



KØBENHAVNS
BEFÆSTNING

Kulturarv i bevægelse

*Nytænkning af fysisk aktivitet
på Københavns Befæstning*



Kolofon

Redaktion: Hanne Bebendorf Scheller,
Vibeke Toft & Simon Rask

Udgivet af: Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø

Oplag: 200 stk.

Tryk & layout: Zeuner Grafisk as

Tak til:

Rapporten er skrevet med bidrag fra Stine Lorentzen, Caspar Sylvest, Camilla Liv Andersen fra Kræftens Bekæmpelse. Jacob Poulsen og Signe Gerlach hjalp også til. Desuden tak til de samarbejdspartnere, som bidrog med deres erfaringer fra Projekt Københavns Befæstning.



Forord

Et partnerskab mellem Realdania, Kulturstyrelsen og Naturstyrelsen har siden 2006 finansieret revitaliseringen af Københavns Befæstning, som består af en række projekter. Sundhedsprojektet er en del af Projekt Københavns Befæstning, der siden sin opstart i 2009 har været koordineret og ledet af Kræftens Bekæmpelse. Fokus i Sundhedsprojektet har været at gøre fysisk aktivitet til en naturlig del af borgernes hverdag.

Denne rapport opsamler vores erfaringer fra Sundhedsprojektet, som vi har samlet fra projektets start og frem til afslutningen ultimo 2012. Det er vores håb, at rapporten vil inspirere andre til at nytænke arbejdet med at fremme fysisk aktivitet. Gennem rapporten supplerer vi den eksisterende viden på området med praktiske erfaringer fra Københavns Befæstning. Rapporten har fokus på Sundhedsprojektets indhold, status på aktiviteterne, processen undervejs og vores anbefalinger for arbejdet med at udvikle områder til fysisk aktivitet.

Der er et stort potentiale i at udvikle de muligheder, borgerne har for at bevæge sig og bruge aktiv transport i dagligdagen. Ved at arbejde helhedsorienteret og optimere mulighederne for at være fysisk aktiv kan vi hjælpe flere til at bevæge sig mere og dermed reducere deres risiko for at få kræft og andre alvorlige sygdomme samt øge deres mentale og fysiske sundhed.

Sundhedsprojektet er et samarbejde med de ni kommuner i Københavns Befæstning - Befæstningskommunerne. Vi har også arbejdet sammen med Partnerskabet og sekretariatet i Projekt Københavns Befæstning samt de andre tværgående projekter

Skoletjenesten, Vidensbanken og Formidlingsprojektet. Samarbejdet med de mange partnere har budt på udfordringer og muligheder, hvor forskellige interesser har været i spil. I dag fylder de flotte resultater, som vi er stolte af at have opnået i fællesskab.

Tak til alle, der har været med

Først og fremmest en kæmpe tak til Befæstningskommunerne for et innovativt og konstruktivt samarbejde, hvor vi sammen har udviklet anlæg og aktiviteter, som kommunerne har opført og implementeret.

Vi takker også de frivillige foreninger, enkeltpersoner og private virksomheder, der har været med til at skabe spændende aktiviteter. Også Sundhedsprojektets faglige følgegruppe skal have en tak, fordi deres viden, input og undren, har udfordret vores idéer gennem hele projektet.

Sidst men ikke mindst skal der lyde en stor tak til Realdania, Naturstyrelsen og Kulturstyrelsen for at sætte det store og visionære projekt i søen. Projektet formidler på en og samme tid historien om Københavns Befæstning og byder på et rekreativt område med masser af spændende muligheder for de lokale beboere. Projekt Københavns Befæstning er noget helt særligt og viser vejen for, at intelligent byudvikling, infrastruktur og fornyelse kan opfylde flere mål på samme tid – og herunder øge borgernes sundhed via mere fysisk aktivitet.

Simon Rask
Seniorprojektleder i Kræftens Bekæmpelse

Info

Partnerskabet

Københavns Befæstning består af:



Rapport udgivet af:



Kræftens Bekæmpelse

Indhold

Forord 1

Resume	4
Om rapporten	4
Anbefalinger	4
Om Sundhedsprojektet	5
Vurdering af overordnede mål	5

Baggrund	
Projekt Københavns Befæstning	6
Historien om Københavns Befæstning	6
Befæstningen vækkes til live	6
Sundhedsprojektet	7
Delprojekter på Københavns Befæstning	7
Formål	7
Mål	7
Målgrupper	7
Temaer	8
Organisering	9
Kulturarv som aktiv medspiller	10

Sundhed & bevægelse	11
Fysisk aktivitet forebygger kræft	11
Gode rammer skaber aktivitet og sundhed	12
Omgivelserne til at fremme fysisk aktivitet	13
Gode faciliteter skaber leg og bevægelse	14
Cyklisme tjener samfundet	15

Aktiviteter i Sundhedsprojektet 16

Cykling	17
Pendling på Vestvolden	18
Befæstningscykelløbet	20
Cykelstrategi	22

Fysiske anlæg	25
Cykeludfordringsbaner	26
Rulleskøjteforløb	28
Legepladsen	30
Sundhedsspor	31

