



RØDOVRE KOMMUNE

HANDLEPLAN

VI SÆTTER RØDOVRE

I BEVÆGELSE



Illustration: Adboost

Vi sætter RØDOVRE I BEVÆGELSE

Indledning

Rødovre Kommunes sundhedspolitik blev godkendt i oktober 2021 og sætter retningen for arbejdet på sundhedsområdet frem til 2025.

Visionen i sundhedspolitikken er at fremme lighed i sundhed, så flere får mulighed for at leve et godt og sundt liv. I arbejdet med at realisere visionen står vi på et solidt fundament, der udgøres af tre fokusområder "lighed i sundhed", "tidlig indsats" samt "deltagelse og partnerskaber". Fokusområderne fungerer som rettesnor i udmøntningen af de fem strategimål i fem handleplaner (en for hvert strategimål).

Udviklingen af handleplanerne sker i en prioriteret rækkefølge inden for sundhedspolitikens fireårige periode (2021-2025) startende med handleplanen "Rødovre i bevægelse".

Handleplanen indeholder udvalgte indsatser med fokus på bevægelse og er dermed ikke en udtømmende beskrivelse af alle bevægelsesrelaterede indsatser, der er i gang i Rødovre. De mange indsatser, som gennem årene er gået fra udvikling til drift, fortsætter, afvikles eller udvikles løbende.

Fokus på bevægelse hele vejen rundt

Handleplanen har særlig fokus på ulighed i sundhed, hvilket afspejler sig i de udvalgte indsatser og målgrupper. Derudover er der i de udvalgte indsatser fokus på at involvere interne såvel som eksterne aktører for at sikre forskellige perspektiver på indsatsen, herunder tværfagligheden, samt lokalt engagement.

Ulighed i sundhed

Social ulighed i sundhed betyder, at sundhed og sygdom er systematisk skævt fordelt blandt borgerne. Den sociale position har betydning for borgernes levevilkår og sundhed, fysiske og psykiske sygdomme samt for middellevetiden. Nogle grupper af borgere bliver tidligere syge, mærker konsekvenser af sygdommen og dør i en tidligere alder end andre.

Der er også social ulighed i sundhed, når det gælder forekomsten af lav fysisk aktivitet i fritiden og WHO's minimum anbefalinger om min. 150-300 minutters fysisk aktivitet ved moderat intensitet per uge eller mindst 75-150 minutters fysisk aktivitet ved hård intensitet per uge. Det gælder eksempelvis at:

- Andelen af borgere, som er utilstrækkeligt fysisk aktive, falder med stigende uddannelseslængde (gymnasial uddannelse er ikke inkluderet))
- Andelen, som er utilstrækkeligt fysisk aktive, er større blandt borgere uden for arbejdsmarkedet og størst blandt førtidspensionister sammenlignet med borgere i beskæftigelse

Til gengæld er der en omvendt social sammenhæng på andelen af borgere, som på en typisk hverdag har stillesiddende tid på mere end 8 timer. Her er det borgere med høj uddannelsesniveaue eller unge under uddannelse, som har en større andel af stillesiddende tid på mere end 8 timer på en typisk hverdag.

Data fra Sundhedsprofilen 2021 for Rødovre Kommune

- 21 procent af borgerne har lav fysisk aktivitet i fritiden, hvilket er det samme som i 2017. I 2013 var det 16 procent.
- 60 procent opfylder ikke WHO's minimum anbefaling for fysisk aktivitet. I Region Hovedstaden er det på 54 procent.
- 57 procent har totalt stillesiddende tid på mere end 8 timer på en typisk hverdag sammenlignet med 58 procent i 2017.

Denne handleplan fokuserer på indsatser og målgrupper på det sociale område. Dette skyldes, at der allerede er et bredt fokus på bevægelse i dagtilbud, i folkeskolen, på kultur og fritidsområdet samt i udviklingen af byen.

