

# **REFERAT Opgaveudvalg En Times Motion Dagligt (2019 - 2021) d. 09-10-2019**

**Mødedato** Onsdag d. 09. oktober 2019 kl. 00:00

**Mødested**

# Indholdsfortegnelse

Dagsorden med bilag.....	3
Referat.....	29

## **Punkt 1: Dagsorden med bilag**



# **Dagsorden til møde i Opgaveudvalg En times motion dagligt**

**Mødetidspunkt 09-10-2019 18:00  
Mødeafholdelse Mødelokale G**

# Indholdsfortegnelse

Opgaveudvalg En times motion dagligt

09-10-2019 18:00

<b>1 (Åben) Anden møde i opgaveudvalget for En Times Motion Dagligt.....</b>	<b>3</b>
--	----------

## 1 (Åben) Anden møde i opgaveudvalget for En Times Motion Dagligt

Sags ID: EMN-2019-05060

### Resumé

Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt afholdt sit første møde den 16. september 2019. Opgaveudvalgsmedlemmerne blev introduceret for hinanden og til eksisterende viden om motion og bevægelse i Gentofte Kommune.

På andet møde skal opgaveudvalget vælge hvilke målgrupper, der især skal fokuseres på. For at få idrættens organisationers perspektiv på Opgaveudvalgets arbejde inviteres til et fællesmøde forud for opgaveudvalgsmødet.

### Baggrund

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

Målet er at udarbejde en anbefaling til Gentofte Kommunes Kommunalbestyrelse. I anbefalingen skal det fremgå, hvordan og med hvilke aktører Gentofte Kommune fremover skal arbejde med, for at flere borgere bliver fysisk aktive. Som del af opgaveudvalgets arbejde skal der formuleres innovative og praktisk realiserbare projekter, der kan afprøve nye tilgange til at skabe bevægelse en time om dagen for udvalgte målgrupper.

Dagsorden for andet møde i opgaveudvalget En Times Motion Dagligt:

Kl. 18-19

#### Fællesmøde med politisk følgegruppe for visionskommunesamarbejdet

- Velkomst og introduktion til visionskommunesamarbejdet
- Oplæg fra idrættens organisationer med perspektiver på hvilke målgrupper opgaveudvalget kan fokusere på, ved
  - Charlotte Bach Thomassen, formand for DGI,
  - Thomas Bach, næstformand i DIF
  - Hans Natorp, næstformand i DIF
  - Peder Nedergård, formand for DGI Storkøbenhavn
  - Jakob Juhl Pedersen, direktør for DGI Storkøbenhavn
  - Per Nedergaard, projektleder for Bevæg Dig For Livet
- Debat, diskussion og uddybende spørgsmål til oplæggene.

Kl. 19-21

#### Opgaveudvalgsmøde

- Velkomst
- Motion, bevægelse, idræt og fysisk aktivitet.
  - Hvilke begreber vil opgaveudvalget arbejde efter? Fælles forståelse og retning for det kommende arbejde.
- Valg af målgrupper
- Tak for i dag

Bilag til denne dagsorden:

- Profilbeskrivelser af eksempler på målgrupper
- Introduktion til visionskommunesamarbejdet og den politiske følgegruppe

## **Indstilling**

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

Til opgaveudvalget En Times Motion Dagligt:

At udvalget vælger hvilke målgrupper, der skal prioriteres.

## **Tidligere beslutninger:**

.

