



Familie- og Arbejdsmarkedsudvalget  
Uddannelses- og Ungdomsudvalget  
Kultur- og Fritidsudvalget  
Bygge- og Teknikudvalget  
Miljø- og Forsyningsudvalget  
Økonomiudvalget

7. september 2005

/HE

### By i bevægelse. Høring

I forbindelse med budgetforliget 2005 vedtog Borgerrepræsentationen at København skal være en by i bevægelse. Motion skal indtænkes bredt i alle forvaltninger som et forebyggende element.

På den baggrund nedsatte de administrerende direktører en tværsektoriel styregruppe med repræsentation fra alle forvaltninger og med Sundhedsforvaltningen som tovholder.

Styregruppen har overfor Sundheds- og Omsorgsudvalget efterfølgende indstillet, at indsatser for at gøre København til en by i bevægelse rettes mod børn, inaktive voksne, ældre og etniske minoriteter. Sundheds- og Omsorgsudvalget godkendte på mødet den 25. august indstillingen, herunder at indstillingen sendes til høring i bl.a. Familie- og Arbejdsmarkedsudvalget, Uddannelses- og Ungdomsudvalget, Kultur- og Fritidsudvalget, Bygge- og teknikudvalget, Miljø- og forsyningsudvalget og Økonomiudvalget.

Kopi af indstillingen med bilag **vedlægges**.

Sundhedsforvaltningen skal derfor anmode om et høringssvar. Høringssvaret bedes foreligge senest den 8. oktober.

Høringssvar sendes til:

Københavns Kommune  
Sundhedsforvaltningen  
Folkesundhed København  
Att.: Pia Laulund  
Sjællandsgade 40  
2200 København N

Såfremt der skulle opstå spørgsmål til sagen kan henvendelse ske til Pia Laulund i Sundhedsforvaltningen.

Venlig hilsen  
Pia Laulund

**Folkesundhed København**

**Sjællandsgade 40  
2200 København N**

**Telefon  
35 30 35 30**

**Telefax  
35 30 35 44**

**Direkte telefon  
35 30 35 39**

**www.kk.dk**

## **Sundheds- og Omsorgsudvalget**

### **DAGSORDEN**

for ordinært møde torsdag den 25. august 2005

Sager til beslutning

### **8. By i bevægelse**

SOU 232/2005 J.nr. 35/2005

### **INDSTILLING**

Sundhedsforvaltningen indstiller, at Sundheds og Omsorgsudvalget godkender,

**at** indsatser for at gøre København til En by i bevægelse særligt rettes mod børn, inaktive voksne, ældre og etniske minoriteter.

**at** indsatserne særligt prioriteres i bydele, hvor der er social ulighed i sundhed og hvor der tages udgangspunkt i lokalområdets ressourcer fx i områder med Områdefornyelser og Kvarterløft.

**at** den tværsektorielle styregruppe for En by i bevægelse får mandat til at operationalisere indsatser skitseret i nærværende indstilling.

**at** indstillingen sendes i høring i Familie- og Arbejdsmarkedsudvalget, Uddannelses- og Ungdomsudvalget, Kultur- og Fritidsudvalget, Bygge- og Teknikudvalget, Miljø- og forsyningsudvalget, Økonomiudvalget og ældrerådene.

### **RESUME**

I budgetforliget 2005 vedtog Borgerrepræsentationen at København skal være en by i bevægelse. Motion skal indtænkes bredt i alle forvaltninger som et forebyggende element.

På den baggrund nedsatte de administrerende direktører i Københavns Kommune en tværsektoriel styregruppe med repræsentation fra alle forvaltninger og med Sundhedsforvaltningen som tovholder.

Denne styregruppe har på dette stadie behov for en politisk godkendelse til prioritering af målgrupper, arenaer og konkrete indsatsområder for at kunne gå videre i arbejdet med en yderligere konkretisering og detaljering af budgetter til de foreslåede indsatsområder.

I forhold til målgrupper og arenaer foreslås, at indsatsen særligt fokuserer på

Småbørn i daginstitutioner, hvor den grundlæggende motoriske indlæring skal finde sted og danne gode vaner og forudsætninger for et fysisk aktivt skole- og voksenliv.

Skolebørn - særligt de 6-9-årige, fordi der ses et tydeligt fald i aktivitetsniveauet ved overgangen fra børnehaven til skolelivet; og de ældste klassetrin - fordi der her ses et frafald i deltagelsen i idrætstimerne og i det organiserede idrætsliv i fritiden.

Unge - særligt de unge på tekniske skoler, produktionsskoler og Sosu-skolerne, fordi der er ikke nogen idrætsundervisning her, i modsætning til gymnasierne, og fordi der blandt voksne er særligt mange inaktive blandt faglærte og ufaglærte.

