



### Gentofte Kommune fokuserer på

- Alsidige idræts- og bevægelsestilbud
- Mangfoldigt idrætsmiljø med gode faciliteter og vilkår for alle
- Alle skal have mulighed for at deltage i aktiviteter, der bidrager til et sundt og aktivt liv
- Bevægelse skal ses som en integreret del af dagligdags aktiviteter



Breddeidræt – idræt og bevægelse til alle .....	2
Evaluering .....	2
Økonomi.....	2
Vidensdeling.....	2
Øget kvalitet af idrætsundervisningen.....	4
1. Inddragelse af specialister i idrætsundervisningen og GFO.....	7
2. Energi i skoledagen .....	9
3. Kvalificering af svømmeundervisning .....	11
4. Brobygning mellem institutioner og foreninger.....	12
5. Handicapinklusion i foreninger.....	14
6. Udvikling af Borger BKO'er – Bevægelsesklare områder .....	16
7. Udvikling af BKO Helligdommen .....	18
8. Kom og vær med aktiviteter .....	20
9. Energi på arbejdspladsen.....	22
10. FamilieZonen .....	24
Gentofte Kommune skal være breddeidrætskommune fordi .....	26

## **Breddeidræt – idræt og bevægelse til alle**

Med denne ansøgning ønsker Gentofte Kommune at blive blandt de kommuner, Kulturministeriet udvælger som breddeidrætskommune.

Gentofte Kommune har gennem en årrække arbejdet for at skabe tilbud om idræt og bevægelse for alle. Kommunen er kendetegnet ved at have et mangfoldigt idrætsliv med gode faciliteter og vilkår for mange. Mange borgere er aktive i deres fritid, men kommunen ønsker at endnu flere får bevægelse ind som en naturlig del af dagligdagen. Det kræver, at der tænkes nyt og at der samarbejdes bredt. Det håber kommunen med denne ansøgning at give nogle eksempler på.

Gentofte Kommunen blev i 2008 udnævnt til eliteidrætskommune og der er i det regi igangsat en række projekter, der støtter eliteidrætten i kommunen.

Kommunen har sideløbende med styrkelsen af eliteidrætten udviklet tilbud til breddeidrætten – tilbud, der understøtter sundhed, livsglæde og venskaber. For den målrettede og omfattende indsats både i forhold til elite, bredde og særlige målgrupper har kommunen to år i træk været blandt de tre kommuner, der blev nomineret til Årets Idrætskommune.

I denne ansøgning præsenterer kommunen 10 projektforslag, der skal udbrede mulighederne for, at flere borgere får muligheder for at leve et sundt og aktivt liv.

Udnævnelse til breddeidrætskommune vil muliggøre, at en række nye og anderledes indsatser kan søsættes. Indsatser, der skal udvikles gennem partnerskaber med foreninger, interesseorganisationer og brugere.

Kommunen håber som breddeidrætskommune at kunne bidrage til at udvikle breddeidrætten lokalt og nationalt.

## **Evaluerings**

Generelt om evaluering ønsker Gentofte Kommune at bemærke, at der er beskrevet en evalueringsplan for hvert enkelt af de efterfølgende 10 projekter. Evalueringsplanerne er beskrevet på baggrund af formålet for det enkelte projekt og en vurdering af formålet for anvendelsen af resultaterne af hver af evalueringerne. Der anvendes evaluatore, der eksterne i forhold til projektet.

## **Økonomi**

Gentofte Kommunes breddeidrætsprojekter er samlet budgetteret til kr. 5.477.000,00 for 2010-2011.

Gentofte Kommunes egenfinansiering beløber sig til kr. 2.749.000,00

Breddeidrætspuljen ansøges om kr. 2.728.000,00

## **Vidensdeling**

For at give breddeidrætsprojekterne størst mulig effekt fremover, er det nødvendigt at have fokus på en effektiv vidensdeling. Resultater, succeser og udfordringer skal kommunikeres ud til kommuner, ministerier og andre interesserede parter til inspiration og indsigt.

For at gøre Gentofte Kommunes erfaringer tilgængelige for alle, vil vi oprette en hjemmeside som informerer om projekterne, deres forløb, udvikling og resultater. Hensigten er at være en

vidensressource for andre kommuner, der overvejer nye tiltag og som ønsker at drage nytte af andres erfaringer.

Hjemmesiden skal indeholde en oversigt over alle tiltag, projektbeskrivelser for de enkelte projekter, kontaktoplysninger på de involverede parter, status, evalueringer – både løbende og endelige.

Alle landets forvaltninger, der beskæftiger sig med fritid og idræt, vil blive gjort opmærksomme på hjemmesiden og det vil være muligt at tilmelde sig en mailingsliste og få besked når nyt materiale og evalueringer bliver tilgængelige.

## Øget kvalitet af idrætsundervisningen

*Gentofte Kommune søger ikke Breddeidrætsudvalget om tilskud* til projekt **øget kvalitet af idrætsundervisningen**. Alle udgifter i forbindelse med projektet bliver afholdt af Gentofte Kommune, 1,5 mio. kr. fordelt over 3 år. Vi mener dog at projektet er et initiativ, der er interessant i forhold til forslag 4 og forslag 11 og at projektet kan bidrage positivt i udviklingen af nye initiativer og indsamling af ny viden til idræts- og bevægelsesområdet.

Projektet medsendes som en del af Gentofte Kommunes ansøgning om at blive breddeidrætskommune, eftersom de erfaringer som projektet skaber, vil tilføre ny viden om udvikling af idrætsundervisningen og indsats i forhold til at få de idrætssvage grupper til at bevæge sig mere. Evalueringen af **øget kvalitet af idrætsundervisningen** vil være et væsentligt bidrag til Breddeidrætsudvalgets samlede undersøgelse af idræts- og motionsinitiativer i Danmark. Projektet er relevant i forhold til at motivere og fastholde nye grupper til at få mere bevægelse og aktivitet i hverdagen.

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets forslag 4 c – indsatsen i forhold til efteruddannelses tiltag for lærere og pædagoger og forslag 11 - støtte til idrætsrelaterede partnerskaber mellem institutioner, skoler, fritid og foreninger

### Baggrund

Gentofte Kommune har et skærpet fokus på at bevægelse indgår som en integreret del af skolehverdagen. For at skabe og fastholde gode motionsvaner er det centralt at skolernes idrætsundervisning er af høj kvalitet og at bevægelse og fysisk aktivitet tænkes ind i hele skoledagen, også i GFO'erne<sup>1</sup> og i fritidsordningernes aktiviteter.

Gentofte Kommunes indsats for at tilføre idrætsundervisningen øget kvalitet og nyt indhold er på nuværende tidspunkt i startfasen. Projektet er beskrevet og der er bevilget midler til et treårigt forløb.