## **Bilag**

1. Introduktion til visionskommunesamarbejdet og den politiske følgegruppe (3138343 - EMN-2019-05060)
2. Profiler på målgrupper (3138362 - EMN-2019-05060)

<b>Dokument Navn:</b>	<b>Introduktion til visionskommunesamarbejdet og den politiske følgegruppe.docx</b>
<b>Dokument Titel:</b>	<b>Introduktion til visionskommunesamarbejdet og den politiske følgegruppe</b>
<b>Dokument ID:</b>	<b>3138343</b>
<b>Placering:</b>	<b>Emnesager/En Times Motion Dagligt, anden møde i opgaveudvalget/Dokumenter</b>
<b>Dagsordens titel</b>	<b>Anden møde i opgaveudvalget for En Times Motion Dagligt</b>
<b>Dagsordenspunkt nr</b>	<b>1</b>
<b>Appendix nr</b>	<b>1</b>
<b>Relaterede Dokumenter:</b>	<b>2</b>

Dette dokument blev genereret af

Gentofte Kommune har sammen med DIF, DGI og DGI Storkøbenhavn indgået en ambitiøs visionskommuneaftale. Gentofte Kommune er blandt 21 kommuner i Danmark, som af de to idrætsforbund er blevet udvalgt til at være visionskommune.

Det er DIF og DGIs vision, at i 2025 er 50 % medlem af en idrætsforening og 75 % af alle danskere dyrker idræt. Men for at nå målene i den fælles vision "Bevæg dig for livet" er der brug for kommuner, som gør det endnu bedre for at opveje de kommuner, som ikke kan mønstre så stor idrætsaktivitet. Derfor er målsætningen for Gentofte høj: I 2025 skal 79 % af de voksne borgere og 90% af de 10-15 årige dyrke idræt.

En visionskommune er en kommune, der bevidst arbejder for at få flest mulige borgere til at være fysisk aktive gennem indsatser på alle forvaltningsområder, der kan spille ind i forhold til målet.

Gennem samarbejde med idrættens organisationer kan Gentofte Kommune udnytte eksisterende tilbud til at understøtte målene i aftalen.

Partnerskabet mellem DGI og DIF er det største i dansk idræt nogensinde. Visionen er, at Danmark skal være den mest idrætsaktive nation i verden. I 2025 skal 50 procent af danskerne være aktive i en idrætsforening, og 75 procent skal være fysisk aktive. Det er støttet af Nordea-fonden og TrygFonden.

Visionskommunesamarbejdet følges i Gentofte Kommune af en politisk følgegruppe, der består af:

Anne Hjort, formand for Kultur, Unge og Fritidsudvalget

Pia Nyring, formand for Skoleudvalget

Bente Frimodt Møller, formand for Ældre-, Social- og Sundhedsudvalget

Charlotte Bach Thomassen, formand DGI

Thomas Bach, næstformand DIF

Hans Natoft, næstformand DIF

Peder Nedergaard, formand DGI Storkøbenhavn

Jakob Juhl Pedersen, direktør DGI Storkøbenhavn

Per Nedergaard, projektleder Bevæg Dig For Livet

## **Relateret document 2/2**

**Dokument Navn: Profiler på målgrupper.pdf**  
**Dokument Titel: Profiler på målgrupper**  
**Dokument ID: 3138362**

# PROFIL

## Barn i dagtilbud



Kortsigt: 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, gyngede og løbe hurtigt

”

Jeg elsker at gyngede 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?

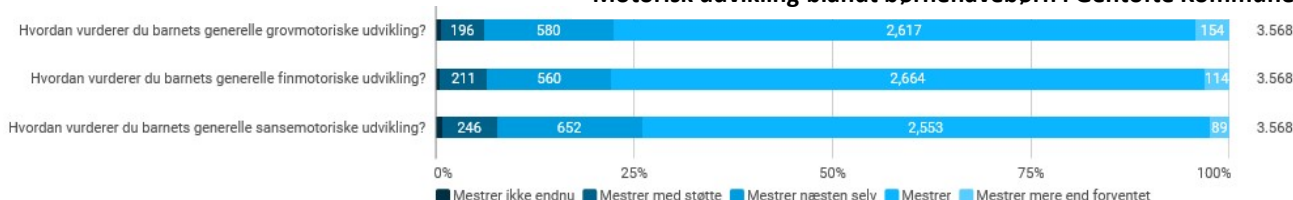
Der er 3.387 0-6 årige indmeldt i foreninger i Gentofte Kommune. 8,4 % af børn i 0. kl. har motoriske vanskeligheder (2017/18).

