

København den 14. juni 2010

Oplæg

Motions-, sundheds-, og bevægelsesaktiviteter med afsæt i Voldparken Skole

- Et samarbejde mellem DGI Storkøbenhavn, de lokale idrætsforeninger, Områdefornyelsen i Husum, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns kommune.

Det Nationale Forebyggelsesråd præsenterede i foråret strategien *Det er tid til handling – forebyggelse er en politisk vindingsag*. Overordnede synspunkter på to af rådets tre væsentlige områder:

1. Sundhed skal ind i hverdagen for at fremme alle borgeres sundhed

2. Målrettede forebyggelsestilbud og tidlig opsporing skal styrke sundheden hos de borgere, der lever usundt eller er kronisk syge, og som har brug for støtte til at ændre levevis eller leve med kronisk sygdom.

3. synspunkt omhandler sammenhængende patientforløb og er mindre relevant i denne sammenhæng.

Københavns Kommune har en vision om at placere sig i toppen blandt europæiske storbyer, når det handler om at skabe rammen om det gode, sunde og lange liv. En række indsatser og mål prioriteres af kommunens forvaltninger med henblik på at nå sundhedspolitikens vision og overordnede mål.

DGI Storkøbenhavn kan sammen med Områdefornyelsen i Husum og andre samarbejdspartnere bidrage til udviklingen af Voldparken Skole som afsæt for en borgerrettet og – inddragende arena, hvorfra aktiviteter relateret til motion, sundhed og bevægelse udspringer.

Eksempler på aktiviteter for udvalgte målgrupper:

Målgruppen af børn og unge som er forenings- og bevægelsesuvante:

Aktiviteter:

- Sommerferieaktiviteter og kom-og-vær-med aktiviteter med fokus på boldspil, kampidræt og pigeaktiviteter
- Holdaktiviteter i idrætsforeninger med fokus på tværgående aktiviteter tilpasset børn og unge med overvægt eller risiko for udvikling af overvægt.
- Gadeidrætsaktiviteter fx streetsoccer placeret i udsatte boligområder.
- Bevægelsesforløb for børnehaver og vuggestuer i Husum med afsæt i miljøet på Voldparken skole, herunder screening af børn med motoriske vanskeligheder mhp. at lave særlige træningsforløb for denne målgruppe

DGI Storkøbenhavn

Tietgensgade 65 • 1710 København V • storkoebenhavn@dgi.dk
Telefon 79 40 49 00 • www.dgi.dk/storkoebenhavn

- Fritidsaktiviteter for børn med kognitiv funktionsnedsættelse og deres forældre med afsæt i miljøet omkring Voldparken skole

Metode: Omdrejningspunktet for aktiviteterne er dygtige instruktører, der tilpasser aktiviteterne til den målgruppe af børn og unge, som de står overfor. Fleksibel tilrettelæggelse af aktiviteterne og involvering af deltagerne er i centrum. Instruktørerne kommer fra DGI Storkøbenhavn, herunder bevægelseskorpset af bevægelseskonsulenter, eller de lokale idrætsforeninger. For holdaktiviteter i foreningerne tilbydes støtte fra DGI Storkøbenhavn ift. tilrettelæggelse, rekruttering, uddannelse mv.

Kommunikation: Synlighed omkring aktiviteterne sikres gennem tæt samarbejde med lokale aktører som skoler, fritidshjem- og klubber, gadeplansmedarbejdere, sundhedsplejersker, boligsociale medarbejdere mv. Kommunikation finder sted gennem opslag, personlig kommunikation og sms.

Mål: At få flere børn og unge i Husum til at være fysisk aktive og føles sig som del af fællesskaber og på sigt finde vej til mere organiserede aktiviteter i de lokale idrætsforeninger.

Målgruppen af familier der er bevægelsesuvante

Aktivitet:

- Familieaktiviteter med afsæt i lege i nørområdet, på den nærliggende legeplads og med mulighed for at gå på udflugt i nærmiljøet
- Kostaktiviteter som f.eks. madlavningsarrangementer, fællesspisning med motionslege der på en sjov og uformel måde informere om sund kost

Metode: Aktiviteterne laves i samarbejde med f.eks. boligforeninger eller andre relevante aktører.

Kommunikation: I dialog med sundhedsplejersker, boligsociale medarbejdere mv. tilbydes familier at deltage i familieaktiviteter. Herigennem sikres at familier indenfor målgruppen deltager og sætter dagsordenen for aktiviteternes indhold. Aktiviteterne er desuden åben for familier udenfor den primære målgruppe, der selv finder vej til aktiviteterne.