I det følgende beskrives projekt **øget kvalitet af idrætsundervisningen**. Derefter præsenteres nye projektforslag som er en del af indsatsen i forhold til udviklingen af idrætsundervisningen. Disse forslag indgår som del-projekter i den samlede indsats på området, og det er derfor nødvendigt at medtænke det overordnede projekt **øget kvalitet af idrætsundervisningen** for at værdsætte omfanget af Gentofte Kommunes indsats i forhold til at udvikle idrætsundervisningen.

### Projektbeskrivelse

For at højne niveauet i idrætsundervisningen har Gentofte Kommune valgt at iværksætte et projekt **øget kvalitet af idrætsundervisningen**. Projektet er konkretiseret i dialog med skoler og lærere, på følgende måde.

Skolerne udvælger et idrætshold pr. år i henholdsvis indskolingen, mellemtrinnet og i udskolingen, som deltager i ordningen.

I samarbejde med lærerne udvælges idrætsgrene til hhv. indskolingen, mellemtrinnet og udskolingen.

Indenfor hver idrætsgren, afholdes et forløb over seks til ni uger. Det er tanken, at der kan afholdes tre forløb hen over et skoleår.

---

<sup>1</sup> I Gentofte Kommune kaldes skolefritidsordningen GFO

Forløbet starter med at idrætslærerne gennemgår et kursus i den pågældende idræt. Kurset forestås af en ekstern konsulent som har kompetencer indenfor netop denne idræt. Konsulenten udarbejder en lektionsplan for forløbet, som lærerne efterfølgende kan bruge i undervisningen. Halvvejs inde i forløbet mødes lærere og konsulent igen for at få yderligere input og sparring omkring forløbet. Forløbet afsluttes med et stævne eller en event, som afholdes i samarbejde med det lokale foreningsliv. Herved skabes kobling mellem idrætsforløbet og foreningsaktiviteter.

Foreløbig er der planer om forløb med triatlon, *parkour*, (en atletisk bevægelsesform i storbyrummet), dans, redskabsgymnastik, friluftsliv, et amerikansk tema med baseball, football og cheerleading.

Desuden forventer Gentofte Kommune pr 1/8-2010 at tilbyde efteruddannelse af vejledere i idræt & sundhed. Det er et led i en igangværende satsning af uddannelse af lærere som professionsvejledere med 2 PD-moduler pr fag. Denne uddannelse sker uafhængigt af nærværende projekt, men vejledernes funktion på skolerne bliver naturligvis udviklet i sammenhæng med breddeidrætssatsningen.

### **Formål**

- At øge lærernes motivation og glæde ved at undervise i idræt og bevægelse
- At appellere til en bred gruppe og inddrage idrætssvage elever i bevægelse, gennem en anderledes brug af fysisk aktivitet
- At skabe netværk mellem skolernes idrætslærere med henblik på erfaringsudveksling og inspiration
- At styrke lærernes faglige kompetencer på idræts- og bevægelsesområdet
- At gøre lærerne i stand til at levere en bedre og mere målrettet undervisning, der giver eleverne lyst til livslang fysisk udfoldelse
- At øge den sundhedsmæssige gevinst.

### **Mål og succeskriterier**

Det er målet at gennemføre et forløb, hvor eksterne idrætsspecialister er med til at kvalificere idrætsundervisningen og idrætsaktiviteter i skolen herunder også i GFO.

### **Involverede parter**

Skolerne herunder primært idrætslærerne. Projektet er baseret på samarbejde med idrætsorganisationer, idrætsforbund og lokale foreninger.

### **Anslåede omkostninger**

Gentofte Kommune har afsat 500.000 kr. til projektet i indeværende år, samt i 2010 og 2011.

### **Tidsramme**

Projektet starter i oktober 2009 og løber frem til 2011

### **Efter 2011**

Efter indsatsen i forhold til at øge kvaliteten i idrætsundervisningen kan det på baggrund af evalueringen diskuteres hvorvidt det er relevant at øge antallet af idrætstimer. Gentofte Kommune vil gerne have at kvalitet går forud for kvantitet.

I forbindelse med udviklingen af projekt **øget kvalitet af idrætsundervisningen** blev der arbejdet med ideer til flere beslægtede projekter. Invitationen til at blive breddeidrætskommune har været et incitament for at iværksætte disse projekter allerede nu, og de indgår i ansøgningen om at blive breddeidrætskommune.

### **Evaluering**

Evalueringsplanen omfatter to dele og projektet bliver evalueret kvantitativt og kvalitativt. Den kvantitative måling skal dokumentere omfanget af indsatsens gennemførelse. Kvalitativt vil vi virkningsevaluere projektet.

Før projektets igangsættelse vil vi tilrettelægge den procesbaserede virkningsevaluering, og stille skarpt på udvalgte faser og nedslagspunkter, der har særlig relevans for projektets mål og formål. Ved at anvende virkningsevaluering som metode forventer vi at kunne afdække viden om, hvilke tiltag der virker for hvem, hvordan, hvornår, hvorfor og under hvilke vilkår. Undervejs i projektet vil vi kunne justere og kvalificere den fremadrettede udvikling og dermed sikre yderligere kvalitet. Evalueringen vil blive foretaget af en ekstern evaluator, der samarbejder tæt med de involverede parter.

Projektets resultater lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

# 1. Inddragelse af specialister i idrætsundervisningen og GFO

- **Gentofte Kommune vil øge kvaliteten af idrætsundervisningen** ved at inddrage specialister – der med deres erfaring og engagement skal motivere og begejstre
- **Gentofte Kommune har allerede etableret et samarbejde** med foreninger og organisationer og har de optimale vilkår for at udvikle relationen til også at invitere gæsteundervisere med i undervisningen

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets forslag 4 c - indsatsen i forhold til efteruddannelses tiltag for lærere og pædagoger.

## Projektbeskrivelse

Gentofte Kommune har i forbindelse med **øget kvalitet af idrætsundervisningen** etableret samarbejde med konsulenter fra idrætsorganisationer og forbund. Det er relevant at udnytte synergien ved det allerede etablerede projektet og inddrage specialisterne i selve undervisningen for at tilføre undervisningen ekstra kvalitet i form af deres ekspertise. En gæstelærer vil kunne bidrage med nye aspekter i undervisningen i form af metoder, faglig spidskompetencer og personligt engagement. Den personlige glæde ved en given idrætsgren eller bevægelsesform ønsker vi skal have en afsmittende virkning på børnene.

## Formål

- At skabe en ny interesse for idrætsundervisningen
- At motivere børnene til at opsøge nye idrætsoplevelser i deres fritid.

## Mål og succeskriterier

- At der opnås en øget deltagelse i idrætsundervisningen og at der tilbydes en undervisning med større variation af bevægelsesformer og idræt
- At lærernes kompetencer øges og de føler sig motiveret til at fortsat udvikle idrætsundervisningen i takt med at faget ændrer sig og børnene ønsker nye vinkler og facetter
- At give GFO'erne redskaber til at udføre pædagogisk idræt. Udvikle aktiviteter der rammer bredt og får alle med, så bevægelse bliver tænkt ind i hele hverdagen.