#### 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 | Ca. 1.700 børn  
Lang sigt: Høj | 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 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.

### 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 specialskole og deltager i idrætsundervisning der er særligt tilrettelagt.



### 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.

### Påvirkningskanaler

Skole, forældre og Dansk Handicap Forbund mv.

### 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 Idrætsuivant barn



Kort sigt: Lav | 10.294 borgere  
Lang sigt: Høj | (6-15 år)

## Hvem er personen?

Navn	Olivia
Alder	10 år
Sundhed	Moderat fysisk form
Job	Skoleelev
Interesser	Læse bøger og 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.

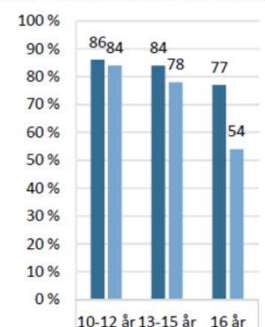
## Hvad ved vi om målgruppen?

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		
		Total	Dreng	Piger	10-12 år	13-15 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 | 10.294 borgere  
Lang sigt: Høj | (6-15 år)

## 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 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.

## Hvad har personen brug for?

Max har brug for idrætstilbud, der stimulerer til fysisk aktivitet ved at have det sjovt og være sammen med vennerne. Han har behov for tryk 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.



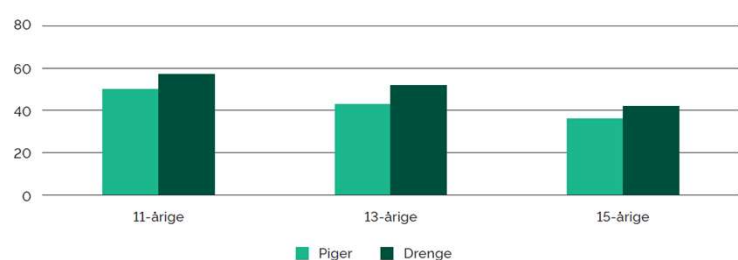
## Påvirkningskanaler

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

## Hvad ved vi om målgruppen?

De 11-15 årige i Danmark er generelt meget stillesiddende – gns. 9 timer og 7 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



Toftager & Brønd, Sundhedsstyrelsen 2019

# PROFIL

## Gymnasieelev



Kort sigt: Middel | 7.676 borgere  
Lang sigt: Høj | (15-24 år)

### Hvem er personen?

Navn	Alberte
Alder	16 år
Sundhed	Undervægtig
Job	Gymnasieelev
Interesser	Veninder, fester og 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 motiverer personen?

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

### 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.



### 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.

### Påvirkningskanaler

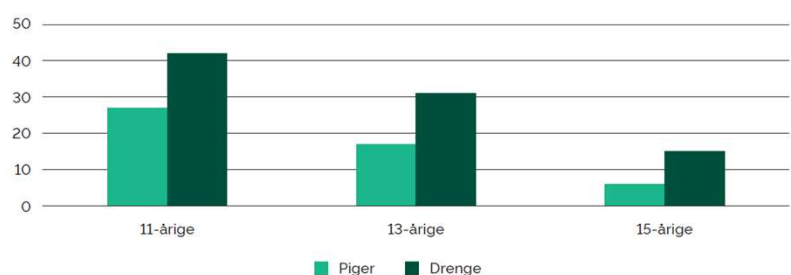
Gymnasiet, veninder, andre rollemodeller, Facebook, Instagram og Snapchat.

### 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 | 4.616 borgere  
Lang sigt: Høj | (19-24 år)

## Hvem er personen?

Navn	Emma
Alder	24 år
Sundhed	Dårlig form
Job	Ingeniørstuderende
Interesser	Teknologi, klima 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 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.