Forældre til børn i daginstitutioner, indskoling og børn i ældste klassetrin. Der skal gøres en særlig indsats for at forældrene støtter børnene i at være fysisk aktive.

Inaktive voksne - særligt på arbejdspladser med mange lavere funktionærer, faglærte og ufaglærte. Desuden skal indsatsen rettes mod borgere udenfor arbejdsmarkedet fx via boligsociale områder, arbejdsformidlingen, daghøjskoler og Revacentrene.

Ældre - for at vedligeholde funktionsniveauet hos ældre skal der fortsat ske en styrket indsats for at træne de ældre. Arenaerne for indsatsen er i nærmiljøet i boligområdet og i ældreboligkomplekser, tilbud på plejehjem og styrketræningstilbud på træningscentre.

Særlige grupper - inaktive borgere af anden etnisk herkomst end dansk.

Geografisk udvælgelse af indsatsområderne skal medvirke til at reducere den sociale ulighed i sundhed og det kan blandt andet ske ved at placere indsatsen i områder med mange sociale boligbyggerier, i områder hvor der er høj koncentration af etniske minoriteter og i områder, hvor der er Kvarterløft og Områdefornyelser.

Der er foreslået konkrete indsatsområder, som styregruppen gives mandat til at prioritere og operationalisere for at gøre København til En by i bevægelse i perioden 2006-2009. Indsatsen er tværsektorielle og er både indsats, der giver viden, uddannelse og oplysning; indsats der fremmer de fysiske rammer i København og de strukturelle rammer; samt indsats der styrker individets handlingsmuligheder.

Sundhedsforvaltningen skønner, at flere af forslagene kan udføres indenfor de nuværende driftsbudgetter, mens en årlig ramme på 3-4 millioner kroner for samtlige forvaltninger i perioden 2006-2009 vil gøre det muligt at iværksætte nye initiativer, som tilfører København væsentlige og synlige forbedringer til fremme af fysisk aktivitet.

Det indstilles samtidigt, at indstillingen sendes i høring i alle de politiske udvalg samt i ældegerådene.

## SAGSBESKRIVELSE

### Baggrund

Fysisk aktivitet er en vigtig forbyggende faktor og inaktivitet er en risikofaktor for folkesundheden på linie med tobak. I den nyligt offentliggjorte Sundhedsprofil for københavnere 2005 fremgår det, at udviklingen af fysisk aktive københavnere er stagneret siden 1991. Ligeledes ses en stor social ulighed i forhold til, hvem der er mest inaktive. Således er det borgere med de korteste uddannelser eller de arbejdsledige, der er mest inaktive.

Det lave niveau for fysisk aktivitet er et generelt folkesundhedsproblem. Afgørende forbedringer på området kan kun opnås ved en indsats i alle kommunale sektorer.

I Budgetforliget 2005 blev det vedtaget at "Parterne er enige om, at der bredt i alle forvaltningers aktiviteter skal indtænkes motion som et forebyggende element. Sundhedsforvaltningen skal sikre den nødvendige koordinering og erfaringsudveksling. Evaluering af indsatsen skal ske sammen med status for det øvrige arbejde med forebyggelse og folkesundhed."

De administrerende direktører i Københavns Kommune besluttede på den baggrund at nedsætte en tværsektoriel styregruppe for En by i bevægelse, hvor der er repræsentation fra samtlige syv forvaltninger. Denne styregruppe blev etableret i april 2005. Sundhedsforvaltningen er formand for styregruppen og har udarbejdet et oplæg til en motionsstrategi, som blev præsenteret for styregruppen.

Motionsstrategien foreslår en tre-strengt indsats til fremme af fysisk aktivitet og arbejdet med En by i bevægelse, der baserer sig på Sundhedsforvaltningens øvrige sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

Strategien består af tre grundstrategier: Viden, Muligheder og Handling.

En effektiv sundhedsfremmende og forebyggende indsats på motionsområdet bygger på et samspil mellem disse tre grundstrategier og en række tilknyttede delstrategier.

I forhold til "*Viden*" er fx kampagner, oplysning og uddannelse delstrategier, der handler om at oplyse borgeren, og de professionelle faggrupper der har kontakt til borgeren, om vigtigheden af at være fysisk aktiv.

"*Muligheder*" relaterer til både de *fysiske rammer* såsom idrætsfaciliteter, både indendørs og udendørs, samt *strukturelle rammer*, der kan handle om at udforme specifikke politikker på fx arbejdspladser, daginstitutioner og i skoler omkring fysisk aktivitet eller politiske målsætninger, der appellerer til øget fysisk aktivitet blandt befolkningen. Det handler om at tilgængeligheden skal være i høj-

sædet, også i nærmiljøet, så det gøres så let for borgeren som muligt, at vælge en fysisk aktiv livsstil

"*Handling*" sætter individet i centrum for indsatsen og omhandler både ydre og indre motivation for at vælge en fysisk aktiv livsstil og bygger således på en psykologisk forståelse.