## Involverede parter

Skoler, GFO'er og idrætslærere.

Specialister/konsulenter fra idrætsorganisationer og forbund/lokale idrætsforeninger.

## Tidsramme

2010 - 2011 – parallelt med **øget kvalitet af idrætsundervisningen**

## Videreførelse af tiltag efter 2011

Gentofte Kommune forestiller sig at indsatsen i 2010 og 2011 vil have en positiv effekt på idrætsundervisning i en årrække fremover. Vi vil bruge projektet til at indhente erfaringer vi kan bruge fremadrettet i en målrettet indsats for at kvalificere idrætsundervisningen.

Det kan overvejes om tiltaget skal gentages, men dette skal tidligst ske i 2014. Det er ikke intentionen at ordningen skal være permanent, så vil nyhedens interesse dale og det vil ikke have den effekt det er tiltænkt.

## **Evaluering**

Projektet bliver evalueret kvantitativt og kvalitativt. Den kvantitative måling skal dokumentere omfanget af indsatsens gennemførelse. Kvalitativt vil vi virkningsevaluere projektet.

Før projektets igangsættelse vil vi tilrettelægge den procesbaserede virkningsevaluering, og stille skarpt på udvalgte faser og nedslagpunkter, der har særlig relevans for projektets mål og formål. Ved at anvende virkningsevaluering som metode forventer vi at kunne afdække viden om, hvilke tiltag der virker for hvem, hvordan, hvornår, hvorfor og under hvilke vilkår. Undervejs i projektet vil vi kunne justere og kvalificere den fremadrettede udvikling og dermed sikre yderligere kvalitet. Evalueringen vil blive foretaget af en ekstern evaluator, der samarbejder tæt med de involverede parter.

Projektets resultater lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

## 2. Energi i skoledagen

- **Gentofte Kommune vil skabe sunde bevægelsesvaner** ved at indføre bevægelse i andre fag end idræt og udnytte pauserne målrettet
- **Gentofte Kommune vil afholde et pilotprojekt på 10. klassescenteret** og projektet er en oplagt forlængelse af den kostpolitiske indsats

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets forslag 13 – indsatsen for at give alle elever mulighed for en times motion om dagen  
forslag 14 – indsatsen for at inddrage fysisk aktivitet i andre fag end idræt

### Baggrund

Teenageperioden er en livsfase hvor mange unge stopper med at dyrke motion i form af organiseret idrætsdeltagelse.

Projekt Energi i skoledagen har fokus på ungdomsgruppens frafald fra idrætsforeninger og deres sårbarhed i forhold til etableringen af uhensigtsmæssige idrætsvaner.

Vi ved at fysisk aktivitet stimulerer indlæringsevnen og inspireret af Gentofte Kommunes vision om mere fysisk aktivitet i hverdagen vil Skole og Fritid indføre bevægelse i andre fag end idræt, samt i pauserne. Intentionen er at hele skolehverdagen kan bruges til fysisk aktivitet og at øge den almene trivsel samt etablere gode bevægelsesvaner blandt eleverne.

### Projektbeskrivelse

Projektet vil blive iværksat på Gentofte Kommunes 10. klassescenter. Centeret har i 2009 arbejdet med et projekt omkring kost og sundhed. Bevægelsesprojektet ligger derfor som en naturlig forlængelse af den gode kostpolitik, der allerede er etableret.

Skolen har to linjer; en medielinje og en idrætslinje. Begge linjer skal være omfattet af projektet, eftersom idrætslinjen også vil få udbytte af bevægelse i de almindelige undervisningstimer. Derudover vil inspirationen til nye bevægelseslege tilføre mere kvalitet til idrætsundervisningen.

Skolens lærere bliver undervist af en konsulent fra DGI og får redskaber til at inddrage bevægelse i dansk, matematik og sprogfagene. Efter kursusforløbet ”Krop og læring i alle fag” vil lærerne implementere ideer og lege i undervisningen. Der lægges vægt på de fysiske aspekter ved bevægelse og der er således ikke tale om hverken teknisk eller motorisk træning.

### Formål

- at integrere bevægelse i skolehverdagen for at give de unge ny eller fornyet glæde ved motion og fysisk aktivitet
- at vise at bevægelse kan finde sted gennem leg og at det er sjovt at få energi gennem fysisk aktivitet
- at skabe et alternativ til foreningsidræt, som ofte er præget af konkurrence, præstationer og krav
- at flere unge deltager mere aktivt i undervisningen, på grund af bevægelse i timer og frikvarter, med større udbytte for alle parter
- at skabe øget trivsel blandt de unge og som følge heraf højere indlæringsevne.

### **Mål og succeskriterier**

- Skolens unge rører sig minimum en time om dagen og de får inspiration til at se bevægelse i et nyt perspektiv
- De unge oplever øget motivation for undervisningen, de får energi, og er mere koncentrerede i undervisningen
- De unges generelle tilfredshed kan aflæses af Gentofte Kommune kvalitetsrapport.

### **Involverede parter**

Skolens lærere og elever.

### **Partnerskab**

Gentofte Kommune indgår i et samarbejde med DGI, der udbyder kurser i Krop og Læring. DGI's tidligere projekter har været rettet mod indskolingsbørn, og gennem samarbejdet med 10. klassescenteret vil DGI udvikle konceptet til at omfatte større børn. Det er hensigten at partnerskabet skal føre til viden om bevægelse og undervisning i forhold til en ældre målgruppe.

### **Tidsramme**

November 2009 – juni 2011

### **Inddragelse af forældre**

Gentofte Kommune ønsker at inddrage forældrene for at gøre projektet mere bæredygtigt. Der er tale om en kulturændring i form af et nyt syn på hvad boglig undervisning også kan indeholde. Det er vigtigt at etablere en tillid til, at der ikke bliver gået på kompromis med seriøsitet og kvalitet af undervisningen. Det vil kræve en holdningsændring at inddrage bevægelse i andre fag end idræt. Det er derfor nødvendigt at have forældrenes opbakning til projektet. Information og dokumentation skal sikre forældres engagement og støtte, og forhåbentligt også bidrage til øget viden hos forældrene om gode motionsvaner i familielivet.

Skolen ser desuden projektet som en naturlig forlængelse af det gennemførte projekt om god kostpolitik. Temaet om kost og sundhed blev bakket op af forældrene, hvilket giver anledning til at tro på en modtagelighed over for projekt Energi i skoledagen.

### **Videreførelse af tiltag efter 2011**

Gentofte Kommune ønsker at projektet skal afprøves i kommunens 10. klassescenter. På baggrund af den løbende evaluering, vil ordningen derefter blive tilbudt kommunens andre skoler - i første omgang i udskoling.

