og gymnasier har brug for hjælp til at forbinde parterne og koordinere aftaler, og facilitere samarbejde.

#### **Christian Toft, bestyrelsesmedlem af SIG – Sammenslutningen af Idrætsforeninger i Gentofte**

Der er ca.100 idrætsforeninger i Gentofte Kommune

Det samlede antal medlemmer er 34.000 fordelt på alle aldersgrupper

- SIG er et idrætspolitisk forening. SIG rådgiver og vejledere politikere, såvel som sparring mellem foreninger på facilitets- og aktivitetsområdet.
- SIG har fokus på unge og fastholdelse i foreningslivet.
- Ved skift til ungdomsuddannelse oplever de unge højere krav fra skole, nye venner, nye idealer og ny festkultur

SIG vil gerne afprøve nye løsningsmodeller som kan hjælpe foreningerne til at være et attraktivt valg for de unge i en overgangsfase. Fx:

- Gymnasiernes fleksible skemaer skaber et behov for fleksibel adgang til faciliteter
- Træneren som rollemodel og middel til at fastholde unge i breddeidræt
- Organisere fælles fitness på tværs af foreninger

#### **Målgrupper, hvor vi iværksætter særlige tiltag**

93 børn og unge var i løbet af 2019 tilknyttet psykosociale institutioner heraf 46 fra Gentofte Kommune.  
679 børn og unge var i løbet af 2019 tilknyttet handicapinstitutioner heraf 284 fra Gentofte Kommune.

#### **Lars Petersen Forstander på Josephine Schneiders Ungdomsboliger**

- JSU er hjem for unge mellem 15 og 22 år.
- Motion, bevægelse og sport er en integreret del af hverdagen. Der lægges vægt på introduktion og motivation.
- JSU har lagt et program, der inkluderer en bred vifte af forskellige bevægelsesformer. Der er indkøbt udstyr til næsten alle former for idræt.
- Derudover bliver de unge i dagligdagen opmuntret til at løbe og dyrke anden form for motion
- Når JSU ansætter nye medarbejdere skrives det ind i kontrakten at de er forpligtet til at bringe sport og motion ind i den daglige pædagogik
- De unge er ikke nødvendigvis opvokset med foreningsliv, derfor er det en særlig opgave at introducere dem til forpligtelser og fællesskab
- Det er relevant med dialog med foreningslivet omkring rummelighed og inkluderende miljøer.

#### **Anette Fabricius og Karen Elisabeth Lyngaa Lyhne, Gentofte Jobcenter**

Lidt over 900 personer, eller 2, 9 % modtager overførelsesindkomst i Gentofte Kommune



- Jobcenteret er i gang med at udvikle et innovativt tilbud, et bevægelses- og aktiveringsprojekt for langtidsledige
- Projektet tager afsæt i forskning der viser, at når man har fysisk og psykisk velvære, kan man også handle på muligheder i livet, blandt andet at sikre sig beskæftigelse.
- Målet er at bane vejen for at deltagerne i projektet kommer i arbejde eller i uddannelse.
- Projektet kører et testforløb i efteråret, hvor en gruppe ledige tilbydes motionsaktiviteter og et sundhedsmodul i samarbejde med Idræt På Tværs
- Til foråret går det egentlige projekt i gang, hvor bevægelsestilbud kombineres med beskæftigelsesrettede tilbud.

### **Simon Lindahl Andersen, projektleder i Idræt På Tværs**

- I GIF Idræt på Tværs er en forening for psykisk sårbare eller socialt udsatte i Gentofte Kommune. Foreningen organiserer løb, cykling, styrketræning, svømning, fodbold, pulstræning samt sociale arrangementer. Pris. 400kr/år.
- Der er omkring 80 medlemmer i alderen 18-65 år
- Instruktørerne er socialt fagligt uddannede og GIF er en rummelig forening, hvor der er plads til at medlemmerne ikke kommer hver gang, og hvor der bliver fuldt op på hvert enkelt medlem
- Aktiviteterne finder sted over hele kommunen – Kildeskovshallen, Gentofte Sportspark, Stolpehøjsparken
- Det er svært for specialtilbud at få adgang til faciliteter i de gode tider.

