

Idébank

En Times Motion om Dagen



Gentofte
Kommune

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	3
Idéopsamling.....	3
Pilotprojekter	10
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	Kampagne: Find din personlige motionsstrategi 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	Bevægelsesvejledere på skoler Opret bevægelsesvejlederstillinger på skoler, ligesom på Bakkegårds-skolen, for at støtte og vejlede lærere i at skabe bevægelse i skoledagen.	Skoler
Unge	Kampagne – "Derfor er bevægelse cool" 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	Involvering af unge i idrætsaktiviteter på skoler og gymnasier En gruppe elever kan søge en pose penge (5.000 kr.) til opstart af idrætsaktiviteter/idrætsstilbud 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

Målgruppe	Indsats	Aktører
Unge	Afdæk og konkretiser de unges behov og ønsker Involver de unge. Besøg skolerne, tag med til caféaftener, elevrådsmøder mm. 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 Ungekonsulenter, elevråd mm
Unge	Åben hal på skoler og gymnasier 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	Bevægelse i GFO Obligatorisk gymnastik/idræt efter skoletid i GFO	Skoler, foreninger
Forældre / Familier	Åben hal Åben hal med træner – Wannasport med træner (https://www.wannasport.dk/sb/gentofte) Familiehal – evt. organiseret gennem foreninger.	Fritid, WannaSport, foreninger
Forældre / Familier	Familiefitness Tidsrum i FitnessWorld/SATS hvor børn i alderen 7-11 kan være med og træne.	Fitnesscentre
Forældre / Familier	Events <ul style="list-style-type: none"> • Pop-up events på Jägers • Familiemotionsevents i weekenden • Kom og vær med-aktiviteter, særligt med fokus på aktiviteter i nærmiljøerne. 	Foreninger, oplysningsforbund, Fritid
Forældre / Familier	Synlighed <ul style="list-style-type: none"> • Kort over Gentofte Kommune der viser bevægelsesmuligheder • App, der viser aktiviteter, private udøvere, muligheder og foreninger i Gentofte • Kvalitative interviews med inaktive borgere for at kortlægge årsager 	Kommunikationsafdeling, Fritid
Forældre / Familier	Kampagner <ul style="list-style-type: none"> • Plakatkampagner med info om muligheder • Interview og artikler i villabyerne om familier, der lykkedes med bevægelse i hverdagen • SoME kampagne # jeg vil motionere med fokus på <ul style="list-style-type: none"> ○ Aktive kvinder ○ Aktive mænd ○ Aktive familier ○ (This Girl Can - https://www.thisgirlcan.co.uk/) 	Bevæg Dig For Livet og andre centrale aktører, Kommunikationsafdeling,
Forældre / Familier	Aktiv transport til skole og sport <ul style="list-style-type: none"> • Frivillige til cykelpatroljer for at understøtte tryghed ved cykling til skole • Samarbejde med transport om børn til og fra sport 	Park og Vej, Skoler, Dagtilbud, forældrebestyrelser, Rådet for sikker trafik, cyklistforbundet
Forældre / Familier	Bedre cykelmuligheder Forbedre cykelstier/cykelmuligheder, særligt med fokus på skole- og institutionsveje.	Park og vej, Cyklistforbundet

Målgruppe	Indsats	Aktører
Forældre / Familier	Oplevelsesruter Motionsruter/oplevelsesstier/motionsskattejagt i skovene fx med gpps, hvor natur, historie og kultur mixes ved bevægelse. Fx https://natureventyr.nu/	Park og Vej, museer, biblioteker, idrætsforbund, kommercielle aktører
Forældre / Familier	Kampagne om hverdagsmotion Indarbejde motion i andre rutiner fx indkøb, transport til div aktiviteter (inspiration til).	Kampagner, foreninger
Forældre / Familier	Lokale bevægelsesambassadører Bevægelsesambassadører, som etablerer faste rutiner/aftaler om fælles aktiviteter i løbet af ugen fx faste svømmedage.	Familier, mødregrupper, klasseråd
Forældre / Familier	Motion på arbejdspladsen Opfordre virksomheder til at tilbyde motion på arbejdspladsen og i arbejdstiden. Gentofte Kommune går forrest.	Erhvervsudvalg, virksomheder, Dansk Firmaidræt, Gentofte Kommune
Seniorer	Motion med mening Kombination af motion og andre aktiviteter, fx. naturvejledning, affaldsindsamling, spadserende bogklub, museumsbesøg mm., hvor fokus er på andre elementer end motion.	Foreninger, aftenskoler, kulturföreninger, biblioteker, museer og kulturinstitutioner
Seniorer	Styrketræning for seniorer Gratis adgang til styrketræning/motionscenter for 60+	Genoptræning, Social og Sundhedsudvalget, Kultur og Fritidsudvalget
Seniorer	Synlighed af tilbud Bedre synlighed af tilbud, fx reklame ved busstop, biblioteker mm.	Fritid, foreninger
Seniorer	Inspirationsoplæg om Det Dobbelte KRAM (Lis Puggaard)	Fritid, Frivilligcenteret
Seniorer	Definer årligt bevægelsestema 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	Udlån af specialudstyr Giv mulighed for at afprøve trehjulede cykler og andre cykler, til personer, som har dårlig balance. Lånepot på plejehjem eller biblioteker.	Social og Sundhed, hjælpemiddelcentral, Sundhedsfremme og Forebyggelse

