



Projektramme

| | |
|-------------------------------|---|
| Projektets titel | Ishøj i Bevægelse |
| Initiativtagere | På baggrund af politisk idé og ønske har sundhedskonsulenterne i CVV beskrevet forslag til projektramme. |
| Baggrund for indsatsen | <p>I Ishøj Kommune og omegn er der potentiale for en mere bæredygtig transportform, da en del erhvervsliv, rekreative områder, uddannelsesinstitutioner, arbejdspladser og aktiviteter findes indenfor en overskuelig rækkevidde. Herved er der potentiale for at inkludere miljømæssig bæredygtighed og at støtte op om den grønne omstilling, når Ishøjs borgere skal transportere sig fra A til B. Som en del af projektet Ishøj i Bevægelse kan kommunen udlåne el-cykler til borgere, der ønsker at afprøve dette.</p> <p>Projektet forankres hos sundhedskonsulenterne i Center for Voksne og Velfærd, hvorfor det er naturligt, at sundhed er den overordnede ramme for projektet. Sundhed indbefatter mange aspekter, og der vil derfor være fokus på fysisk såvel som mental sundhed.</p> <p>Fysisk bevægelse er en stor del af vores hverdag, og vi er f.eks. fysisk aktive, når vi cykler eller går. Fysisk bevægelse har mange gavnlige effekter og kan bl.a. bevare og styrke den fysiske sundhed.</p> <p>Studier viser, at mental sundhed har stor betydning for menneskers helbred samt evnen til at klare sig godt – både socialt, uddannelsesmæssigt og økonomisk.</p> <p>Derudover kan det på lige fod med den fysiske sundhed være med til at fremme livskvaliteten og modvirke depression og angst.</p> <p>Ydermere kan tydeliggørelse af kommunes rige natur-, by- og foreningsliv være med til at øge borgernes opmærksomhed og etablere nye vaner for mental og fysisk sundhed. Dette kan skabe fællesskaber, som kan være en motiverende faktor for mental og fysisk sundhed. Et trygt og givende fællesskab kan motivere til fysisk aktivitet. Fællesskabet kan bidrage til at man som borger kommer igen uge efter uge samt øge den enkeltes mentale sundhed.</p> |
| Vision | <p>Med projektet Ishøj i Bevægelse ønsker vi at bevæge Ishøjs borgere og ansatte fra et sted til et andet, hvor bevægelse kan være både fysisk, men også mentalt.</p> <p>Vi ønsker at arbejde ud fra visionen om at fremme bæredygtige transportformer samt fremme borgernes fysiske og mentale sundhed.</p> <p>Visionen er at:</p> |



| | |
|---------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Give borgerne mulighed for at afprøve og låne en el-cykel• Øge borgernes og medarbejderes bevidsthed om, at aktiviteter medvirker til at styrke og bevare den mentale og fysiske sundhed• Øge muligheden for at styrke og bevare den mentale og fysiske sundhed gennem kendskab til og deltagelse i aktiviteter og fællesskaber• Inddrage allerede etablerede cykel- og gåruter• Inddrage kommunens rige natur-, by- og foreningsliv |
| Beskrivelse af indsatsen | <p>Med projektet Ishøj i Bevægelse ønsker vi at etablere et tværgående projekt med fokus på at øge borgers mulighed for bevægelse i hverdagen. Bevægelse skal forstås som at bevæge sig mentalt såvel som fysisk.</p> <p>Som et led i indsatsen vil det være muligt at låne en el-cykel i en begrænset periode. Udlån af el-cyklerne skal ses som et alternativ til at benytte bil, og der vil skulle opstilles nogle kriterier for udlån af disse. Her kan der skeles til Herlev Kommune, som har lavet et lignende projekt, hvor formålet var at få bilister, med over fem km til arbejde eller uddannelse, til at tage en el-cykel i stedet. Vi forestiller os at indkøbe ti el-cykler, som kan udlånes til og afprøves af kommunens borgere.</p> <p>Mulighederne er mange i Ishøj, og udover gå- og cykelruter rummer byen også strand, skov, svømmehal samt træningsfaciliteter i byrummet. Derudover findes et rigt foreningsliv i kommunen. Vi ønsker at skabe et fokus på disse rammer samtidig med, at vi ønsker at skabe muligheder for nye tiltag. Vi forestiller os, at der kan inddrages eksisterende tiltag, som f.eks. Store Cykeldag samt skabes nye tiltag, der kan inkludere både familier og borgere fra forskellige kulturer.</p> <p>Bevægelse kan bidrage med ny energi på arbejdspladsen, hvilket potentielt kan føre til et bedre arbejdsmiljø og bedre mental sundhed. Samtidig er det en god signalværdi, at indsatsen både er for borgere og medarbejdere i Ishøj kommune. Medarbejderne kan inddrages ved f.eks. at give mulighed for træning i arbejdstiden, opfordre til at tage trapperne og invitere til eksterne oplæg om mental sundhed.</p> |
| Målgruppe | Ishøjborgere i alle aldre uanset religion, etnisk baggrund samt fysisk eller psykisk funktionsevne. |
| Foreløbig procesplan | Projektet forventes at strække sig over sommermånederne 2021. Derefter forventes dele af projektet at fortsætte med mulighed for at låne el-cykler. Såfremt der er stor efterspørgsel, kan dette potentielt udvikles, og flere el-cykler kan indkøbes. |