### **Stine Muldbak, projektleder i Den Boligsociale Indsats**

De boligsociale medarbejdere driver helhedsorienterede og sammenhængende indsatser på tværs af boligområderne. Formålet er først og fremmest at skabe et godt naboskab, tryghed og øget trivsel i boligområderne.

- Målgruppen for bevægelsestiltag i den boligsociale indsats er børn mellem 4 og 16 år i Stolpehøj og Ved Ungdomsboligerne
- Mange er flygtningebørn og har ikke kendskab til bevægelse som fritidsaktivitet.
- Fokus for denne børnegruppe er tilvænning til bevægelse gennem leg og boldspil
- Børnenes forældre har sjældent forståelse for idræt som værdiskabende fritidsaktivitet, eller for idrætsforeningernes rolle i samfundet
- Forældreintroduktion til foreningslivet – forventninger og krav
- Hjælpe foreningslivet med at skabe den gode velkomst for nye målgrupper
- Økonomien en væsentlig faktor for målgruppens deltagelse i foreningslivet

## **Ældre**

### **Rikke Hauerberg Cassim, Assisterende halinspektør, leder af Kildeskovshallens Seniorsport og Svøm**

- Kildeskoven SeniorSport og Svøm er Gentofte Kommunes tilbud til seniorer – der tilbydes gymnastik, svømning af uddannede instruktører
- Der er omkring 500 medlemmer. Det koster 550 kr. pr år for en ugentlig træning
- Kildeskovshallens Senior Sport arbejder bevidst med fastholde. Medlemmerne beholder deres pladser, selv om de er syge eller indlagt, trods ventelister.
- Det er mangel på plads der afholder SeniorSport i at oprette flere hold
- Der er potentiale i at oprette nye hold, der bruger byrummet til træning, samt i samarbejde med Tranehaven og genoptræningshold



### **Mikael Bellesso Noes, motionskonsulent Tranehaven**

- Tranehaven arbejder med rehabilitering og forebyggelse blandt ældre borgere, og mennesker udfordret med kronisk sygdom.
- Tranehaven arbejder med at sikre et stort og bredt udbud af motionsmuligheder til målgrupperne i samarbejde med civilsamfundets aktører og frivillige – idrætsforeninger, aftenskoler, motionscentre, private fysioterapier, patientforeninger og ældreforeninger
- Tilbud bliver formidlet via folder og hjemmeside

#### **Potentialer**

- Nye måder og kanaler til at formidle de eksisterende mange muligheder
- Direkte opsøgning af de særligt sårbare, f.eks. ved motionsven-ordning
- Udvikling af nye tilbud
- Øge kapaciteten for populære tilbud for at undgå flaskehalse og ventelister

### **Ulla Stensberg, leder af Vennerslund dagcenter**

- Vennerslund arbejder med forebyggelse for seniorer. Målgruppen er borgere mellem 70-100 år
- Det er normeret til at have 36 gæster om dagen. De fleste er visiteret til at komme én gang om ugen, nogle kan komme to eller tre dage.
- Besøg på Vennerslund har en forebyggende effekt. Det kan ses efter nedlukning ved corona, hvor mange gæster har måtte undvære sociale og fysiske aktiviteter. Det har betydet en forringelse af deres form.
- Der er gåture, motionscykler, fællesgymnastik, stolegymnastik, stoledans med et pædagogisk snit. Når man er 90 år mærker man kroppen på en anden måde, og så er musik motiverende og med til at dæmpe et eventuelt ubehag.
- Vennerslund har ansat personale med baggrund i bevægelse samt en musiker, der kan sætte strøm på bevægelsesglæden
- Træningsprincipper for ældre, omsat på en spiselig måde
- Potentiale i at styrke indsatsen på "rejse-sætte sig øvelser". Det kan understøtte muligheden for at blive boende i eget hjem i længere tid.

### **Pernille Sandholm, Afdelingssygeplejerske, Ordruplund**

Beboerne på Ordruplund kræver pleje døgnet rundt, fordi de har stærkt nedsatte kognitive eller fysiske funktioner.