## 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).



## 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.

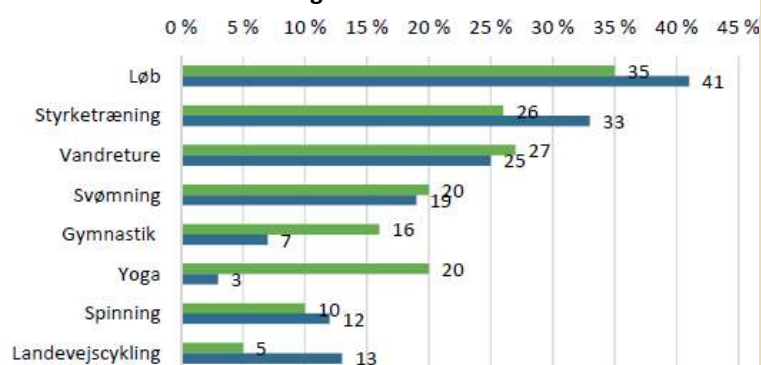
## Påvirkningskanaler

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

## 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

# PROFIL

## Flygtning



Kort sigt: Middel | Ca.500 flygtninge  
Lang sigt: Høj | 12.187 indvandre  
/efterkommere

### 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 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.

### 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.



### 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.

### Påvirkningskanaler

Arbejde, kommune og Facebook.

### 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.

# PROFIL Voksen med fysisk el. psykisk handicap



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?

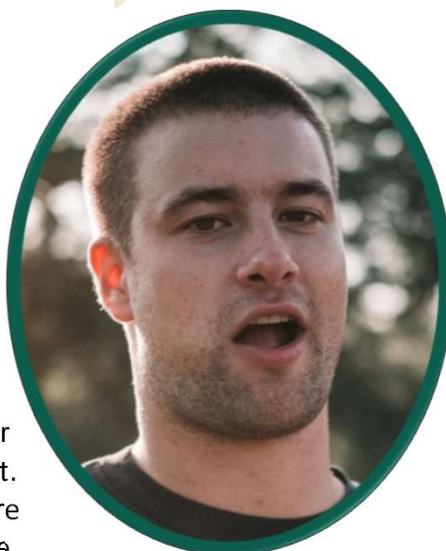
Rasmus har behov for at føle sig tryk og have en plan for hver dag. Hvis han skal dyrke idræt, skal det være med personer på samme fysiske og sociale niveau og styret af en kompetent instruktør.

## Hvad har personen brug for?

Rasmus har behov for trygge 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).

# PROFIL Småbørnsforælder



Kort sigt: Middel | 10.847 borgere  
Lang sigt: Høj | (25-39 år)

## 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 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 har personen brug for?

Kasper har brug for fleksible idrætstilbud 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 (forældre intra etc.), familie/venner og Facebook.



## 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

## Hvem er personen?

Navn	Christian
Alder	42 år
Sundhed	Pre-diabetiker
Job	Ledig maskinarbejder
Interesser	Film, biografbøger 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 aktivitetsspots i kommunen med mulighed for gratis at styrketræne.

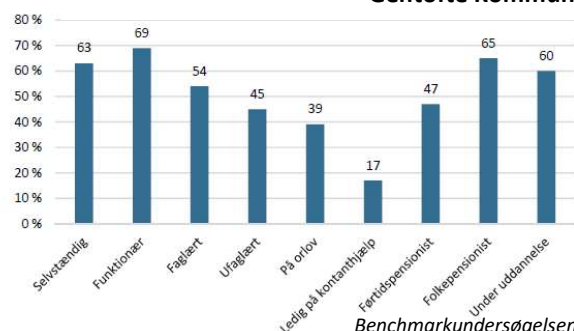
## Påvirkningskanaler

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 | 26.591 borgere  
Lang sigt: Høj | (40-64 år)

### Hvem er personen?

Navn	Gunna
Alder	44 år
Sundhed	Dårlig form
Job	Folkeskolelærer
Interesser	Bøger, gode film og rødvin

”

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

”

### Hvad motiverer personen?

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

### 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.



### 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*.

### Påvirkningskanaler

Venner, familie, kollegaer og Facebook.