### **Evaluering**

Der gennemføres en kvantitativ evaluering af gennemførelsen af dette delprojekts indsatser. Formålet med den kvantitative evaluering er dels dokumentation, dels at vurdere relevansen for en yderligere dyberegående kvalitativ evaluering, til brug i den efterfølgende implementering på andre skoler i Gentofte Kommune.

Projektets resultater lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

### 3. Kvalificering af svømmeundervisning

- **Gentofte Kommune vil reorganisere svømmeundervisningen** for at tiltrække kompetente undervisere med den nyeste viden om vand og bevægelse
- **Gentofte Kommune har mulighed for at udvikle samarbejdet** med Gentofte Svømmeklub og gøre svømmeundervisningen sjovere for børnene

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets forslag 11 – indsatsen for idrætsrelaterede partnerskaber med fokus på at forbedre børns motivation for idræt.

#### **Baggrund**

I forbindelse med udviklingen af projektet **øget kvalitet af idrætsundervisningen** blev mulighederne for at optimere svømmeundervisningen undersøgt og det følgende projekt vil give nye muligheder for at give eleverne de bedste svømmefærdigheder.

På nuværende tidspunkt varetages Gentofte Kommunes svømmeundervisning af både skolens svømmelærere og svømmelærere ansat af Kildeskovshallen. Organisatorisk er der behov for flere kvalificerede undervisere. Derudover er der også et behov for at få integreret ny viden og nye metoder omkring bevægelse i vand samt selvredning og livredning.

#### **Projektbeskrivelse**

Gentofte Kommune vil lade svømmeklubbernes trænere forestå undervisningen i kombination med skolernes lærere. Det kan organisatorisk give fuld udnyttelsesgrad af undervisernes tid og give mulighed for at ansætte fuldtidspersonale. Fuldtidsstillinger på svømmeområdet er attraktive og dermed vil Gentofte Kommune også være med til at tiltrække de mest kvalificerede undervisere med den mest opdaterede viden.

#### **Formål**

At flere børn opnår hurtigere alsidige vandfærdigheder og svømmekompetencer

#### **Mål og succeskriterier**

- At optimere kvaliteten af svømmeundervisningen
- At sikre faglig udvikling og sparring mellem undviserne
- At optimere den differentierede undervisning
- At sikre den bedste ressourceudnyttelse
- At gøre svømmeundervisningen sjovere og give børnene glæde ved at bevæge sig i vand.

#### **Involverede parter**

Elever, skoler, Gentofte Svømmeklub, Kildeskovshallen, Dansk Svømmeunion.

#### **Tidsramme**

Efterår 2011

#### **Evaluering**

Der gennemføres en kvantitativ evaluering af gennemførelsen af dette delprojekts indsatser. Anvendelsesformålet med denne evaluering er dokumentation.

Dokumentationen lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

## 4. Brobygning mellem institutioner og foreninger

- **Gentofte Kommune vil styrke kontakten mellem foreninger, skole, GFO og fritidsordninger** for at inspirere til nye bevægelsesformer i skole og fritid og bane vej for nye medlemmer i foreningerne.
- **Gentofte Kommune har allerede succes med ungdomskonsulentordningen** og vil udvide det til at omfatte flere målgrupper

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets

forslag 4 b - indsatsen for at styrke samspillet mellem skole, institutioner og idrættens aktører

forslag 6 – indsatsen i forhold til at foreninger i deres rekruttering fokuserer på grupper af venner blandt de unge

forslag 9 - indsatsen for at idrætsforeningerne har tæt kontakt til de unge

forslag 15 – indsatsen for øget samarbejde mellem skole, fritidsordninger og foreninger.

Vi har valgt at kalde denne arbejdsfunktion for koblingsmedarbejder frem for edderkoppestilling.

### Baggrund

Gentofte Kommune har en ungdomskonsulentordning, hvor der gives 50 % tilskud til deltidskonsulenter i to klubber, som skal udvikle ungdomsarbejdet. Projektet styrker det sociale miljø i idrætsforeningernes ungdomsafdelinger og giver unge trænere flere faglige og pædagogiske kompetencer. Et væsentligt fokuspunkt er at fastholde medlemmerne ved overgangen fra ungdomsspillere til seniorspillere. Vi samarbejder med Gentofte Volley og SISU Basketball.

Gentofte Volley havde tidligere et frafald på 75 % ved overgang fra junior til senior.

Ungdomskonsulentens arbejde har påvirket frafaldet til nu kun at være 10 %.

### Projektbeskrivelse

Gentofte Kommune vil udvide den eksisterende Ungdomskonsulentordning med en koblingsmedarbejderfunktion, der skal etablere kontakt mellem foreningsliv og skoler, institutioner, børnehaver og GFO'er med henblik på at lave idrætsfaglige forløb. Vi vil i samarbejde med interesserede idrætsforeninger oprette 5 koblingsmedarbejderstillinger. Idrætsforeningerne skal selv bidrage til lønudgifterne til koblingsmedarbejderen og Gentofte Kommune vil bidrage med tilskud.

De 5 foreninger bliver valgt med udgangspunkt i en vurdering om særligt udviklingspotentiale i form af vækst, medlemstilgang og eventuelt udvikling af tilbud.

Koblingsmedarbejderne skal tage kontakt til kommunens skoler, GFO'er og børnehaver og tilbyde aktiviteter som kan give børnene nye oplevelser med idræt og bevægelse. De tilbudte aktiviteter og forløb skal give børnene mere bevægelse i dagligdagen og vække interesse for nye idrætsgrene.

Koblingsmedarbejderen er en naturlig forlængelse af **øget kvalitet af idrætsundervisningen** ved at den relation, der bliver etableret mellem skole og forening bliver vedligeholdt. Derudover skal koblingsmedarbejderen skabe nye bånd mellem institutioner og foreninger.

### Formål

- At idrætsgrenene bliver introduceret i institutionerne og fungerer som inspiration til personalet i At lave ny undervisning eller bevægelseslege

- At give foreninger en ressource, der skal være medvirkende til at udvikle foreningen i forhold til medlemsrekruttering, netværk til skoler og institutioner og eventuelt andre foreninger.

#### **Mål og succeskriterier**

- At skabe nye kontakter mellem foreninger og skole og institutioner
- At udvikle idrætsundervisning og GFO aktiviteter
- At foreningerne oplever en medlemstilgang.

#### **Involverede parter**

Skoler, foreninger, institutioner, Gentofte Kommune

#### **Tidsramme**

2010-2011

#### **Efter 2011**

Gentofte Kommune vil basere indsatsen på en rotationsordning hvor nye foreninger vil få mulighed for at ansætte en koblingsmedarbejder.