Bevæg dig – med andre

Målgruppe	Indsats	Aktører
Alle	Overblik over foreningstilbud 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

Målgruppe	Indsats	Aktører
Alle	Præmiering af frontløbere Belønning af enkeltpersoner og organisationer, der har gjort en - stor eller lille - banebrydende indsats (i relation til de skiftende indsatsstemaer/-områder), med henblik på at hylde de frivillige og skabe opmærksomhed om den gode historie.	Gentofte Kommune, Fritid, foreninger, Villabyerne
Alle	Fokus på læring i foreningerne Foreninger skal synliggøre, hvad man lærer i foreningerne.	Gentofte Kommune, DIF, DGI, BDFL, idrætsforeninger
Unge	E-sportsforening Etablér en E-sportsforening. Nutidens børn og unge er født med en iPad i hånden.	Foreningsliv, borgere
Unge	Idrætsfællesskaber på gymnasier Idrætsfællesskaber på kommunens gymnasier. Brug rollemodeller som især piger kan spejle sig i.	Foreninger, Ungdomsudd., BDFL
Unge	Dygtige trænere Uddannelse af trænere, så de bliver gode rollemodeller, og formår at sætte fokus på trivsel – også på b-holdet.	Foreninger
Unge	Idræt og motion for begge køn Mange idrætter er kønsopdelte og i teenageårene begynder interessen for fælles aktiviteter.	Foreninger, Gentofte Kommune, BDFL
Unge	Gentofte Kommune medlemskab Et foreningsmedlemskab, 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	Idrætternes åbent hus Åbent hus med mulighed for at prøve klub og miljø af.	Foreninger
Unge	Guidning af frafaldne medlemmer 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	Synliggørelse af muligheder Infostandere på skoler og ungdomsuddannelser. 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. Se efterskolerne for inspiration.	Foreninger, kommercielle udbydere, Gentofte Kommune (foreningsoversigt) Evt. involvere unge, skoler eller ungdomsuddannelser, der arbejder med digitale projekter.
Unge	Sociale klubmiljøer Skab sociale miljøer på tværs af klubber.	Foreninger
Unge	Ungeguide til foreninger 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	Den gode modtagelse i foreningerne Skabe en bedre modtagekultur i foreningerne.	Foreninger, DIF, DGI

Målgruppe	Indsats	Aktører
Unge	Rekruttere og fastholde begyndere og breddeudøvere 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	Synliggøre foreningstilbud i skoler og gymnasier Få foreningerne ud på skoler og gymnasier. <ul style="list-style-type: none"> • Integrer foreningerne ude på skolerne, ex. Efter skoletid m. foreningstræner. • Gentofte Mesterskaber • Motionsdage • Skoleturneringer i gymnasium m. træning op til 	Foreninger, gymnasium og skoler
Unge	Idræts-events for unge Gør sporten "street". Lav fællesskab mellem piger og drenge. Større forsamling og events som eks. Beachvolley-turnering, skumtennis, streetbasket, pannafobold, petanque, dans. Musik er vigtigt.	De forskellige klubber i Gentofte Kommune, musikbunken
Forældre / Familier	Forældretræning Træning for forældre mens de venter på at deres børn dyrker idræt. Brug BKO'erne.	BKO Charlottenlund, foreninger, Fritid
Forældre / Familier	Billigere foreningstilbud 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	Forældreaktivitet på skolerne Fodboldkamp eller aftenvandring med forældre og børn fra skolen.	Forældreråd, bestyrelser, skoler
Forældre / Familier	Familieidrætstilbud Flere familietilbud Dans/leg/kampsport/crossfit. Mange flere og alsidige familiehold, især i weekenderne.	Foreninger, idrættens organisationer, fitnesscentre, aftenskoler
Forældre / Familier	Idræts-pasning Legeland med børnepasning mens de voksne dyrker idræt.	Foreninger
Forældre / Familier	Begynderidræt 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	Forening for travle forældre Foreningsaktiveret forældreidræt (a la Sportsklubben 2000 på Frederiksberg).	Foreninger
Seniorer	Foreningsfitness Etablere foreningsfitness.	Foreningsliv, borgere, Fritid, BDFL
Seniorer	Skab kontakt ved livsfaseskift 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