- Bevægelse er integreret med udgangspunkt i de enkelte beboers evner og ressourcer
- Der arbejdes med rehabilitering, hvor beboerne støttes til at udføre dagligdags funktioner, som f.eks. tandbørstning eller tage tøj på.
- Medarbejdere tilrettelægger gymnastik og musik
- For beboere, der har en lægehenvielse, kommer en fysioterapeut og træner med dem.
- Fysioterapeuten kan anviser øvelser, som plejepersonalet efterfølgende træner med beboerne.
- Medarbejderne griber tilbuddene og tilpasser det til beboernes fysiske formåen, f.eks. gå ture i nærområdet med de beboere, som er i stand til det





### **Relateret document 7/8**

|                        |                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>  | <b>Høringssvar fra<br/>Handicaprådet.docx</b> |
| <b>Dokument Titel:</b> | <b>Høringssvar fra<br/>Handicaprådet</b>      |
| <b>Dokument ID:</b>    | <b>3853027</b>                                |

Danske Handicaporganisationers medlemmer af Handicaprådet takker for muligheden for at blive hørt om produktet af kommunens opgaveudvalg ”En times motion dagligt”.

Vi er glade for, at der i opgaveudvalgets kommissorium stod, at målet gælder for alle borgere - og dermed også for borgere med et handicap.

Desværre oplever vi, at der ikke har været opmærksomhed på disse borgere, som for manges vedkommende må siges at tilhøre gruppen af de allermindst aktive. Enten, fordi de møder barrierer i omgivelserne i forbindelse med deres ønske om at være fysisk aktive, eller fordi, de ikke er i stand til at tage vare på egen fysisk aktivitet.

For den første gruppes vedkommende kunne disse borgere være blevet rummet i opgaveudvalgets produkt, hvis der havde været fokus på, at man i alle indsatser ville arbejde for at styrke fællesskabers evne til at kunne inkludere og dermed give flest mulige borgere mulighed for at deltage.

For den anden gruppe gælder det som sagt, at de ikke er i stand til at tage vare på egen fysisk aktivitet, og at andre derfor må gøre det for dem. Denne gruppe, mener vi, vil kræve en helt særlig indsats. At få denne gruppe med, er en opgave og et ansvar, som vi mener, der skal allokeres selvstændige ressourcer til for at kunne løse.

Med venlig hilsen

Jacob Monies

Formand for Handicaprådet i Gentofte Kommune

**Relateret document 8/8**

|                        |                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>  | <b>Høringssvar fra<br/>Folkeoplysningsudvalget.docx</b> |
| <b>Dokument Titel:</b> | <b>Høringssvar fra<br/>Folkeoplysningsudvalget</b>      |
| <b>Dokument ID:</b>    | <b>3862121</b>                                          |

## **Høringssvar fra Folkeoplysningsudvalget i Gentofte Kommune vedr. anbefalingen fra Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt anbefaling**

Folkeoplysningsudvalgets (FOUs) medlemmer takker for muligheden for at afgive dette høringssvar.

FOUs medlemmer glæder sig over arbejdet og den implementering, der efterfølgende skal ske. Der er brugt mange kræfter i arbejdet og resultatet er generelt godt.

Folkeoplysningsudvalget består af medlemmer fra flere interessegrupper, og der er kommentarer fra hhv. Sammenslutningen af Idrætsforeninger i Gentofte (SIG), Danske Handicaporganisationer i Gentofte (DH), Samrådet af aftenskoler i Gentofte Kommune (SAM) og Børne og ungdomsorganisationerne i Gentofte BUS.

DH har sendt følgende svar:

”Vi fra Danske Handicaporganisationer i Gentofte vil gerne udtrykke vores glæde over det arbejde, der er udrettet i forbindelse med opgaveudvalget ”En times motion dagligt”, og vi glæder os til den kommende implementering, som vi meget gerne bidrager til.

For os ligger værktøjskassens profiler fint i tråd med det udbud af aktiviteter, der fremgår af guiden ”Specialsport”, som Gentofte er med til at udgive for 3. år i træk.

I dokumentet ”Bevæg dig – En times motion dagligt” står der om visionen på side 7, at vi har forskellige forudsætninger, fx sætter et liv med fysisk eller psykisk handicap nogle særlige rammer for bevægelse, og at visionen skal tilpasses alle målgruppers egne muligheder for fysisk aktivitet – det er vi helt enige i, og det vil vi gerne medvirke til.

Vi finder, det er en god ide med bevægelsesvejledere – og vi vil stærkt anbefale, at nogle af vejlederne får handicapaspektet med - for herigennem kan vejlederen være med til at støtte inkluderede elever og give ideer til aktiviteter, som lærerne kan anvende.