#### **Evaluering**

Projektet bliver evalueret kvantitativt og kvalitativt. Den kvantitative måling skal dokumentere omfanget af indsatsens gennemførelse. Kvalitativt vil vi virkningsevaluere projektet.

Før projektets igangsættelse vil vi tilrettelægge den procesbaserede virkningsevaluering, og stille skarpt på udvalgte faser og nedslagspunkter, der har særlig relevans for projektets mål og formål. Ved at anvende virkningsevaluering som metode forventer vi at kunne afdække viden om, hvilke tiltag der virker for hvem, hvordan, hvornår, hvorfor og under hvilke vilkår. Undervejs i projektet vil vi kunne justere og kvalificere den fremadrettede udvikling og dermed sikre yderligere kvalitet. Evalueringen vil blive foretaget af en ekstern evaluator, der samarbejder tæt med de involverede parter.

Projektets resultater lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

## 5. Handicapinklusion i foreninger

- **Gentofte Kommune vil give handicappede mulighed** for at deltage i foreningslivet. En konsulent skal skabe kontakt til foreninger og åbne muligheder for alle parter

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets

forslag 11 – indsatsen i forhold til at støtte idrætsrelaterede partnerskaber

forslag 22 – indsatsen i forhold til at involverer idrætssvage grupper i idrætten

### Baggrund

Gentofte Kommune udarbejder hvert år en handleplan for vores handicappolitik. Som optakt til formuleringen af politikken bliver der afholdt et borgermøde, hvor alle kan deltage og give deres holdning og ideer til kende. Vi oplever en stigende interesse fra borgere med handicap for at få hjælp til at bryde de barrierer, der kan være til foreningslivet. Derfor skal en koblingsmedarbejder på handicapområdet, være en hjælp til at få overblik over muligheder, skabe kontakt mellem foreninger og borgere, og tilrettelægge medlemskabet ud fra særlige behov.

Kristiansand Kommune i Norge, har en ordning - Fritid med bistand - som har været en stor succes og Gentofte Kommune vil afprøve metoderne med henblik på at få flere borgere med handicap involveret i de almindelige idrætsforeninger.

### Projektbeskrivelse

Gentofte Kommune vil ansætte en koblingsmedarbejder, som borgere med handicap kan henvende sig til hvis de ønsker hjælp til at komme i gang med et idrætstilbud. Borgeren kan oplyse koblingsmedarbejderen om sine tanker og ideer til aktivitet og derefter vil medarbejderen indhente den relevante information omkring aktiviteten. Eventuelle udfordringer og begrænsninger kortlægges og præsenteres for borgeren. Såfremt der stadig er interesse for at udforske aktiviteten, tager koblingsmedarbejderen kontakt til idrætsforeningen og præsenterer borgerens interesse og ideer. I dialog med foreningen bliver der udarbejdet et introduktionsforløb og eventuelle hjælpemidler afklares.

Indeholdt i projektet er også et fokus på at engagement i foreninger, udover idræt, også kan være andre indsatser, blandt andet bestyrelsesarbejde.

Efter en periode på ca. et halvt år vil medarbejderen følge op på om parterne har brug for yderlig assistance og om der er nogle forhold der skal justeres.

### Formål

- At hjælpe borgere med handicap med de første skridt til kontakt til foreninger
- At give borgere med handicap mulighed for social inklusion via motion og bevægelse i foreninger
- At tilføre idrætsforeninger bredde i form af variation i medlemskaren.

### Mål og succeskriterier

- At hjælpe minimum 20 borgere med handicap til mere bevægelse og fysisk aktivitet
- At hjælpe handicappede til inklusion i almindelige idrætsforeninger.

### Involverede parter

Gentofte Kommune, foreninger, borgere med handicap, Dansk Handicap Idræts-Forbund

**Tidsramme**

2010 - 2011

**Efter 2011**

Såfremt mål og succeskriterier vil Gentofte Kommune gøre ordningen permanent.

**Evaluering**

Projektet bliver evalueret kvantitativt og kvalitativt. Den kvantitative måling skal dokumentere omfanget af indsatsens gennemførelse. Kvalitativt vil vi virkningsevaluere projektet.

Før projektets igangsættelse vil vi tilrettelægge den procesbaserede virkningsevaluering, og stille skarpt på udvalgte faser og nedslagspunkter, der har særlig relevans for projektets mål og formål. Ved at anvende virkningsevaluering som metode forventer vi at kunne afdække viden om, hvilke tiltag der virker for hvem, hvordan, hvornår, hvorfor og under hvilke vilkår. Undervejs i projektet vil vi kunne justere og kvalificere den fremadrettede udvikling og dermed sikre yderligere kvalitet. Evalueringen vil blive foretaget af en ekstern evaluator, der samarbejder tæt med de involverede parter.

Projektets resultater lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

## 6. Udvikling af Borger BKO'er – Bevægelsesklare områder

- **Gentofte Kommune vil skabe tilbud, der giver borgerne mulighed for at bevæge sig på en sjov og anderledes måde**
- **Gentofte Kommune har allerede gode BKO'er, der kan udvikles til at tiltrække nye målgrupper**

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets

forslag 35 – indsatsen for fysiske rum for idræt og motion

forslag 39 – indsatsen for at gøre motionsområder mere attraktive døgnet rundt og hele året

### Baggrund

Gentofte Kommune har gennem de sidste fem år udviklet syv såkaldte BKO'er –

Bevægelsesklare Områder forskellige steder i kommunen. Et BKO er et offentligt område, der inviterer til fysisk aktivitet, leg og udfoldelse.

Et af BKO'erne - Charlottenlund Fort tilbyder action-prægede friluftsoplevelser til børn og unge. Skoler og institutioner kan tegne et medlemskab af BKO Charlottenlund Fort og prøve så forskellige ting som træklating, rappelling, havkajak og alternative idrætsaktiviteter. Ansatte hos Friluftsbasen underviser lærere og pædagoger i sikkerhed og brug af udstyr.

BKO Charlottenlund Fort er en udmøntning af Gentofte Kommunes Idræts- og

Bevægelsespolitik: "Idræt, bevægelse og motion for særlige målgrupper", hvor der er fokus på at motivere de ikke fysisk aktive, som et led i en forebyggende indsats.

Tilbuddet er en stor succes og nu vil Gentofte Kommune udvikle konceptet til at omfatte alle borgere.

### Projektbeskrivelse

Gentofte Kommune vil udvikle Borger BKO på nogle af de eksisterende BKO'er i kommunen.

Til de nye Borger BKO'er skal der knyttes et depot med aktivitets- og friluftsudstyr, som Gentofte borgere kan leje med henblik på sjove fysiske aktiviteter for familien, kolleger og venner.

For at gøre borgerne opmærksomme på tilbuddet og mulighederne for at bevæge sig på en sjov og anderledes måde skal der arrangeres seks til otte events årligt.