Og det almene fokus på bevægelse er vigtigt! For når vi vil styrke bevægelse og fysisk aktivitet er der ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger brug for minimum at prioritere følgende:

- Byplanlægning med fokus på infrastruktur og udearealer, der understøtter alle borgeres muligheder for at være fysisk aktive i hverdagen
- Let adgang til idrætsfaciliteter i nærområder for alle borgere
- Fuld implementering af 45 min. bevægelse og fysisk aktivitet om dagen i folkeskolen
- Systematisk fokus på motorik og bevægelse i dagtilbud.

Idrætpolitikens handleplan blev godkendt i juni 2022, og flere af indsatserne taler direkte ind i sundhedspolitikens strategimål vedrørende bevægelse og gennemføres derfor i et tæt samarbejde mellem forvaltningerne. Idrætpolitikens handleplan har tre udvalgte mål og indsatser:

1. At udarbejde et nyt halfordelingssystem og –principper for brugen af kommunens idrætshaller og gymnastiksale
2. At implementere et træner- og lederakademi med henblik på at styrke frivilligheden i foreningerne
3. At udrulle fritidspasordningen, så flere børn og unge uden økonomiske midler kan blive en del af idræts- og foreningslivet.

Det er en del af idrætpolitikens vision, at ingen ufrivilligt må stå uden for idrættens fællesskaber, hvad enten det er af sociale, fysiske, kulturelle eller økonomiske årsager. Af den grund handler det ene af tre udvalgte mål om at udbrede fritidspasordningen, så børn og unge fra udsatte familier får mulighed for at få et aktivt og meningsfuldt fritidsliv. Som et led i denne indsats er det ansat en fritidsvejleder, og indsatsområderne består blandt andet af fritidsvejledning, etablering af "følgevensordning", foreningsworkshops, kontingent og udstyrsstøtte (fritidspas) samt kommunikation.

På *dagtilbudsområdet* er der fokus på bevægelse i kraft af *Den styrkede pædagogiske læreplan*, hvori 'krop sanser og bevægelse' er et af læreplanstemaerne. Læreplanstemaet indeholder mål om, at det pædagogiske læringsmiljø skal understøtte, at alle børn udforsker og eksperimenterer med mange forskellige måder at bruge kroppen på, samt at alle børn oplever krops- og bevægelsesglæde både i ro og i aktivitet, så de bliver fortrolige med deres krop. Derudover har udvalgte daginstitutioner som en indsats i idrætpolitikens handleplan aktiviteter med fokus på basisidræt og aktiv leg udendørs.

Skolerne har ligeledes fokus på bevægelse. Skolernes vigtigste opgave er at understøtte og sikre alle børns og unges trivsel, udvikling og læring. Bevægelse og fysisk aktivitet er en af faktorerne, der bidrager til sundhed og trivsel, og derfor er det et ud af flere parametre, som skolerne dagligt arbejder med. Rødovre Kommunes skoler lever op til Folkeskolelovens § 15 om, at undervisningstiden skal tilrettelægges, så eleverne får motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 minutter om dagen. De 45 minutter gælder for alle klassetrin, og bevægelse/den fysiske aktivitet skal være med til at give børn og unge sundhed og trivsel, og det skal understøtte læring i skolens fag. Derudover er idræt et obligatorisk fag på alle klassetrin med to

ugentlige lektioner. Fra skoleåret 2024/25 indføres en ekstra ugentlig idrætslektion for udskolingsklasserne (7.-9. klasse), der således får tre ugentlige idrætslektioner.

Skolerne i Rødovre har også en række indsatser og aktiviteter, der understøtter bevægelse og fysisk aktivitet; blandt andet afvikles der i regi af "Åben Skole" programmet årligt Skole OL for alle kommunens 4. og 6. klasser. Skoleområdet har også indkøbt konceptet "Leg på Streg", der i form af optegnede baner i skolegårde og indkøbte aktivitetstasker giver skolerne konkrete og fysiske rammer, der understøtter fysisk aktivitet og bevægelse i 0. til 9. klasse. Endvidere arbejder skolerne i forbindelse med den politisk besluttede indsats "Sundhed & trivsel" på forskellig vis med børn og unges fysiske og mentale sundhed og trivsel.