### 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 | Ukendt  
Lang sigt: Høj | min.14.500 (18+)

## Hvem er personen?

Navn	Mona
Alder	47 år
Sundhed	Oplever nemt stress
Job	Kontorassistent
Interesser	Natur – særligt 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 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 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.



## Hvad gør vi allerede?

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

## Påvirkningskanaler

Venner, familie, kollegaer og Facebook.

## 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%

# PROFIL

## Voksen kroniker



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 motiverer personen?

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

### Hvad har personen brug for?

Jan har brug for idrætstilbud, 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.



### 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 Hjerteforeningen startet hhv. motionsfodbold og -volley målrettet kronikere. Flere andre idrætsforeninger har også hold tilpasset målgruppen.

### Påvirkningskanaler

Familie, venner, Facebook, diabetesforeningen samt egen læge.

### 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%

Benchmarkundersøgelse 2018

# PROFIL

## Voksen, der er stoppet fysisk aktivitet efter skade/sygdom



Kort sigt: Middel | 14.584 inaktive  
Lang sigt: Høj | (18+ år)

### 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 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.

### 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.



### 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.

### Påvirkningskanaler

Familie og venner.

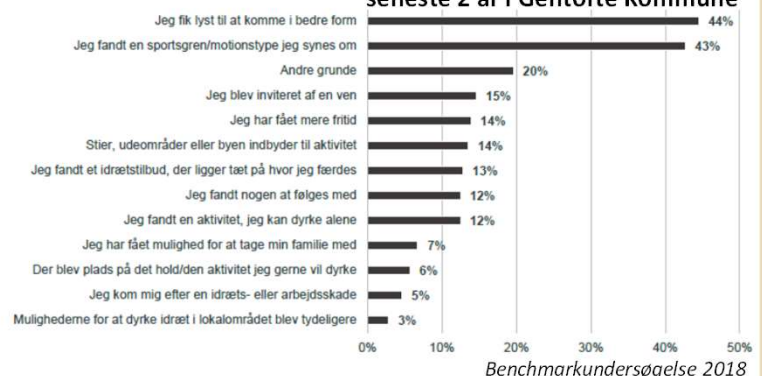
### Hvad gør vi allerede?

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



# PROFIL

## Enlig ældre



Kort sigt: Høj | 15.208 borgere  
Lang sigt: Høj | (65+ år)

### Hvem er personen?

Navn	Britt
Alder	69 år
Sundhed	Begyndende ledsmerter
Job	Pensionist
Interesser	Kryds og tværs, 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.



### 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 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.

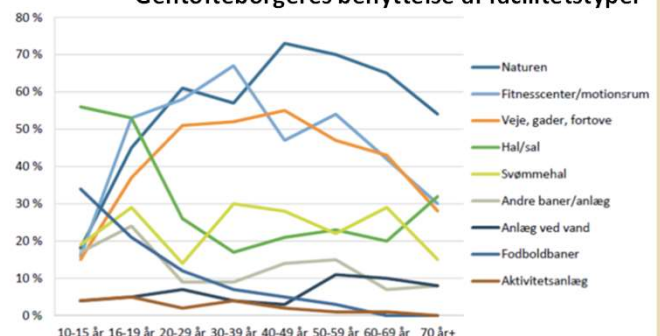
### Hvad gør vi allerede?

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



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

# PROFIL Den forbeholdne senior



Kort sigt: Høj | 15.208 borgere  
Lang sigt: Høj | (65+ år)

## 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 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.

## 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.



## 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 rigtig noget – i hvert fald ikke så længe Jørgen selv skal arrangere det.