Den store mangfoldighed blandt borgere med handicap vil kræve megen vejledning, hvad enten den enkelte inkluderes i et fællesskab med ikke sårbare borgere, eller borgeren med funktionsnedsættelse inkluderes i et mere homogent fællesskab. Derfor byder vi gerne ind med vore personlige erfaringer og viden som pårørende og borgere med handicap.”

Samrådet af aftenskoler er glade for fokus på senioridrætten og vil meget gerne være en aktiv spiller, når aktiviteterne skal implementeres. Aftenskolerne har stor erfaring med motion for seniorer og er i stand til hurtigt at skalere deres aktiviteter til at nå flere borgere.

BUS nævner vigtigheden af at gøre det muligt for de mindre foreninger at komme til at spille en rolle i forhold til skoler og ungdomsuddannelser. BUS foreslår, at der etableres en tilmeldingsplatform, der kan gøre det nemmere at koordinere indsatser for de mindre foreninger.

SIG har følgende kommentarer:

SIGs bestyrelse har været dybt frustreret over den uacceptabelt korte tidsfrist der har været til at komme med høringsvar til dette 88 siders skriv. Vi er skuffede over at vores input ikke vægtes højt nok til at give os og de øvrige foreninger repræsenteret i Folkeoplysningsudvalget ordentlig tid til at arbejde os igennem materialet og dermed kunne indgå i en konstruktiv dialog. Dermed desavouerer man også det arbejde som

opgaveudvalget uden tvivl har brugt meget tid på. Det er på ingen måde befordrende for arbejdet som frivillig, som en succesfuld gennemførelse af opgaveudvalgets arbejde ellers er fuldstændigt afhængigt af.

SIG ser det som en oplagt mulighed for kommunens foreninger, aktivt at involvere sig og medvirke til at få flere til at dyrke motion og dermed potentielt øge medlemstallet, gennem samarbejde på tværs af foreningerne om at aktivere målgrupperne.

Vi anerkender det store arbejde der er lagt i 'En Times Motion Dagligt', og er overordnet set enige i analysen og de konklusioner der beskrives for de tre valgte målgrupper: Unge, småbørnsforældre og seniorer. Dette kommer også til udtryk i Vidensdelen. Ikke mindst de unge har SIG i forvejen fokus på.

Vi er også enige i valget af de tre pejlemærker: 'Bevæg dig - hver dag'; 'Bevæg dig – med andre' og 'Bevæg dig – i byen'.

'Bevæg dig – hver dag'

Under dette pejlemærke glæder det SIG at skolerne udpeges som en integreret del af arbejdet.

- Styrk samarbejdet om foreningsforløb i skolerne ved en stærk koordinerende struktur;
- Udnævn bevægelsesvejledere på hver skole, der understøtter og er med til at sikre en times daglig fysisk aktivitet i skolen;
- Stimuler udviklingen af udeskoler for at skabe mere bevægelse i skoledagen

SIG har igennem mange år presset på for at få kommunen til at benytte skolerne – og gymnasierne – og deres faciliteter til en mere målrettet indsats for at aktivere de unge og bringe dem ind i / fastholde dem i foreningsidrætten. Ovenstående forslag, hvor der sættes konkrete ressourcer af på de enkelte skoler således at der skabes en basis og yderligere en in indgang til foreningslivet er fornuftigt.

'Bevæg dig – med andre'

- Skab en struktureret kobling fra genoptræning til idrætsforening for at fastholde gode bevægelsesvaner; gør det nemt at invitere en ven med, afhold årligt 'Invitér en ven'-ugen, klæd foreningerne på til at modtage nye medlemmer, og gør det fordelagtigt at tiltrække nye medlemmer
- Arbejd med og udvikl fleksible ungemiljøer i idrætsforeningerne blandt andet med afsæt i opgaveudvalgets anbefalede retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne
- Udvid foreningsfællesskabet med gode bevægelsestilbud for forældre, mens børnene dyrker deres fritidsaktiviteter

En række af disse forslag er allerede implementeret i en del af foreningerne, men der er ingen tvivl om at der stadigvæk kan gøres meget, ikke mindst i de mindre foreninger, hvor ressourcerne ikke rækker til det hele. Det bør også nævnes at Gentofte Liv spiller en aktiv rolle inden for dette område. Samtidig kan der være muligheder i f.eks. at aktivere forældrene på tværs af klubberne i området omkring Sportsparken. SIG bifalder derfor disse anbefalinger, hvor bl.a. fokus på gode ungemiljøer falder godt i tråd med vore gentagne gange fremsatte ønsker om klubrum til sociale aktiviteter for så mange af foreningerne i kommunen som muligt. Dette ville bidrage til en udbygning og fastholdelse af det sociale miljø blandt deltagerne som er så vigtigt for den enkelte.