Mulighederne for bevægelse og fysisk aktivitet tænkes også ind i *byudviklingen*. Byens indretning og infrastruktur som gangstier, cykelstier, afstande og sikkerhed i trafikken har stor betydning for, om og i hvor høj grad vi er fysisk aktive. Rødovre Kommune har eksempelvis en vision om at få endnu flere op på cyklerne, og Rødovre Cykelstrategi er en udmøntning af denne vision. Cykelstrategien er en plan for, hvordan cyklisterne i Rødovre over de næste tolv år får så gode forhold som muligt. Målet er, at det skal være så nemt og bekvemt at tage cyklen i Rødovre, at cyklen bliver et reelt alternativ til bilen.

Der er også fokus på at fremme andre elementer i byens fysik, der gør det mere oplagt at gå og cykle. I samarbejde med forskellige aktører arbejdes der på, at der er gode forhold for cykelparkering ved boliger, offentlige bygninger, butikker mm., så det både er tydeligt og virker let tilgængeligt at komme rundt på cykel. Hvis der er meget langt, eller det opleves som meget langt at komme fra det ene sted til det andet, er folk generelt mere tilbøjelige til at cykle. Af den grund arbejder vi blandt andet for at fastholde et dagligvareudbud lokalt, så det er nemt at cykle og gå til den lokale butik.

Strategimål 1: Rødovre i bevægelse

Det er godt at bevæge sig - for børn, unge, voksne og ældre. I Rødovre skaber vi gode rammer og samarbejder med foreninger om fysisk aktivitet, så alle borgere har mulighed for at være fysisk aktive uanset livssituation.

I Rødovre arbejder vi for at grundlægge gode oplevelser og vaner med bevægelse fra en tidlig alder. Når børn og unge er fysisk aktive, er der gode chancer for, at de tager det med sig videre i voksenlivet. Børn kan slet ikke lade være at bevæge sig, og det vil vi understøtte!

Fysisk aktivitet har stor betydning for både fysisk og mental sundhed i alle aldre, da det styrker livskvalitet og forebygger kronisk sygdom. Rødovre Kommune skaber fysiske rammer, der inspirerer til bevægelse og aktiv transport i hverdagen, så både voksne, unge og børn får lyst til at bevæge sig.

Ud over den fysiske sundhedsmæssige betydning af fysisk aktivitet bidrager idræt og fysisk aktivitet sammen med andre til at opbygge sociale fællesskaber, der også har betydning for den mentale sundhed. Derfor har idrætsforeningerne et medansvar, når det kommer til at få flere borgere ind i idræts- og foreningslivet og udvikle et mangfoldigt idrætsliv med fleksible tilbud, der tilgodeser alle borgere.

RØDOVRE KOMMUNE VIL SAMARBEJDE OM, AT:

1

Fremme aktive bevægelsesvaner i hverdagen i sociale tilbud, på ældreområdet, i dagtilbud, i skoler, i fritidslivet, på arbejdspladser og i boligområder. Hver dag skal indeholde bevægelse eller leg, der øger trivsel og fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet inkluderes i sociale fællesskaber og sammentænkes med øvrige foreningsaktiviteter.

2

Sikre lige adgang til foreningslivet eksempelvis ved at bygge bro til idrætsforeninger og andre foreninger, så alle børn, unge og voksne kan få positive oplevelser med bevægelse og sociale fællesskaber.

3

Sikre et mangfoldigt og inkluderende idrætsliv med tilbud til motionsuvante i alle aldre.

4

Skabe sunde rammer via byplanlægning, der fremmer bevægelse og fællesskaber, eksempelvis cykelstrategien, der kan gøre det nemt og sikkert at transportere sig aktivt.

5

Skabe flere grønne områder samt lokale bymiljøer og boligområder, der indbyder til fysisk aktivitet og leg.

