



# 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.