I første omgang er målgrupperne en far – søn konstellation og borgere over 45.

Som eksempler på events kan nævnes:

- Mountainbike o-løb
- Sit-on-top kajakker
- Træklating
- Diverse frilftsaktiviteter
- Frisbeegolf
- Geocatching
- Nordic walking / extreme walking

### Formål

- At tilbyde borgerne en række inspirerende events og adgang til forskelligt aktivitetsudstyr
- At give borgere mulighed for at afprøve nye fysiske aktiviteter og idrætsformer

- At motivere og inspirere til et mere aktivt og sundt liv.

### **Mål og succeskriterier**

- At øge aktivitetsniveauet for alle borgerne
- At give borgerne flere handlemuligheder med henblik på at vælge sunde livsstils- og motionsvaner
- At de arrangerede events får tilfredsstillende tilslutning samt at fokusgruppeinterviews afspejler en interesse blandt målgruppen.

### **Involverede parter**

Gentofte Kommune og borgere

Projektet udarbejdes i samarbejde med Friluftsbasen, som afholder aktiviteterne

### **Tidsramme og evaluering**

Borger BKO afprøves i 2010 - 2011

### **Efter 2011**

Opfyldes mål og succeskriterier kan projektet udvides med events for andre målgrupper og udstyrsdepotet kan suppleres med nyt spændende udstyr.

### **Evaluering**

Der sker en løbende kvantitativ evaluering for at danne viden om, hvilke aktiviteter borgerne efterspørger.

Der foretages desuden fokusgruppeinterviews med deltagerne på de afholdte events med henblik på at undersøge interessen hos borgerne.

Efter afvikling af de første events gennemføres kvantitative evalueringer af forløbet som baggrund for vurdering af, hvilke aktiviteter der skal satses på ved etablering af en Borger BKO. Udstyrsdepotet koordineres med eksisterende udstyr på Charlottenlund Fort. Hvis behovet opstår, kan der suppleres med yderligt udstyr.

Projektets resultater lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

## 7. Udvikling af BKO Helligdommen

- **Gentofte Kommune vil skabe et BKO som tiltrækker børn,** unge, voksne og familier og hvor der er gode faciliteter til selvorganiseret idræt. BKO'en skal også bruges af skoler og GFO'er.
- **Gentofte Kommune har allerede succes** med udviklingen af BKO'er og har også et område som opfylder kravene for at skabe et velfungerende BKO; et område hvor der i forvejen er aktivitet og i nærheden af store potentielle brugergrupper – skoler, institutioner og boligområder.

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets forslag 5 – indsatsen i forhold til uformelle og tværgående tilbud til unge  
forslag 31 – indsatsen i forhold til helhedsplaner for faciliteter, mulighed for spontan idrætsudøvelse, mulighed for familieidræt  
forslag 35 – indarbejdelse af plads til fysisk udfoldelse i det offentlige rum  
forslag 39 – etablering af attraktive motionsområder

### Baggrund

Gentofte Kommune etablerede i 1997, i samarbejde med en gruppe unge, skateboardbanen og rullehockeybanen "Helligdommen". Området ligger godt i forhold til stadion, GFO og skole, station og har et stort antal brugere. I dag fremstår banerne dog nedslidte og trænger til renowing.

Udviklingen af BKO Helligdommen er en udmøntning af idræts- og bevægelsespolitikken i Gentofte Kommune. Vi arbejder på at kortlægge og anvende det offentlige rum med henblik på at forbedre og øge mulighederne for fysisk udfoldelse og friluftaktiviteter i nærmiljøet.

BKO'er er et centralt element i Gentofte Kommunes Idræts- og Bevægelsespolitik i forhold til at tilbyde de selvorganiserede faciliteter og aktiviteter, der styrker idræts- og bevægelseskulturen. Det fremgår af kommunens egen undersøgelse, Kvalitetsrapport for Fritid 2009, at der i disse år sker et skifte i befolkningens anvendelse af kommunale anlæg hen mod at voksne i højere grad benytter sig af byens rum og stier end tidligere. En aktivering af området med nye faciliteter kan skabe et rum, der også inviterer voksne til at anvende området.

### Projektbeskrivelse

Gentofte Kommune vil, i samarbejde med en gruppe unge og brugere på Gentofte Stadion, renowere området og udvikle det til også at appellere til andre brugere, familier, voksne, GFO'er mv.

På området er der nu installeret udendørs fitnessudstyr til selvorganiserede idrætsudøvere, såvel som supplement til skoler og institutioners idrætsprogrammer.

BKO Helligdommen skal videreudvikles til at blive et tilbud, der favner en bred målgruppe. Det er hensigten at området skal invitere til selvorganiseret aktivitet, men også være attraktiv for foreninger. I videreudviklingen af området lægges vægt på bredden i tilbud og på at skabe et område som tiltrækker alle generationer. Elementer i udviklingen af BKO Helligdommen vil være:

- Boldbur
- Basketkurv til streetbasket

- Rullehockeybane
- Udviklingen af områdets æstetik for at gøre BKO'et indbydende for en bred brugergruppe
- Loungeområde, så området får en rekreativ karakter og understøtter stedets sociale karakter.

### **Formål**

- At motivere de ikke fysisk aktive som led i en forebyggende indsats
- At skabe et sted der tiltrækker grupper af venner og hvor de idrætssvage uformelt kan afprøve aktiviteter gennem leg
- At skabe et BKO, hvor hele familien kan lege eller dyrke idræt.

### **Mål og succeskriterier**

- At brugergruppen udvides til at omfatte voksne selvorganiserede
- At BKO Helligdommen bliver et sted hvor familier kan bevæge sig sammen
- At foreninger vil bruge området som del af organiseret aktivitet.

### **Involverede parter**

Gentofte Kommune, Gentofte Stadions foreninger, skoler, GFO'er og fritidsklubber, familier, de unge selvorganiserede brugere af området.

### **Tidsramme**

Området renoveres i foråret 2010.

### **Forældreinddragelse**

Det er målet at forældre til børn og unge som har deres aktiviteter i området bliver inspireret og får lyst til at bruge faciliteterne til bevægelse og idræt – enten sammen med deres børn eller blot på samme tid.

### **Efter 2011**

Det er hensigten at BKO Helligdommen skal være en integreret del af Gentofte Kommunes alsidige idrætstilbud fremover. Området vil løbende blive vedligeholdt og understøttet med aktiviteter og events.

### **Evaluering**

Efter renoveringen gennemføres en kvantitativ evaluering blandt brugere af gennemførelsen af dette projekts indsatser. Anvendelsesformålet med denne evaluering er dels dokumentation, og dels etablering af grundlag for en række kvalitative fokusgruppeinterviews, der kan afdække eventuelle mangler, behov og ønsker samt begrunde de kvantitative resultater.