Indsatser i handleplanen

I. Fokus på øget fysisk aktivitet for motionsuvante børn

1

2

3

Formål: Formålet er, at motionsuvante børn oplever glæde ved fysisk aktivitet og får mulighed for at indgå i en idrætsforening, og ligeledes at klæde foreningerne på til at modtage børnene.

Indhold: Indsatsen falder i forskellige spor, som alle har fokus på, at motionsuvante børn i en tidlig alder får mulighed for at lære, at fysisk aktivitet er sjovt sammen med andre på særlige hold, som er udviklet til deres behov. Indsatsen vil styrke børnenes motoriske egenskaber og arbejde på, at de kan blive en del af et fællesskab i en idrætsforening eller anden forening, hvor bevægelse indgår. Der etableres et samarbejde med Kultur- og Fritidsafdelingen om at hjælpe børnene videre ind i en idrætsforening, der tilbyder hold til denne målgruppe.

- **Spør 1:** Motionsuvante børn i kommunen, herunder børn og unge tilknyttet "Vægtenheden" med fokus på tidlig indsats i forhold til, at børn i 6-7 års alderen starter i en idrætsforening. Erfaringer viser, at man skal introduceres til foreningslivet i en tidlig alder, da det er vanskeligt at starte på et senere tidspunkt.
- **Spør 2:** Det almene foreningsliv rustes til i endnu højere grad at tage i mod og fastholde motionsuvante børn.

Eksempel: Udvide tilbudspaletten med familiehold, så det bliver mere naturligt for børn og deres forældre at indgå i en idrætsforening.

Eksempel: Tilbyde begynder- og senstarterhold, også for børn på 10-15 år.

Eksempel: Endnu tættere kobling mellem idrætsforeninger og f.eks. haller på skolerne for at gøre vejen kort.

Aktører: Sundhedscentret, Kultur- og Fritidsafdelingen samt boligforeninger.

Tidsplan: 2022-2024.

Afslutning: Ultimo 2024.

2. Vi videreudvikler forløbet "Bevægelse i beskæftigelse"

1

2

- et samarbejde mellem Jobcentrets kontanthjælpsteam og Sundhedscentret

Formål: Formålet er 1) at øge andelen af borgere, som starter og gennemfører forløbet "Bevægelse i beskæftigelse", og 2) at opnå viden om barrierer for, at dette sker.

"Bevægelse i beskæftigelse" centrerer sig om gruppesamtaler og holdsport, og formålet er at øge borgernes kropsforståelse, styrke kroppen, give dem en oplevelse af tilhør og fællesskab samt tilbyde sparring med andre om emner, der vedrører livet, når man har været uden arbejde i en længere periode.

Indhold: Indsatsen handler om at undersøge, hvorfor det er svært at rekruttere borgerne til at deltage i forløbet "Bevægelse i beskæftigelse". Hvad kendetegner de situationer, hvor det er lykkedes at visitere en borger, og hvor borgeren har gennemført forløbet? Hvad skal der til for at gå videre i et foreningsfælleskab eller frivilligt gruppeforløb? På baggrund af de indsamlede indsigter arbejdes der videre med udvikling af tilbuddet, herunder rekrutteringen til forløbet. Erfaringer fra andre kommuner inddrages.

Der laves en kvalitativ undersøgelse blandt:

- Deltagere på forløbet
- Medarbejderne, som driver projekterne "Bevægelse i Beskæftigelse" og "Kulturvitaminer" (sidstnævnte projekt løber parallelt med "Bevægelse i Beskæftigelse" blot med kultur som 'bagtæppe' i stedet for motion)
- Sagsbehandlere i Jobcentret, som visiterer borgerne.

Aktører: Jobcentret (jobteam 2) og Sundhedscentret. Evt. Center for holdsport og sundhed og ABC for mental sundhed i DGI.

Tidsplan: Ultimo 2022.

Afslutning: Ultimo 2023.