Mål: At målgruppen af familier der er bevægelsesuvante øger deres aktivitetsniveau gennem sunde oplevelser, der samtidigt styrker netværket på tværs af familier i lokalområdet.

Målgruppen af seniorer og ældre der har mulighed for at bevæge sig mere i hverdagen ved egen hjælp eller med støtte fra personale

Aktivitet:

- Stavgang
- Styrketræning, inde og ude
- Mindre gåture i lokalområdet

Metode: Aktiviteterne laves i samarbejde med institutioner der i forvejen har kontakt med målgruppen af seniorer. De seniorer der "kan selv" tilbydes stavgang og styrketræningsaktiviteter med tilknyttede sociale aktiviteter. Ældre mennesker der bor på plejehjem eller kræver støtte i eget hjem tilbydes sammen med SOSU-personale gå/køreture i lokalområdet med mindre op- og nedvarmningsøvelser. Sekundær målgruppe er personalet omkring de ældre, der ofte er kortuddannede, og hvor den sociale ulighed i sundhed særligt slår igennem.

Kommunikation: Aktiviteterne annonceres på biblioteket, lægerne og andre institutioner. Desuden etableres aktiviteter i samarbejde med plejehjem og det nye koncept for aktivitetstilbud for ældre der implementeres i Københavns Kommune i 2010 og 2011.

Mål: At seniorer og ældre tilbydes mere bevægelse i hverdagen og gennem træning opnår større grad af selvhjulpenhed.

Målgruppen af inaktive voksne mænd 30-50 år

Aktivitet:

- Motionsfodbold

Metode: I samarbejde med boldspilsforeninger tilbydes motionsfodbold, suppleret med lignende boldspil. Aktiviteten er mere fleksibelt organiseret end traditionelle holdaktiviteter i en evt. fodboldklub, idet der ikke spilles kampe, men udelukkende inviteres til træning evt. en gang ugentlig og på grønne arealer eller asfaltbaner nær boligområder.

Kommunikation: Aktiviteten annonceres gennem den/de foreninger der varetager aktiviteten, med henblik på også at rekruttere medlemmer eller forældre til medlemmer, der ønsker at træne mere fleksibelt. Desuden målrettes PR boligselskaberne med plakater og information. Fastholdelse af deltagere sker gennem sms-kommunikation.

Mål: At inaktive voksne mænd deltager i motionsaktiviteter og fortsætter i motionsaktiviteter i foreningsregi eller i selvorganiserede grupper.

Målgruppen af inaktive voksne kvinder 30-50 år

Aktivitet:

- Løbemotion på begynderniveau

Metode: I samarbejde med en idrætsforening tilbydes løbemotion i form af Løb med DGI. Løb med DGI rummer flere begynder-nivauer med løbetræning én gang ugentlig over 30 uger. Ved siden af løbetræningsaktiviteterne kan deltagerne tilbydes foredrag om kost og sundhed, livsstil mv.

Kommunikation: Aktiviteten annonceres bredt via lokalavisen, biblioteket, dagligvarebutikker mv. Desuden målrettes PR boligselskaberne med plakater og information.

Mål: At inaktive voksne kvinder deltager i løbetræningsaktiviteter og fortsætter motionsaktiviteter i foreningsregi eller i selvorganiserede grupper.

Målgruppen af voksne der skal genoptrænes efter sygdomsforløbet, herunder operation

Aktivitet:

- Træningsaktiviteter målrettet den enkelte deltager

Metode: I samarbejde med Sundheds- og Omsorgsforvaltningens træningscentre og forebyggelsescentre etableres kontakt til voksne der har gennem gået et sygdomsforløb/operation med tilbud omkring genoptræning.

Kommunikation: Tilbud om genoptræningsforløb, enten individuelt eller holdbaseret, tilbydes potentielle deltager igennem personlig kontakt (telefon, mail, brev).

Mål: At sikre en optimal genoptræning tæt på deltagerens bopæl med mulighed for hurtig genindtræden på arbejdsmarkedet.

Potentielle samarbejdspartnere:

Øvrige forvaltninger

Kræftens bekæmpelse

Patientforeninger

Sundhedsindsatsen i Tingbjerg - udveksling af personale
KIF Københavns internationale forening - har rekvisitter til foreningsdrevet fitnesscenter
Lokale idrætsforeninger i lokalområdet (er nu etableret i en brugergruppe under Energicenter
Voldparken) i samarbejde med KFF
Boligafdelingerne i området
Ældregrupper i Husum
BUF naturvejledere
BUF daginstitutioner
Foreninger og selvorganiserede grupper i Husum
Spejderne - som er på jagt efter lokaler
Netværk af udsatte borgere i Husum og Brønshøj
Bispebjerg Hospital