## Påvirkningskanaler

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

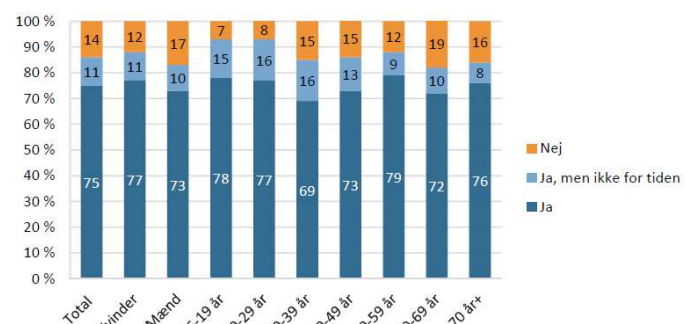
## Hvad gør vi allerede?

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



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

# BPROFIL

## Den ældre senior



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?

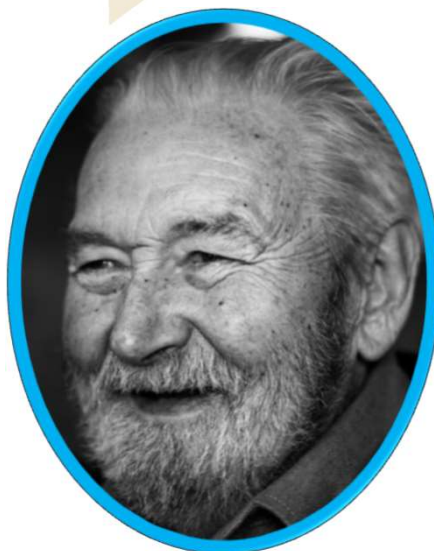
Hubert er meget socialt anlagt, og gør næsten hvad som helst, hvis bare det er med søde mennesker.

### 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.



### Påvirkningskanaler

Venner, familie, ældresagen mv. og lokalavisen.

### Hvorfor sker det ikke i dag?

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

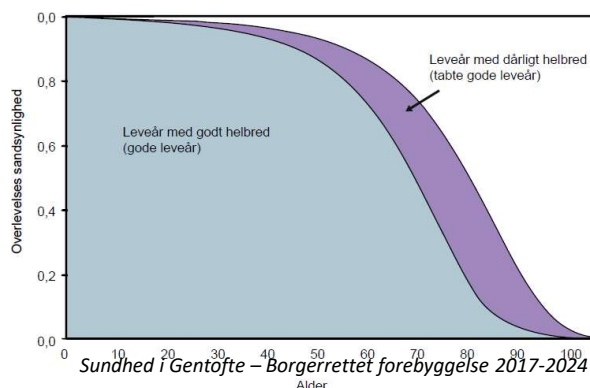
### Hvad gør vi allerede?

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

### 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



## **Punkt 2: Referat**

# **Referat af møde i Opgaveudvalg En times motion dagligt**

**Mødetidspunkt 09-10-2019 18:00  
Mødeafholdelse Mødelokale G**

**Protokollen blev læst  
og mødet hævet kl.: 21:06**

**Tilstede:**

**Brigitta Volsted Rick, Pia Nyring, Bente Frimodt-Møller, Kirsten Henriksen,  
Kirsten Varming, Lisbeth Blak-Lunddahl, Malene Schat-Eppers, Michael  
Fenger, Odd Rune, Peter Arne Sørensen og Ulla Schmidt Nielsen.**

**Fraværende:**

**Charlotte Glahn, Jeanne Guldbrand Toxværd, Lisa Vork Borchert og Lukas  
Byca.**

# Indholdsfortegnelse

Opgaveudvalg En times motion dagligt

09-10-2019 18:00

<b>1 (Åben) Andet møde i opgaveudvalget for En Times Motion Dagligt.....</b>	<b>3</b>
<b>Offentlig titel .....</b>	<b>3</b>

## 1 (Åben) Andet møde i opgaveudvalget En Times Motion Dagligt

### Offentlig titel

Sags ID: EMN-2019-05060

### Resumé

Opgaveudvalget holder d. 9. oktober 2019 sit andet møde. På mødet skal opgaveudvalget beslutte hvilke målgrupper, der prioriteres i det fremadrettede arbejde.