Projektets resultater lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

## 8. Kom og vær med aktiviteter

- **Gentofte Kommune vil skabe nye og anderledes indgangsvinkler** til at få borgere til at være fysisk aktive. Idrætstilbud, der har et præg af event og måske en skæv vinkel, skal skabe gode vaner
- **Gentofte Kommune har allerede gode erfaringer** med kom-og-vær-med aktiviteter og en bred vifte af foreninger som gerne vil deltage i nye tiltag

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets definerings af overordnede udfordringer for breddeidrætten: at fastholde og øge befolkningens høje deltagelse i idræt og motion.

### Baggrund

Gentofte Kommune har i 2009 udviklet et projekt – Testorun - der som aktivitet skal få borgerne til at bevæge sig mere. Dette projekt var primært rettet mod mænd, eftersom alt for mange mænd i hovedstadsområdet er fysisk inaktive og vejer for meget. For at bryde denne tendens på en sjov og anderledes måde arrangerede Gentofte Kommune et mandeløb, der blev afholdt den 13. september 2009. En meget væsentlig del af projektet var den gratis ugentlige løbetræning (for begge køn) som optakt til selve løbet. Løbetræningen fandt sted fra maj og frem til løbet, og med kvalificerede trænere fra Skovshoved Triatlonklub. Løbetræningen var en stor succes og de mange ugentlige deltagere (75 i snit) viste at der en stor gruppe borgere, der gerne vil i gang med motion men har afholdt sig fra at melde sig ind i en forening eller anden form for organiseret idræt. De interesserede skulle blot møde op på et givent sted og tidspunkt – uden forudgående tilmelding. Den uformelle form og løse struktur har tiltalt mange. Det har været nemt og uforpligtende at afprøve motionsformen og finde ud af om det havde interesse.

Den store interesse for løbetræningen har fået Skovshoved Triatlonklub til at fortsætte løbetræningen, også efter at mandeløbet blev afholdt.

Se [www.testorun.dk](http://www.testorun.dk) for mere information om projektet.

### Projektbeskrivelse

Gentofte Kommune ønsker at videreføre erfaringerne - og de gode resultater fra Testorun - til andre aktiviteter, der kan give borgerne flere muligheder og kendskab til nye motionsformer på en uforpligtende måde. Med Kom og vær med aktiviteterne vil borgerne blive tilbudt en vifte af forskellige aktiviteter i en afgrænset periode og med eventuelle afsluttende events. Den bagvedliggende idé er at tilbyde både traditionelle og nye aktiviteter men gerne med et særligt twist.

Mulige aktiviteter

- svømmetræning i åbent vand
- yoga, tai-chi eller dans på specielle lokationer som under åben himmel og i rådhusalen
- far-søn mountainbike
- vinterbadning
- ”åben hal” til boldspil
- GPS-løb

De fleste aktiviteter vil være forankret i en forening eller organisation, der tilbyder sin ekspertise i kvalificeret træning og undervisning. Efter aktiviteten kan man fortsætte enten i foreningen. Andre aktiviteter vil fungere som inspiration til at borgerne kan fortsætte med selvorganiseret aktivitet.

**Formål**

- At udarbejde eventbaseret tilbud fordi, det har mere gennemslagskraft end oplysningskampagner
- At motivere voksne til fysisk aktivitet
- At etablere kontakt mellem borgere og foreninger med efterfølgende mulighed for forankring i de etablerede klubber.

**Mål og succeskriterier**

- At der er en passende tilslutning til aktiviteten og at deltagerne efterspørger lignende tiltag
- At borgerne fortsætter aktiviteterne, organiseret eller selvorganiseret.

**Involverede parter**

Gentofte Kommune, foreninger, aftenskoler, danseinstitutter, borgere

**Tidsramme**

2010 - 2011

**Efter 2011**

Det er nødvendigt at evaluere på de kommende projekter og vurdere succesen før at der kan tages stilling til en eventuel videreførelse. Løbetræningen var en succes, men vi ved endnu ikke hvordan konceptet for lignende tiltag vil blive modtaget. På sigt kan aktiviteterne udvikles til at være familieaktiviteter.

**Evaluering**

Der gennemføres en kvantitativ evaluering af gennemførelsen af dette delprojekts indsatser. Anvendelsesformålet med denne evaluering er dels dokumentation, og dels etablering af grundlag for kvalificering af de efterfølgende events.

Projektets resultater lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner

## 9. Energi på arbejdspladsen

- **Gentofte Kommune vil være en attraktiv arbejdsplads** blandt andet ved at give medarbejderne mulighed for at deltage i fysiske aktiviteter i arbejdstiden
- **Gentofte Kommune har allerede en tradition** for stor deltagelse i DHL løbet og vil give flere mulighed for at løbe med

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets forslag 41 – at motions- og sundhedstilbud indgår i personalepolitik

### Baggrund

Gentofte Kommune tilbyder alle medarbejdere rabat på medlemskaber i de fire største fitnesskæder. Derigennem ønsker vi at støtte de ansatte i at fysisk aktivitet, motion og idræt skal være en fast del af hverdagen. Gentofte Kommune har stor tilslutning til DHL løbet i Fælledparken. Vi forestiller os dog, at endnu flere medarbejdere gerne vil deltage men mangler det sidste incitament til at træne før løbet. Derfor vil Gentofte Kommune iværksætte løbetræning i månederne før næste DHL løb.

### Projektbeskrivelse

Gentofte Kommune vil organisere løbetræning for kommunens ansatte i tre måneder før DHL løbet 2010. Vi vil ansætte fem løbetrænere, der skal varetage den ugentlige træning og lægge træningsprogrammer på fem niveauer. Ved at lave en niveauinddeling får alle bedre mulighed for at deltage ud fra deres egne forudsætninger - selv nybegyndere vil kunne deltage og arbejde sig hen imod en god form til DHL løbet. Trænerne vil med deres ekspertise vejlede, støtte og opmuntre deltagerne til at forbedre deres løbetider og generelle fysiske form. For at gøre løbetræningen tilgængelig for alle ansatte, vil den finde sted en time om ugen i arbejdstiden. Ved at lægge det i arbejdstiden viser kommunen, at motion og bevægelse er en vigtig del af de politiske målsætninger.

### Formål

- At øge medarbejdertrivslen
- At understrege at Gentofte Kommune er en attraktiv arbejdsplads
- At vise at Gentofte Kommune går forrest i at integrere bevægelse i hverdagen
- At sundhedsfremmende aktiviteter kan nedbringe sygefraværet
- At inspirere de ansatte til at skabe eller vedligeholde gode motionsvaner.

### Mål/ Succeskriterier

- At 100 medarbejdere deltager i ugentlig løbetræning
- At Gentofte Kommune til DHL løbet i 2010 har en deltagerfremgang på 50 personer

### Involverede parter

Gentofte Kommune, ansatte og relevant løbeklub

### Tidsramme

Sommeren 2010

**Efter 2010**

Hvis tiltaget er en succes, kan løbetræning gøres til et fast ugentligt tilbud. Ordningen kan udvides med alternative tilbud, eventuelt yoga eller spinding.

