

REFERAT Folkeoplysningsudvalget d. 17-03-2021

Mødedato Onsdag d. 17. marts 2021 kl. 17:00

Mødested Via Teams

Indholdsfortegnelse

Anbefalinger fra Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt, til høring i Folkeoplysningsudvalget...	3
--	---

Punkt 1: Anbefalinger fra Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt, til høring i Folkeoplysningsudvalget

EMN-2021-01601

Bilag

Anbefalinger for En Times Motion om Dagen

Idébank

Viden

Værktøjer

1 (Åben) Anbefalinger fra Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt, til høring i Folkeoplysningsudvalget

Sags ID: EMN-2021-01601

Resumé

Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt i Gentofte Kommune har siden september 2019 arbejdet med at udvikle anbefalinger til arbejdet med visionen En Times Motion om Dagen. Anbefalingerne forelægges Folkeoplysningsudvalget til høring.

Baggrund

Siden 17. september 2019 har Opgaveudvalget En Times Motion Dagligt arbejdet med at udvikle anbefalinger til arbejdet med visionen En Times Motion om Dagen. Udvalget har holdt 11 møder, og der har tillige været afholdt 11 arbejdsgruppemøder i tre forskellige arbejdsgrupper med fokus på hhv. unge, småbørnsforældre og seniorer. I arbejdsgrupperne har borgere, eksperter, repræsentanter for idrætsforeninger og -organisationer og embedsmænd deltaget. Udvalget er fremkommet med tre pejlemærker og tre principper, som skal sætte retning for arbejdet med En Times Motion om Dagen.

De tre pejlemærker sætter fokus på, hvad vi kan gøre for at skabe mere bevægelse:

- **Bevæg dig – hver dag** handler om, at gode bevægelsesvaner 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.
- **Bevæg dig – med andre** handler om, at 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.
- **Bevæg dig – i byen** handler om at 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 sport 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.

De tre principper fortæller os, hvordan vi metodisk kan arbejde med pejlemærkerne:

- **Find lysten** peger på, at vi alle bliver motiveret af forskellige ting. Derfor er der også stor variation i, hvordan vi skal motivere til en hverdag med fysisk aktivitet.
- **Gør det enkelt** anviser vejen fra intention til handling. Stort set alle ved, at det er sundt og godt at bevæge sig, og vil gerne bevæge sig mere, men alligevel vinder sofaen.

- **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.

Derudover har opgaveudvalget prioriteret tre målgrupper, som de mener, der bør lægges særligt fokus på i første omgang. Det gælder unge, småbørnsforældre og seniorer:

- **Unge (12-15 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.

Anbefalingerne for En Times Motion om Dagen er vedlagt som bilag 1.

Opgaveudvalget har ligeledes udarbejdet inspirationsmateriale for arbejdet med En Times Motion Dagligt, bestående af tre dokumenter. Disse er ligeledes vedlagt; idébank (bilag 2), viden (bilag 3) og værktøjer (bilag 4).

Vurdering

Kultur, Unge og Fritid vurderer at anbefalingerne til arbejdet med En Times Motion om Dagen vil være et godt redskab til at skabe mere bevægelse blandt borgerne i Gentofte Kommune

Indstilling

Børn og Skole, Kultur, Unge og Fritid indstiller

Til Folkeoplysningsudvalget:

At anbefalingerne til arbejdet med En Times Motion om Dagen drøftes med henblik på at give et høringssvar.

Tidligere beslutninger:

.

Beslutninger:

Drøftet, høringssvar afgivet.

Bilag

1. Anbefalinger for En Times Motion om Dagen (3849330 - EMN-2021-01601)
2. Idébank (3849329 - EMN-2021-01601)

3. Viden (3849328 - EMN-2021-01601)
4. Værktøjer (3849327 - EMN-2021-01601)