'Bevæg dig – i byen'



At udnytte byrummet bedre til at øge procentsatsen af personer der bevæger sig er en logisk og god idé, som på adskillige områder allerede finder sted. At udnytte de bestående udendørs idrætsanlæg bedre i denne proces kan vi kun bifalde, ikke mindst hvis dette betyder en højere grad af fleksibilitet og øgede ressourcer. Vi glæder os i den forbindelse til at Fritids projekt omkring monitorering, hvor SIG deltager i projektgruppen, bliver løftet frem til implementeringsstadiet, således at der kan komme fakta på bordet.

De tre principper: 'Find lysten', 'Gør det enkelt' og 'Søg samarbejdet' har SIG ikke yderligere bemærkninger til, de passer godt ind i dansk foreningsliv. Dette udmøntes også i en række eksempler i 'Idébanken', hvor der er rigtigt mange spændende forslag

Imidlertid vil det være ønskeligt, ja, nødvendigt med en mere klar opgavefordeling. Samtidig vil det være ønskeligt om man kunne præcisere hvem Opgaveudvalget ser som dem der skal tage ansvaret for at projektet lykkes. Først derigennem kan man stille krav til at få indfriet forventningerne.

Listen over aktører er forbløffende lang og bidrager ikke klarhed omkring ovenstående. Hvor Pejlemærkerne og Principperne i høj grad lægger op til at sætte foreningerne i førersædet, udvandes dette i høj grad når man kigger på den meget omfattende liste over aktører. Dette harmonerer ikke med den øvrige del af rapporten. Det er SIGs opfattelse at der skal ryddes en del op i dette for at sikre en fokuseret indsats der kan resultere i et succesfuldt resultat.

Med en investering i den rette støtte og de rette ressourcer som beskrevet i 'Idébanken' vil foreningerne være i stand til at varetage mange af de nævnte opgaver. Det er vores klare opfattelse at de frivillige foreninger er væsentligt bedre klædt på til denne opgave end private aktører. Dette vil efter SIGs mening give en bedre udnyttelse af de ressourcer som vi har en forventning om at kommunen stiller til rådighed som et naturligt resultat af anbefalingerne fra Opgaveudvalget. Vi vil derfor være bekymrede for tanker omkring outsourcing af disse opgaver på bekostning af tid og plads i kommunens faciliteter, inddraget fra foreningerne. En logisk overvejelse i den forbindelse ville tværtimod være om en forøgelse af foreningernes adgang til kommunens faciliteter, indendørs såvel som udendørs, kunne facilitere den ønskede succes.

Endelig vil vi gerne have belyst om / hvordan tidligere arbejde er blevet inkluderet i Opgaveudvalgets arbejde, og hvordan dette menes at kunne bidrage til den ønskede succes:

- Kan der trækkes paralleller eller drages erfaringer fra tidligere lignende udfordringer?
- Er arbejdet koordineret med nuværende eller tidligere relevante opgaveudvalg, f.eks. Ny idræts- og bevægelsespolitik
- Er "Retningslinjer for gode ungemiljøer i idrætsforeningerne" herunder underpunkterne "Ledelsesniveau" og "Trænerniveau" afstemt eller konfereret med en eller flere foreninger i kommunen, DIF, DGI eller andre med indsigt og forstand på disse emner? Er der tale om det træningsmiljøet, det sociale miljø eller begge?

