

Beskrivelse af MOVE – Motionsvejledning (17.10.06-31.12.07)

MOVE er et tilbud til alle københavnere, der har behov for råd, vejledning og støtte i forhold til at komme i gang med et mere fysisk aktivt liv. For at deltage i MOVE skal borgeren opfylde følgende kriterier: 1) Være motiveret for at komme i gang med motion og 2) være fysisk aktiv i mindre end 30 minutter om dagen. Formålet med MOVE er at øge flere københavnernes fysiske aktivitetsniveau og dermed fremme deres sundhed og generelle velvære. Borgerne kontakter selv MOVE og følger et 4 måneders gruppeforløb med ca. 10 personer pr. gruppe. Forløbet indeholder både motiverende samtaler (3 stk.), besøg i relevante idrætsforeninger (3-4 stk.) og opfølgninger pr. telefon (2 stk.). MOVE ligger i DGI-byen og i Urbanplanen på Amager. Tilbudet er gratis for borgeren.

Sundheds- og Omsorgsudvalget vedtog den. 24. november 2005 motionsstrategien ”København – En by i bevægelse” (SOU 390/2005). MOVE indgik som et af projekterne i motionsstrategien.

Projektets Styregruppe:

Styregruppen for ”København - En by i bevægelse”. Jette Jul Bruun (formand), Mads Lind fra Folkesundhed København, Lars Theilgaard (BUF), Winnie Brandt Madsen (KFF), Pernille Vange (KFF), Michael Føns (BIF), Anne Mette Nygaard (SOF), Sophie Andersen (SOF), Jens Ole Juul (TMF), Helle Svinkløv (BUF)

Økonomi:

Projektet er finansieret af motionsstrategien ”København - En By i Bevægelse” og har haft en ramme på 1 mio. kr. i 2006 og 2007.

Projektets videre fortsættelse og økonomi vedtages af styregruppen.