3. Motorik- og cykeltræning for børn på Skiftesporet

1

2

3

Formål: Formålet er at støtte en gruppe børn på Skiftesporet, som har motoriske udfordringer, så de får mulighed for at indgå i flere bevægelsesaktiviteter, herunder holdsport. Det inkluderer også cykeltræning, hvilket bidrager til, at de opnår en selvstændighed i den daglige transport til og fra skole samt fritidsinteresser.

Indhold: Flere børn på Skiftesporet har brug for ekstra motorisk træning både i forhold til grovmotorik og til at lære at cykle. Der igangsættes derfor aktiviteter for denne gruppe børn i et samarbejde mellem Skiftesporets medarbejdere og Sundhedscentrets konsulenter, som kan give faglig sparring.

- **Spor 1:** Et hold for børn i 6-11 års alderen med fokus på at styrke motorikken.
- **Spor 2:** Cykeltræning for en gruppe børn.
- **Spor 3:** Et hold for de lidt ældre børn til afprøvning af flere sportsgrene. Det vil ske i et samarbejde på tværs, og det afklares, hvorvidt "Fritid for dig", som er et tilbud for børn mellem 10-14 år om at prøve forskellige aktiviteter, kan anvendes til dette formål.

Aktører: Børne- og Familieafdelingen/Skiftesporet, Sundhedscentret samt Kultur- og Fritidsafdelingen.

Tidsplan: 2022-2023.

Afslutning: Ultimo 2023.

4. Motorik og bevægelsesfællesskaber for børn i Børnehuset

1

2

3

Formål: Formålet er, at børn tilknyttet Børnehuset får mere bevægelse i hverdagen og dermed styrker deres motorik. De skal derudover have mulighed at blive en del af et fællesskab i en idrætsforening, hvor de kan være fysisk aktive, styrke deres motorik samt opleve glæde og fællesskab igennem aktiviteterne.

Indhold: Indsatsen handler om at etablere en brobygningsindsats mellem Børnehuset og idrætsforeningerne gennem et samarbejde med Kultur- og Fritidsafdelingens fritidsvejleder. I forbindelse med Børnehusets egne aktiviteter, der styrker børnene motorisk og giver dem mulighed for at lære at cykle, planlægges et forløb med faglig sparring mellem Børnehusets medarbejdere og en konsulent fra Sundhedscentret.

Aktører: Børne- og Familieafdelingen/Børnehuset, Sundhedscentret samt Kultur- og Fritidsafdelingen.

Tidsplan: 2022-2023.

Afslutning: Medio 2024.

5. Sundhed og bevægelse på Campus Espevang

1

5

Formål: Formålet er at fremme mental og fysisk sundhed i hverdagen for borgerne på Campus Espevang.

Indhold: Indsatsen går ud på at etablere sanseområder i haven omkring Campus Espevang, der lægger op til sundhed og bevægelse.

Campus Espevang har fokus på sundhed og bevægelse. De fysiske rammer og den grønne placering rummer et stort potentiale for at danne rammerne om en meningsfuld og aktiv hverdag for rigtig mange borgere med en funktionsnedsættelse. Haven og området indbyder til at etablere sanseområder, udendørs motion (sænkede trampoliner, gynger m.m.), urtehave/drivhus med kobling til produktionskøkkenet, udekøkken mv, som skal understøtte den fælles tværgående linje for Campus Espevang vedrørende sundhed og bevægelse.

Aktører: Social- og Borgerservice/Campus Espevang i samarbejde med borgere og deres pårørende.

Tidsplan: 2024.

Afslutning: Løbende i takt med den generelle udvikling af Campus Espevang.

6. Flere bevægelsesfællesskaber for ældre borgere

1

2

4

Formål: Formålet er at undersøge barrierer og muligheder lokalt i Rødovre for at få ældre borgere til at være mere fysisk aktive sammen med andre. Med alderen stiger risikoen for nedsat fysisk aktivitetsniveau, nedsat mobilitet og kronisk sygdom.