Vi ser frem til en konstruktiv dialog omkring rapporten og dens anbefalinger.

|                               |                                                                                                                   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>         | <b>Kommissorium for opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig.docx</b>                                |
| <b>Dokument Titel:</b>        | <b>Kommissorium for opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig</b>                                     |
| <b>Dokument ID:</b>           | <b>3856161</b>                                                                                                    |
| <b>Placering:</b>             | <b>Emnesager/Godkendelse af kommissorium for opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig/Dokumenter</b> |
| <b>Dagsordens titel</b>       | <b>Godkendelse af forslag til kommissorium for opgaveudvalget Unges trivsel - sammen og hver for sig</b>          |
| <b>Dagsordenspunkt nr</b>     | <b>2</b>                                                                                                          |
| <b>Appendix nr</b>            | <b>1</b>                                                                                                          |
| <b>Relaterede Dokumenter:</b> | <b>2</b>                                                                                                          |

Dette dokument blev genereret af  getorganized  
for SharePoint



# Kommissorium for opgaveudvalg

## Unge trivsel – sammen og hver for sig

### 1. Baggrund

Langt de fleste unge i Gentofte trives både privat, i skolen og i fritidslivet. I rapporten *Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune* fra Center for Ungdomsforskning, beskriver unge Gentofte Kommune som en tryk og god kommune at være ung i. Unge i Gentofte oplever, at de har mange muligheder og et generelt privilegeret ungdomsliv. Unge i Gentofte beskriver samtidig også et pres for både at leve op til egne forventninger og til de forventninger, de oplever fra omverdenen, uddannelsessystemet og deres familie. Et pres, der gør sig gældende i hele Danmark, og som kan udfordre unges trivsel.

I 2016 vedtog Kommunalbestyrelsen EN UNG POLITIK, der med fem pejlemærker - Stå stærkt, Forskellige sammen, Fri fremtid, Alle i tale, Ingen alene - sætter strategisk retning for det løbende arbejde med at muliggøre, at enhver Gentofte-ung lever et godt ungeliv. Et ungeliv, der skal være et godt afsæt for voksenlivet med fokus på uddannelse, fritidsliv, fællesskaber, aktive medborgerskab og trivsel.

Kommunalbestyrelsen vedtog i december 2020 anbefalingerne fra opgaveudvalget *Unge Sundhed og Trivsel – Røg, stoffer og alkohol*. Anbefalingerne skal skabe de bedste rammer for at udvikle en ungekultur uden røg, stoffer og med et begrænset alkoholforbrug. Anbefalingerne fra udvalget rettede sig primært mod unges brug af rusmidler, hvorfor Kommunalbestyrelsen med *Budget 2021* besluttede at nedsætte et særskilt opgaveudvalg, der skal arbejde fokuseret med anbefalinger til at øge trivslen blandt Gentofte-unge.

Der er på nuværende tidspunkt allerede iværksat flere større indsatser og projekter, der sigter mod at skabe bedre trivsel blandt unge i Gentofte Kommune. Men særligt på to områder er der behov for øget fokus; præstations- og perfektionskulturen.

*Præstationskulturen* hænger i høj grad sammen med et generelt øget fokus på at præstere, i særlig grad i forhold til karakterer og bedømmelser i uddannelsessystemet. At skulle præstere er et naturligt vilkår i unges vej mod voksenlivet og kan bidrage positivt til både motivation og læring, men kan samtidig have en række negative konsekvenser for unges trivsel. I *Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune* giver unge også udtryk for denne dobbelthed i deres beskrivelser af præstationskulturen i Gentofte Kommune.

Selvom langt de fleste unge trives, giver flere udtryk for, at det kan være vanskeligt at håndtere høje forventninger til det at skulle præstere godt hver gang og på alle områder. For unge opleves risikoen for at fejle eller træffe "forkerte" valg som et pres. Dette præstationspres kombineret med en fremherskende *perfektionskultur*, hvor unge oplever, at de altid skal være den bedste udgave af sig selv, er med til at sætte trivslen under pres.

*Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune* og *Rusmiddelundersøgelsen 2019* viser begge en stigning i antallet af unge, der fx rapporterer om øgede smerter, for lidt og for dårlig søvn, tegn på stress og oplevelsen af ensomhed. Dette kan være relateret til de mere negative sider af både præstations- og perfektionskulturen, og en kilde til mistrivsel. Denne mistrivsel kan være forstærket yderligere under den nuværende Corona-situation.

### 2. Formål

Det fremgår af *Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune*, at den præstations- og perfektionskultur, der gør sig gældende i Gentofte Kommune på godt og ondt, kan være medvirkende til at unges trivsel sættes under pres. At ændre en kultur er ikke en enkel opgave. Det kræver indsatser, der er udviklet i samspil mellem alle aktører i og omkring unges liv – ikke mindst unge selv.