En stor gruppe af de københavnske borgere har særligt behov for indsatser på motionsområdet, som rækker ud over de enkelte forvaltningers traditionelle arbejdsområder. Derfor indstilles det, at der arbejdes tværsektorielt med indsatserne i Københavns Kommune, således at alle syv forvaltninger inddrages i operationaliseringen af strategien. Formålet med at etablere en tværsektoriel styregruppe er desuden at sikre at indsatserne koordineres, og at viden og erfaring genereret i forvaltningerne gennem det hidtidige arbejde på området og med byens fysiske rammer inddrages.

Der er behov for at indsatserne skal rettes mod forskellige målgrupper i befolkningen og især tage hensyn til social ulighed i sundhed.

Endelig skal erfaringerne fra udmøntningen af Motionshandlingsplanen i Kgs. Enghave og Nordvest inddrages ved tilrettelæggelsen af fremtidige indsatser.

### **Målgrupper og arenaer:**

For at gøre København til "En by i bevægelse" indstilles hermed at indsatserne særligt rettes mod følgende målgrupper og arenaer:

#### **1. Børn**

*Småbørn:* En god motorisk udvikling i barndommen, der styrker barnets fysiske udvikling, koncentrations- og indlæringssevne, selvværd og kropslige kompetencer, er en vigtig forudsætning for at man også i skolen og senere i livet vælger at være fysisk aktiv. En indsats overfor *småbørn i daginstitutioner* bør derfor prioriteres. *Skolebørn(6-9-årige og ældste klassetrin):* I overgangen fra daginstitution til skolen ses et tydeligt fald i aktivitetsniveauet. Der skal derfor gøres en indsats overfor de 6-9 årige, så der i *indskolingen og i skolefritidsordninger* er fokus på at stimulere børnene til fortsat fysisk aktivitet. I skolens ældste klassetrin ses et frafald i deltagelsen i idrætstimerne samt i den organiserede idrætsdeltagelse i fritiden. Derfor bør der også fokuseres på indsatser rettet mod de ældste klassetrin. Der kan fokuseres på en styrkelse af idrætstimerne, men også på fysisk aktivitet i den øvrige undervisning.

*Unge:* Unge på *tekniske skoler, produktionsskoler og Sosu-skolen* tilhører en vigtig målgruppe. Her er ikke nogen idrætsundervisning, i modsætning til gymnasierne, og der bør gøres en indsats for at øge de unges muligheder for fysisk aktivitet i uddannelsesforløbet, samt for at øge deres kendskab til mulighederne i nærmiljøet for at være fysisk aktiv i det organiserede eller selvorganiserede idrætsliv.

*Forældre:* Der skal gøres en særlig indsats for at forældrene støtter børnene i at være fysisk aktive. Forældre der har småbørn og/eller børn i indskolingen kan opfordres til at benytte aktive transportformer og/eller kollektiv trafik, frem for at køre børnene til daginstitutionen eller skolen. Forældre med børn i de ældste klasser skal oplyses om vigtigheden i at støtte børnene i deres aktive deltagelse i idrætstimerne og i at de transporterer sig selv aktivt til skole.

## **2. Inaktive voksne**

Indsatserne skal særligt prioriteres på *arbejdspladser* med mange lavere funktionærer, faglærte og ufaglærte.

Desuden skal indsatserne rettes mod borgere *udenfor arbejdsmarkedet* fx via *boligsociale områder, arbejdsformidlingen, daghøjskoler og Revacentret*.

## **3. Ældre**

Med stigende alder ses et faldende aktivitetsniveau med en nedsat funktionsevne til følge. For at vedligeholde funktionsniveauet hos ældre skal der fortsat ske en styrket indsats for at træne de ældre og de nuværende indsatser kan yderligere differentieres i form af indhold og intensitet i træningen. Arenaerne for indsatserne er i nærmiljøet i form af stavgang og nærgymnastik i *boligområdet og i ældreboligkomplekser*, tilbud på *plejehjem* og mere intensive træningstilbud på *træningscentre*.

## **Særlige grupper**

Fysisk inaktive borgere af anden etnisk herkomst end dansk skal have særlig prioritet, da der er tydelig forskel på deres motionsvaner, sammenlignet med etniske danskere. Dette gælder især hos voksne og ældre, men også hos børn ses en forskel.

## **Social ulighed**

For at indsatserne vedr. En by i bevægelse kan medvirke til at reducere den sociale ulighed i sundhed indstilles det, at de geografiske områder der prioriteres tager højde for dette parameter. Det kan blandt andet ske ved at placere indsatser i områder med mange sociale boligbyggerier, i områder hvor der er høj koncentration af etniske minoriteter, og i områder hvor der er Kvarterløft og Områdefornyelser.