Indhold: Ældre borgeres funktionsevne falder betydeligt, når de ikke er fysisk aktive i hverdagen. Gennem involvering af ældre borgere, foreninger og relevante medarbejderne på ældreområdet, vil vi med inspiration fra adfærdsdesign undersøge barrierer og muligheder i Rødovre for at være fysisk aktive sammen med andre. Tilgængelighed til grønne områder, mulighed for at sidde og hvile sig på turen samt tryghed er vigtige elementer for, at ældre borgere bevæger sig ud.

Det sociale element er også helt centralt, og vi vil undersøge: Hvad skal der til for, at man opsøger sociale fællesskaber eller etablerer nye, så vi sammen mindsker ensomhed og fremmer sunde aktive fællesskaber? Hvilke ønsker og forslag har de ældre borgere og borgere med kronisk sygdom, som skal inspireres til eller fastholde et fysisk aktivitetsniveau? Hvad kan kommunen og andre aktører bidrage med af viden, information, brobygning, følgeskab eller aktiviteter?

Indsatsen vil også have fokus på glæden ved bevægelse sammen med andre, når borgerne mødes til forskellige arrangementer omkring et måltid mad eller en kop kaffe i foreninger og lokalmiljøer. F.eks. fællesspisninger i Rødovre Folkekøkken eller i forbindelse med aktiviteter som café- eller madaften i boligforeningen. Vi vil undersøge, om nye aktiviteter som for eksempel en kort gåtur kan kobles på de eksisterende aktiviteter for at få mere bevægelse ind i hverdagen.

Aktører: Ældre- og Handicapafdelingen, Ledelsessekretariatet i Social- og Sundhedsforvaltningen, Seniorrådet, Rødovre Frivilligcenter, foreninger på ældreområdet, aftenskoler og boligforeninger.

Tidsplan: Ultimo 2022-2023.

Afslutning: Primo 2024.

7. Styrket "walkability" i Rødovre

1

4

Formål: Formålet er at gøre Rødovre til en mere indbydende by at bevæge sig i ved at:

- Styrke brugen af grønne, rekreative områder
- Øge opmærksomheden på det sociale element ved at bevæge sig sammen
- Sikre gangvenligheden
- Øge synligheden af afstande i mellem og adgang til destinationer i nærmiljøet for både gående og cyklister.

Indhold: Indsatsen handler om at inspirere borgerne til at gå ture ved at synliggøre forskellige ruter i nærmiljøet. Sammen med borgere i boligområder vil vi afdække potentialet for at udnytte lokalområdet til bevægelse og fysisk aktivitet samt finde forslag til ruter. Ruterne skal være synlige for borgerne, så det er nemt og overskueligt at gå eller cykle en tur, herunder at afstandene er målt op, der er naturstøttestrukturer m.v.

Derudover vil vi undersøge om lokale foreninger vil invitere til bevægelsesaktiviteter i nærmiljøet, så flere bliver inspireret til at være aktive med for eksempel boldspil, dans eller yoga. Det kan også være at udbrede "Store Cykeldag" – lær din kommune at kende med lokal involvering.

Aktører: Ledelsessekretariatet i Social- og Sundhedsforvaltningen, Vej og Park, Sundhedscentret, foreninger og boligselskaber.

Tidsplan: Primo 2023.

Afslutning: Medio 2024.

8. Vi cykler for sundheden

1

4

Formål: Formålet er at inspirere til at tage cyklen i stedet for bilen i forhold til trivsel, sundhed og bæredygtighed.

Indhold: Indsatsen handler om skrive ombygningen af cykelstierne ind i en større fortælling om, hvorfor man skal cykle; det handler ikke kun om ny asfaltering. At cykle handler også om sundhed og bæredygtighed. Som led i cykelstrategien er arbejdet med at omlægge cykelstier i Rødovre i fuld gang. Kommunikation og formidling af forskellige budskaber til inspiration for borgerne i Rødovre og dem, som kører igennem kommunen.

Aktører: Vej og Park samt Ledelsessekretariatet i Social- og Sundhedsforvaltningen.

Tidsplan: 2022.

Afslutning: Medio 2023.