Anbefalingerne skal udvikles med afsæt i EN UNG POLITIK og ud fra en vision om, at vi sammen skaber de bedste rammer for det gode ungeliv for alle unge i Gentofte Kommune.

### 3. Udvalgets opgaver

Kommunalbestyrelsen ønsker at skabe gode vilkår for trivslen blandt unge i Gentofte Kommune. I forbindelse med præsentationen af *Gentofte Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune* for Kommunalbestyrelsen i februar 2021 var der en særlig opmærksomhed på den præstations- og perfektionskultur, der præger ungelivet, og i flere sammenhænge sætter unges trivsel under pres. Derfor skal opgaveudvalget give konkrete anbefalinger til, hvordan vi sammen kan støtte og styrke unge sammen og hver for sig til at håndtere præstations- og perfektionskulturen på godt og ondt.

Udvalget skal i sine anbefalinger forholde sig til, hvordan politikere, forvaltning, skole, forældre, kultur- og fritidstilbud og andre fællesskaber samt unge selv kan bidrage til at skabe gode rammer for unges trivsel.

Opgaveudvalgets arbejdsopgave er således:

- At give konkrete anbefalinger til, hvordan vi kan støtte og styrke unge sammen og hver for sig til at håndtere præstations- og perfektionskulturen på godt og ondt.

Udvalget skal også berøre de forventelige følgevirkning af den nuværende Corona-situation i relation til opgaveudvalgets formål.

Udvalgets anbefalinger skal være målrettet alle unge i alderen 13 – 25 år i Gentofte Kommune. Unge er forskellige, har forskellige vilkår, kompetencer, behov og forudsætninger, og derfor skal udvalget særligt fokusere på at styrke generelle beskyttende faktorer for unges trivsel.

Opgaveudvalget skal i sit arbejde blandt andet tage afsæt i evidens og erfaringer fra andre kommuner, samtidig med at relevante metoder og forskning inddrages.

### 4. Sammensætning af udvalget

Opgaveudvalget nedsættes af Kommunalbestyrelsen under Kultur-, Unge- og Fritidsudvalget, Børneudvalget, Skoleudvalget og Ældre-, Social- og Sundhedsudvalget i henhold til § 17, stk. 4, i lov om kommunernes styrelse.

Opgaveudvalget består af følgende medlemmer:

5 medlemmer fra Kommunalbestyrelsen.

10 borgere mellem 13- 25 år fordelt således:

- 2 unge fra folke- eller privatskolens 7.-9. klassetrin i Gentofte Kommune.
- 2 unge fra en ungdomsuddannelse enten stx, htx, eux, stu, eud eller anden ungdomsuddannelse.
- 2 unge der ikke er i gang med en uddannelse på nuværende tidspunkt.
- 2 unge, der ikke deltager aktivt i kultur-, idræts- og fritidstilbud eller selvorganiserede aktiviteter i Gentofte Kommune.
- 2 unge der selv har eller kender nogen der har oplevet de negative sider af præstations- og perfektionskulturen.

Kommunalbestyrelsen udpeger formand og næstformand for opgaveudvalget.

Sekretariatsbetjeningen koordineres af direktør for Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid.





## 5. Udvalgets arbejdsform

Udvalget tilrettelægger selv sin arbejdsform inden for rammerne af styrelsesloven, Styrelsesvedtægten for Gentofte Kommune samt Kommunalbestyrelsens beslutninger. Formandskabet sikrer den nødvendige sammenhæng til de øvrige opgaveudvalg og de stående udvalgs arbejder.

På udvalgets første møde fremlægges forslag til mødeplan.

Opgaveudvalget kan af hensyn til udvalgets sammensætning vælge en form, hvor der arbejdes mere intensivt fx gennem sprint, workshops eller camps.

### **Bred inddragelse**

Udvalget skal tage stilling til, hvordan de vil involvere borgere, videnspersoner mv., der ikke er medlemmer af udvalget, i udvalgets opgave.

Forældre, fag- og videnspersoner inddrages ad hoc for at sikre relevans, forældre- og voksenopbakning, perspektiv og ejerskab.