## **Operationalisering af En by i bevægelse**

Såfremt disse målgrupper og arenaer godkendes, foreslås at styregruppen gives mandat til at prioritere blandt følgende konkrete indsatser og operationalisere disse for at gøre København til En by i bevægelse i perioden 2006-2009:

### **Viden:**

Kampagner for aktiv transport (Hjælp dig og dine børn til en bedre sundhed og en renere luft i byen, lad bilen stå og tag cyklen eller bussen; tag cyklen med toget den ene vej; stå af bussen et stop før; skiltning med opfordring om at tage trappen; information om grønne cykelruter; information om gratis styrketræning i træningspavillonen etc.).

Efteruddannelse og kurser for pædagoger i børnehaver og skolefritidsordninger; og af lærere på skoler og relevante uddannelses tilbud.

Støtte/krav til skoler om at idrætsundervisningen varetages af lærere med idræt på liniefag.

Udvikling af kompendier til lærere, der gør det let at integrere fysisk aktivitet i flere fag.

Oplysning til børn, forældre, inaktive og ældre om vigtigheden af fysisk aktivitet.

### **Muligheder:**

#### *Fysiske rammer*

Etablering af en motionsrute igennem København (Byens Grønne Puls).

Etablering af styrketræningspavilloner i parker og egnede områder i nærmiljøet.

Idrætscontainere opstilles i egnede områder, hvor foreningsløse børn og unge færdes.

Lysløjper til udendørs løb, traveture og stavgang i parker, grusning og snerydning i vinterhalvåret.

Udvikling af udendørs skoleundervisning i nærliggende grønne områder (udeskoler).

Etablering af rekvisit-depoter (grejbanker) til udendørs undervisning (udeskoler) og andre aktiviteter i byens grønne områder.

Fortsat forbedring af stisystemer til cykling og rulleskøjteløb.

Belægningen på kommunens træningscentre kortlægges og der etableres styrketræning for flere målgrupper i ledige tidsrum.

#### *Strukturelle rammer:*

Støtte skoler i at få flere idrætstimer og idræt på flere uddannelsesinstitutioner (tekniske skoler, produktionsskoler, SOSU-skolen).

Støtte til indførelse af motionspolitikker på arbejdspladser med særlige behov.

### **Handling:**

Motionsvejledning med motiverende samtaler og visitering til velegnede motionstilbud.

Børn, forældre, inaktive voksne, arbejdsledige og ældre trænes i at benytte byens faciliteter i netværk blandt ligesindede. Motionsstien

(Byens Grønne Puls), lysløjper og træningspavilloner, rekvisitdepoter (grejbanker) mm. skal introduceres for målgruppen.

Pædagoger, lærere, ledere på arbejdspladser, boligsociale rådgivere, plejehjems personale, hjemmehjælpere og andre professionelle faggrupper der omgiver målgrupperne, motiveres og uddannes til være gode rollemønstre, der faciliterer fysisk aktivitet og selv deltager aktivt.

### **MILJØVURDERING**

Sagstypen er ikke omfattet af Sundhedsforvaltningens positivliste over sager, der skal miljøvurderes.

### **ØKONOMI**

På det nuværende stadie i planlægningen af En by i bevægelse er det en forudsætning for styregruppen at få en politisk godkendelse og prioritering af målgrupper og arenaer for de fremtidige indsatser. Derfor eksisterer der endnu ikke detaljerede budgetter for de enkelte indsatsområder.

Det er Sundhedsforvaltningens skøn, at nogle af de her foreslåede indsatser kan integreres i de nuværende driftsbudgetter, mens andre initiativer vil kræve tilførsel af nye midler.

Det er Sundhedsforvaltningens skøn på det nuværende grundlag, at en årlig ramme på kr. 3-4 millioner i perioden 2006-2009 for samtlige forvaltninger vil være en forudsætning for at iværksætte indsatser, der vil betyde en afgørende forskel for københavnernes muligheder for at være fysisk aktive.

### **HØRING**

Det indstilles, at indstillingen sendes i høring i de øvrige politiske udvalg. Høringssvar vil indgå i styregruppens vurdering ved operationalisering af strategien. Ved afgørende ændringsforslag vil Sundheds- og Omsorgsudvalget modtage en revideret indstilling.

### **BILAG**

Grafisk model af motionsstrategien.

Ib Haurum

/Kirsten Lee



**Bilag 1**

Indsatsen for at fremme fysisk aktivitet blandt københavnske borgere bygger på tre grundstrategier, der tager afsæt i viden om adfærdsændringer:

- Viden
- Muligheder
- Handlinger

En effektiv sundhedsfremmende og forebyggende indsats på motionsområdet bygger på et samspil mellem disse tre grundstrategier, som det fremgår af nedenstående model.