| | |
|--|--|
| | <p>Projektet forventes at følge nedenstående procesplan:</p> <p>2020</p> <p><u>Tredje kvartal:</u> Indsatsen bliver politisk behandlet. Etablering af en projektgruppe.</p> <p><u>Fjerde kvartal:</u> Endelig projektbeskrivelse formuleres og godkendes. Forberedelse af projektet i projektgruppen.</p> <p>2021</p> <p><u>Første kvartal:</u> Forberede opstart på projektet, herunder forberedelse af materiale samt involvering af relevante medarbejdere.</p> <p><u>Andet kvartal:</u> Projektet igangsættes og gennemføres. Indsatsen vurderes løbende i projektperioden.</p> <p><u>Tredje kvartal:</u> Ved udgangen af tredje kvartal afsluttes dele af projektet. Evaluering af den del af projektet, som afsluttes.</p> <p><u>Fjerde kvartal:</u> Udlån af el-cykler fortsætter og vurderes løbende. Slutevaluering af projektet og stillingtagen til fortsat udlån af el-cykler.</p> |
| Det forebyggende perspektiv | <p>Mulige afledte effekter af indsatsen</p> <p>Indsatsen skal være med til at sætte fokus på at bevæge borgere og medarbejdere mentalt og fysisk.</p> <p>Mental og fysisk sundhed kan være medvirkende til at:</p> <ul style="list-style-type: none">• Øge levealderen og bevare funktionsevnen• Styrke de positive sociale relationer, der kan opstå i fællesskaber og som kan forebygge stress, angst, depression og ensomhed• Bidrage til den motoriske udvikling, almen dannelse og sociale fællesskaber hos børn• Øge den positive effekt på det psykiske velbefindende, trivsel og livskvalitet• Forebygge indlæggelser, reducere risikoen for livsstilssygdomme samt forebygge for tidlig død |
| Estimerede omkostninger til indsatsen | <p>Estimerede udgifter i alt</p> <ul style="list-style-type: none">• Ti el-cykler ca. 100.000 kr.• Opstarts- og afslutningsevent ca. 25.000.<ul style="list-style-type: none">○ Foredrag, aktiviteter, gæsteoptrædende om f.eks. |



| | |
|-----------------------------|---|
| | <p>mental og fysisk bevægelse</p> <ul style="list-style-type: none">○ Forplejning○ Telt, stole, borde mm <p>I alt ca. 125.000 kr.</p> |
| Interessenter | <ul style="list-style-type: none">• Borgere i Ishøj kommune• Medarbejdere i Ishøj Kommune• Social- og Sundhedsudvalget• Klima- og Miljøudvalget• Center for Voksne og Velfærd• Center for Kultur og Fritid• Center for Børn og Forebyggelse• Center for Park, Vej og Miljø• Center for Byudvikling |
| Risikoanalyse | <p>Mulige risici</p> <ul style="list-style-type: none">• Manglende ønske fra borgere om at deltage• Lånt udstyr bliver stjålet eller går i stykker <p>For at imødekomme potentielle skader på el-cyklerne kan Seniorværkstedet indtænkes i forhold til vedligeholdelse og reparation af el-cyklerne.</p> |
| Evaluering og status | <p>Der gøres løbende status i projektgruppen.</p> <p>Der foretages en slutevaluering. Derefter tages stilling til fortsat ud-lån af el-cykler.</p> <p>Evalueringerne forelægges Social- og Sundhedsudvalget.</p> |
| Organisering | <p>Projektet organiseres i henholdsvis en styregruppe og en projekt-gruppe med en projektleder (udpeges blandt sundhedskonsulenter-ne i Center for Voksne og Velfærd).</p> <p>Styregruppen vil bestå af relevante ledere.</p> <p>Projektgruppen vil bestå af en bred repræsentation af medarbejdere fra Center for Voksne og Velfærd, Center for Børn og Forebyggelse og Center for Kultur og Fritid.</p> |