Opgaveudvalget skal komme med forslag til, hvordan borgerne i Gentofte Kommune aktivt kan bidrage til at realisere de tiltag, som opgaveudvalget foreslår.

Opgaveudvalget skal overveje, hvordan de teknologiske muligheder kan udnyttes i løsningen af udvalgets opgave, samt hvordan udvalget kan anlægge en innovativ tilgang til løsningen af opgaven.

## 6. Tidsplan

Opgaveudvalgets arbejde påbegyndes i 3. kvartal 2021 og afsluttes i 2. kvartal 2022.

Opgaveudvalget afholder en række udvalgsmøder og én til to større workshops med deltagelse af opgaveudvalgets medlemmer.

Herudover har opgaveudvalget mulighed for inddrage andre aktører i arbejdet, ved fx at gennemføre camps, arbejdsgrupper og lignende.

Udvalget skal overveje om digital inddragelse kan anvendes til at opnå et bredere perspektiv på den aktuelle trivselsudfordring og på udvalgets løsningsforslag.

## 7. Økonomi

Udgifter i forbindelse med opgaveudvalgets arbejde afholdes inden for eksisterende budget.

### **Relateret document 2/2**

|                        |                                                                              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dokument Navn:</b>  | <b>Notat om identifikation af interesserede borgere - Unges Trivsel.docx</b> |
| <b>Dokument Titel:</b> | <b>Notat om identifikation af interesserede borgere - Unges Trivsel</b>      |
| <b>Dokument ID:</b>    | <b>3850187</b>                                                               |

## Notat om identifikation af interesserede borgere

I forbindelse med nedsættelse af opgaveudvalget Unges trivsel vil der, såfremt kommissoriet godkendes, skulle identificeres interesserede borgere til udvalget.

På baggrund af den generelle behandling i Kommunalbestyrelsen den 31. august 2015 og d. 20. juni 2016 vil der blive annonceret i Villabyerne, således at borgerne bliver opmærksomme på muligheden for at melde sig som interesserede i at deltage i opgaveudvalgets arbejde, og der vil blive lavet opslag på gentofte.dk, så interesserede borgere kan læse mere om opgaveudvalget her.

Der suppleres med brug af netværk, øvrige hjemmesider, sociale medier, intranet, Gentofte Lige Nu, pressemeddelelser og flyers.

De mere traditionelle medier f.eks. Villabyerne, Gentofte.dk og udvalgte sociale medier f.eks. LinkedIn vil være målrettet forældre, som kan blive opmærksomme på muligheden for at deres unge kan deltage i opgaveudvalgets arbejde og formidle det videre til dem.

Kommunikation direkte henvendt til unge for at gøre dem opmærksom på deres mulighed for at deltage i opgaveudvalgets arbejde, vil være gennem sociale medier som Facebook og Instagram. Der vil særlig lægges vægt på at gøre unge opmærksomme på muligheden gennem en bred række af netværk, der er i direkte kontakt med unge. Postkort bruges som en understøttende del, særlig i forbindelse med rekruttering gennem netværk.

| Unges trivsel                    |                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Annonce i Villabyerne            | Annonce                                                                                                                                                                                                                       |
| Pressemeddelelse til Villabyerne | Pressemeddelelse                                                                                                                                                                                                              |
| Gentofte Lige Nu                 |                                                                                                                                                                                                                               |
| Hjemmesider                      | Gentofte.dk, Gentofte Kommunens- , skolars- og ungdomsuddannelsers hjemmesider og intranet (Aula og Lectio)                                                                                                                   |
| Sociale medier                   | Gentofte Kommunes Facebook og LinkedIn sider, uddannelsesinstitutioners facebook-grupper, Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritids profiler på Facebook og Instagram.                                                           |
| Gentofte Platformen              | Gentofte Platformen forside nyhed                                                                                                                                                                                             |
| Plakater                         |                                                                                                                                                                                                                               |
| Netværk                          | Diverse netværk inkl. omkring programledelsen for EN UNG POLITIK, kultur- og fritidsinstitutioner, foreninger, frivillignetværk og ungekulturkonsulenten, samt Fælles elevråd, elevråd, advisory boards på ungeområdet m. fl. |
| Andet                            | Ungekulturens nyhedsbreve, postkort (hvis skoler, ungdomsuddannelser og kulturinstitutioner er åbne).                                                                                                                         |