Målgruppe	Indsats	Aktører
Seniorer	Buddy-ordning Indslusningsordning/buddy for at hjælpe nye i gang med bevægelsesaktiviteter.	Foreninger, aftenskoler, fitnesscentre
Seniorer	Den gode seniorinstruktør Uddannelse af instruktører så de får den rette indstilling og kompetencer til at modtage nye medlemmer over 60 år.	Foreninger, idrættens organisationer
Seniorer	Bedre rammer for foreningstilbud målrettet seniorer Fjerne begrænsning i medlemstilskud.	Kultur og Fritidsudvalget
Seniorer	Coronasikring af lokaler, hvor seniorer motionerer Kan evt. kombineres med nem tilgang af test for covid-19.	Fritid
Seniorer	Motionsvenner 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	Motion til en god pris Det er vigtigt, at der også er tilbud som økonomisk tilgængelige for alle.	Foreninger, aftenskoler, Fri Senior Motion, Kildeskov Seniorsport
Andre	Foreningsadgang for Expats Åbne pladser til expats, så nye borgere får nemmere adgang til foreningslivet.	Foreninger, opgaveudvalg Det Int. Gentofte, expat organiseringer, arbejdspladser

Bevæg dig – i byen

Målgruppe	Indsats	Aktører
Alle	Forhindringsbaneløb 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	Indretning af byens rum Det undersøges, hvor man kan etablere bilfrie zoner.	Fritid, Park og Vej, eksterne fonde
Alle	Boost af udendørs træningsmuligheder 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	Fællesskabspunkter Etablere og synliggøre fællesskabspunkter ved løbe/gangruter.	Interesseorg., foreninger, dagcentre
Alle	Årligt bevægelsestema 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

Målgruppe	Indsats	Aktører
Alle	Gå-stoppesteder Indsæt gå-stoppesteder på udvalgte ruter, hvor man på angivne tidspunkter kan mødes med andre og gå ture sammen.	Park og Vej, borgere
Alle	Udvikling af infrastruktur Skab bedre rammer for aktiv transport, gennem synlighed af muligheder, udvikling af knudepunkter og fokus på sikkerhed.	Park og Vej, Plan
Alle	Bilfrie zoner Find arealer til prøvehandlinger for bilfrie zoner for at skabe gode rammer for bevægelse og aktiv transport	Park og Vej, Plan
Unge	Kønstilpassede faciliteter Faciliteter er ofte målrettet drenge – vigtig, at der også er rum, der appellerer til pigerne.	Foreninger, Gentofte Kommune, LOA
Seniorer	Skab tryghed i parker, skove og grønne områder 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	Balancetræning 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. Trænere 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 ungdomsfratagelse 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 ungdomsfracald 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 aktøversigt

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.

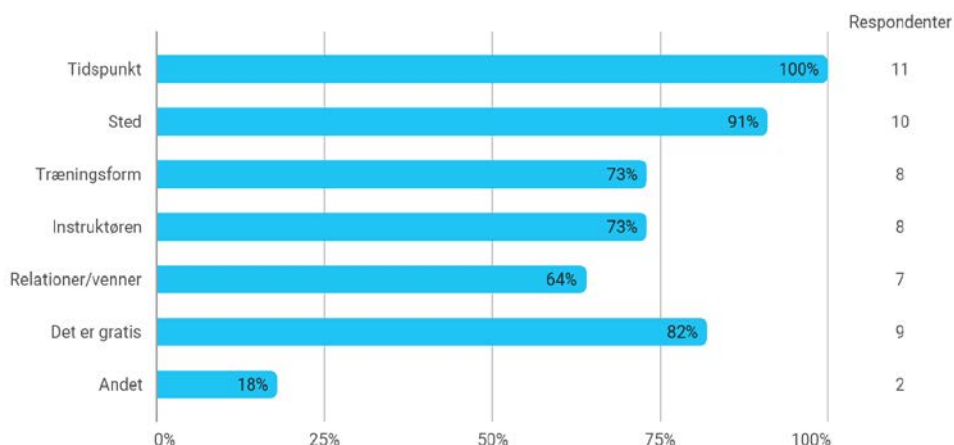
Twin Spirit udvider deres forretning og kan demonstrere deres tilbud om god træning.

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, Charlottklubben, 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 goodieback 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 aktøversigt

Følgende aktører vil involveres i planlægningen og afviklingen af inspirationsdagen:

Idrætsforeninger, Aftenskoler, Interesseorganisationer, Idrætsforbund 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.

[Afdeling]
[Adresse]
2820 Gentofte

Telefon
[Telefonnummer]
www.gentofte.dk
[mailadresse]