**Evaluering**

Der gennemføres en kvantitativ evaluering af gennemførelsen af dette delprojekts indsatser. Anvendelsesformålet med denne evaluering er dokumentation og vurdering af eventuel udvidelse til andre aktiviteter.

Dokumentationen lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

## 10. FamilieZonen

- **Gentofte Kommune vil udvikle nye koncepter** for idræt og bevægelse og derigennem øge antallet af børn og voksne, der er fysisk aktive i deres fritid.
- **Gentofte Kommune har allerede gode faciliteter** og ønsker at skabe nye målgrupper og nye måder at bruge anlæg, grønne områder og BKO'er på.

Projektet relaterer sig til Breddeidrætsudvalgets forslag 31 – aktiviteter med mulighed for samvær for hele familien

### Baggrund

Danskernes idrætsdeltagelse udvikler sig hele tiden. Gentofte Kommune oplever en stigende tilgang til foreninger, men det er en udfordring at skabe gode rammer, hvor børnefamilier kan dyrke idræt og være fysisk aktive sammen eller i samme tidsrum. Hvis børnefamilierne skal have mulighed for et aktivt fritidsliv, er det nødvendigt at tænke innovativt i forhold til aktiviteter, organisering og faciliteter.

### Projektbeskrivelse

Børnefamilierne er trængte tidsmæssigt. Skal der prioriteres, er det ofte forældrenes motion, der fravælges. Med FamilieZonen vil Gentofte Kommune give børnefamilier mulighed for at dyrke idræt, lege og bevæge sig i fællesskab med andre familier. Det er et tilbud om at deltage i gode idrætsaktiviteter, styret af dygtige instruktører i en organiseringsform, der tager højde for familiernes behov for fleksibilitet. Gentofte Kommune har fremragende faciliteter og et bredt spektrum af idrætstilbud, som det er oplagt at kombinere i nye konstellationer.

I stedet for at være bundet af traditionelle foreningers faste træningstider, er den fleksible familieidræt fokuseret på involvering og netværksdannelse blandt deltagerne og fleksible aktivitetsmuligheder. Der er både tale om tilbud hvor

1. familien dyrker aktiviteten sammen
2. familien dyrker idræt i samme tidsrum – søn spiller fodbold og mor løber en tur/ med udgangspunkt i samme lokation.

Ordningen er baseret på at mange foreninger samarbejder om i fællesskab tilbyde aktiviteter, der rammer bredt og dækker børnefamiliernes behov for fleksibilitet.

Helt centralt etableres en ny kommunikationskanal via sms. Det er hensigten at sms'er skal bruges til at formidle træningstider og steder fra instruktører og også spontant fra deltagerne til de andre familier. Det er også meningen at FamilieZonen skal være knyttet til et bredt udsnit af foreninger hvorfra instruktører og trænere kommer.

Familien tilmelder sig FamilieZonen og betaler til selve ordningen og ikke til de enkelte foreninger. Frem for at melde sig ind i en forening og betale kontingent deltager familier i stedet med et klippekortsystem og betaler kun for de gange de deltager. Det giver fleksibilitet samtidig med at deltagerne har et fællesskab og netværk med de andre familier.

Sms kommunikation skal bruges fordi

- sms-kommunikation er en effektiv og hurtig måde at samle børnefamilier
- Det er nemt at sende påmindelser om aktiviteter

- Det er fleksibelt – aktiviteter kan flyttes i tid og sted.

#### Mulige aktiviteter for familier

- Triatlontræning for voksne mens børn får svømmeundervisning/ fodboldtræning/ springgymnastik
- Orienteringsløb
- Bedsteforældre-børnebørn aktiviteter, eksempelvis BedsteSvøm.

#### Formål

- At øge antallet af børn og voksne, der dyrker idræt i deres fritid
- At komme den travle børnefamilie til hjælp, ved at tænke innovativt og udvikle nye organiseringsformer og kommunikationskanaler
- At udvikle et koncept, der binder anlæg, BKO'er, foreninger og familier sammen på en måde, der er nytænkende og giver øget livskvalitet til flere.

#### Mål og succeskriterier

- At etablere et instruktørkorps/et samarbejde med foreninger
- At tilbyde minimum en ugentlig familieaktivitet
- At projektet inspirerer flere foreninger til at tilbyde lignende aktiviteter til familier
- At 50 familier har været medlem af FamilieZonen ved udgangen af 2011
- At etablere et frivilligt netværk, der varetager koordineringen af FamilieZonen.

#### Involverede parter

Gentofte Kommune, småbørnsfamilier (op til 10 år), bedsteforældre, foreninger, instruktører DGI, BKO'er.

#### Tidsramme

2010 - 2011

#### Efter 2011

Opfyldes mål og succeskriterier er det hensigten at tilbuddet skal være permanent.

#### Evaluerings

Der gennemføres en kvantitativ evaluering af gennemførelsen af dette delprojekts indsatser. Anvendelsesformålet med denne evaluering er dels dokumentation dels at skabe grundlag for en vurdering af, hvorvidt der er behov for en dyberegående kvalitativ evaluering f.eks. gennem fokusgrupper, der kan begrunde indsatsernes resultater. En eventuel kvalitativ evaluering vil også være relevant i forhold til fortsat udvikling af FamilieZonen.

Projektets resultater lægges frem på [www.gentofte.dk](http://www.gentofte.dk) og stilles derved til rådighed for andre kommuner.

## **Gentofte Kommune skal være breddeidrætskommune fordi**

- Bredden er integreret i vores idræts- og bevægelsespolitik og afspejler de forslag Breddeidrætsudvalget stiller
- Vi arbejder langsigtet og resultatorienteret med målsætninger og indsatsområder i idræts- og bevægelsespolitikken
- Vi arbejder seriøst med idræt, foreninger og faciliteter og har nu udviklet en model for hvordan kvaliteten dokumenteres i en årlig kvalitetsrapport
- Vi har gennem de sidste ti år udviklet og udvidet faciliteterne i kommunen – og vi fortsætter med at optimere brugen af vores faciliteter i en fuldt udbygget kommune
- Vi vil motivere borgerne til at bevæge sig mere ved at etablere nye aktiviteter for nye målgrupper og ved at integrere bevægelse i hverdagen
- Vi vil sætte bevægelse og sundhed på den nationale dagsorden ved at stille vores projekter og erfaringer til rådighed for andre kommuner og institutioner
- Vi tør tænke innovativt og er kvalitetsbevidste .

**Bilag: Kvalitetsrapport, Idræts- og bevægelsespolitikken, ansøgning om at blive Årets Idrætskommune 2008**