### Baggrund

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

Opgaveudvalget har til opgave 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.

Målet med opgaveudvalgets andet møde er at udvælge de målgrupper, der skal prioriteres med henblik på udformningen af prototyper på næste møde.

Den politiske styregruppe for visionskommunesamarbejdet mellem Gentofte Kommune, Danmarks Idrætsforbund og DGI, er inviteret til første del af mødet for at bidrage med viden omkring forskellige målgrupper, som er fysisk aktive under 1 time om dagen.

Dagsorden for andet møde i opgaveudvalget En Times Motion Dagligt:

Kl. 18-19

#### **Fællesmøde med politisk følgegruppe for visionskommunesamarbejdet**

- Velkomst og introduktion til visionskommunesamarbejdet
- Oplæg fra idrættens organisationer med perspektiver på hvilke målgrupper opgaveudvalget kan fokusere på, ved
  - Thomas Bach, næstformand i Danmarks Idrætsforbund
  - Hans Natorp, næstformand i Danmarks Idrætsforbund
  - Peder Nedergård, formand for DGI Storkøbenhavn
  - Jakob Juhl Pedersen, direktør for DGI Storkøbenhavn
  - Per Nedergaard, projektleder for Bevæg Dig For Livet
- Debat, diskussion og uddybende spørgsmål til oplæggene.

Kl. 19-21

#### **Opgaveudvalgsmøde**

- Velkomst

- Motion, bevægelse, idræt og fysisk aktivitet.
  - Hvilke begreber vil opgaveudvalget arbejde efter? Fælles forståelse og retning for det kommende arbejde.
- Valg af målgrupper
- Tak for i dag

Opgaveudvalget afholder næste møde:

- Mandag den 2. december 2019 kl. 17.00-19.00

### **Indstilling**

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

Til opgaveudvalget En Times Motion Dagligt:

At udvalget vælger hvilke målgrupper, der skal prioriteres.

### **Tidligere beslutninger:**

.

### **Beslutninger:**

Pkt. 1)

Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt holdt sit andet møde, hvor udvalget udvalgte tre målgrupper, som skal prioriteres i udvalgets fremadrettede arbejde.

Formanden Brigitta Volsted Rick bød velkommen til mødet. Mødet startede med et fællesmøde med den politiske styregruppe for visionskommunesamarbejdet, hvor opgaveudvalget fik inspiration og viden forud for udvælgelsen af målgrupper. Efter fællesmødet diskuterede opgaveudvalget begreberne bevægelse, fysisk aktivitet, motion, idræt og sport, samt hvordan begreberne skal bruges i opgaveudvalgets arbejde.

Opgaveudvalget blev præsenteret for 17 profiler, som hver er eksempel på en målgruppe, der ikke lever op til visionen om en times motion dagligt. Ud fra profilerne og den foregående debat med den politiske styregruppe for visionskommunesamarbejdet diskuterede opgaveudvalget, hvilke målgrupper der er mest relevante at prioritere i det videre arbejde i opgaveudvalget.

Opgaveudvalget besluttede på baggrund af drøftelserne på mødet tre målgrupper, som skal prioriteres i opgaveudvalgets fremadrettede arbejde:

Målgruppe 1: Unge i aldersgruppen 12-20 år. Piger er de mest inaktive, men drenges aktivitet daler også i den periode.

Målgruppe 2: Børnefamilier.

Målgruppe 3: Seniorer 60+. Både de som stadig er på arbejdsmarkedet og de som er gået på pension.

Opgaveudvalget er bevidst om, at målgrupperne samlet set dækker næsten alle borgere i Gentofte Kommune. På næste opgaveudvalgsmøde skal udvalget afgrænse mindre grupper inden for målgrupperne og definere specifikke pilotprojekter, der skal afdække metoder til at skabe mere fysisk aktivitet blandt disse grupper.

## **Bilag**

.