Bevægelseskompagniet	33
Bevægelseskompagniet	34
Midtvejsevalueringen	36

Bevægelsespuljer	37
Bevægelsespuljer	38
Støttede puljeaktiviteter	40

Digitale aktiviteter	41
Lege- og instruktionsfilm	42
Tre film	44
Mobilapplikationer	46
Fire cykelfortællinger	48

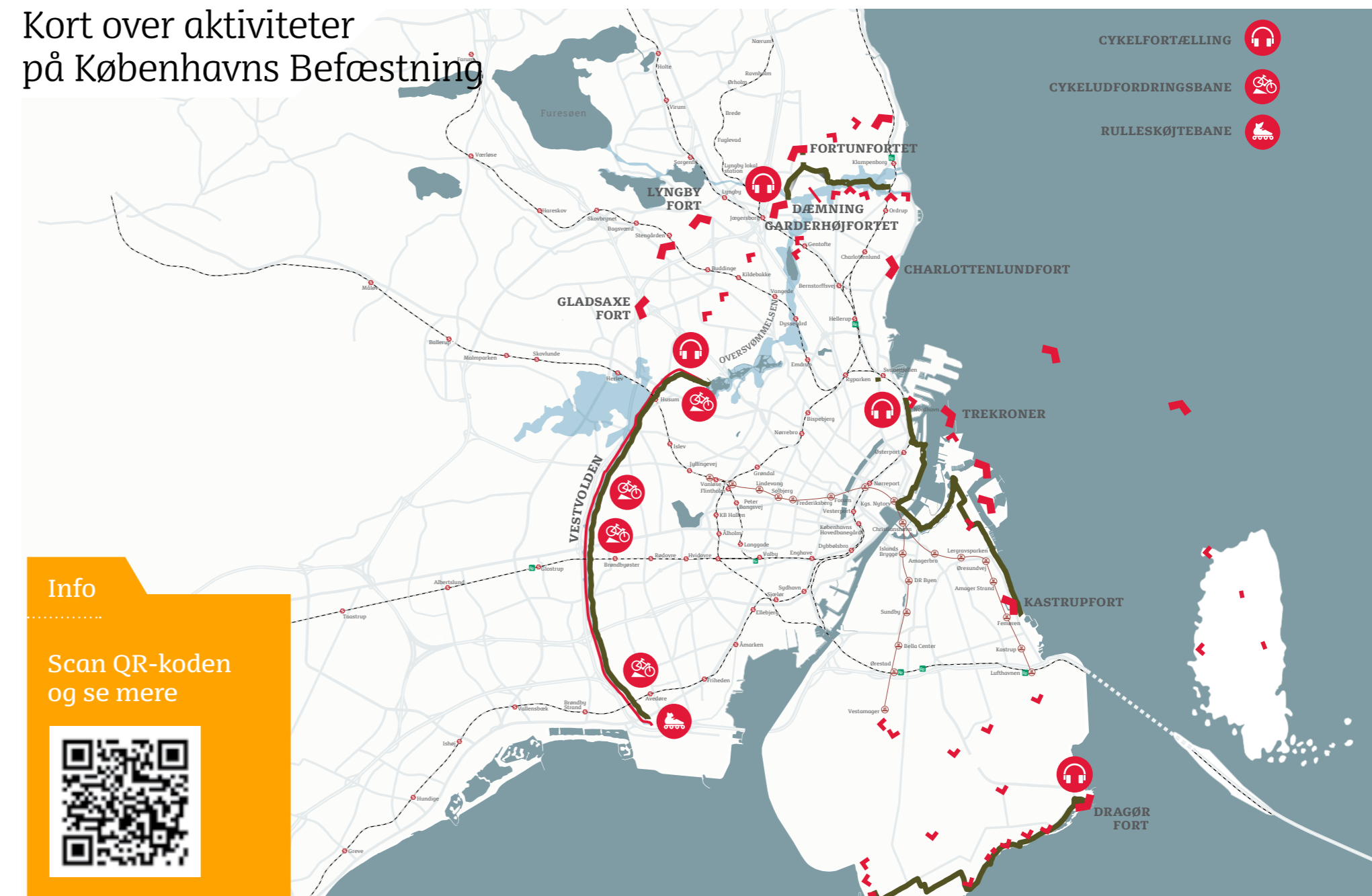
Lokalt liv	49
Virksomheder bruger befæstningen	50
Rul på Vestvolden	52
Events	54
Åbninger	56
Aktivitetsstsker	57

Opsamling	58
Opsamling på Sundhedsprojektet	58
Nye rammer og muligheder	58
Sundhedsprojektets resultater	58
Vurdering af målsætninger	59
Sundhedsprojektets målsætninger	59
Vurderingens præmis	59
De fleste mål er blevet indfriet	59

Erfaringer & anbefalinger	60
Mere fysisk aktivitet via strukturel forebyggelse	60
Nye rammer skaber nye muligheder	60
Seks anbefalinger	60
Samarbejd og etabler partnerskaber	61
Arbejd på tværs af kommuner og forvaltninger	61
Afstem forventninger	62
Brug uvildige tovholdere	62
Inddrag brugerne fra start til slut	63
Markedsfør og formidl nye aktiviteter	63

Bilag	64
Metode for rapporten	64
Litteraturliste	65
Fotografitilkendegivelser	65

Kort over aktiviteter på Københavns Befæstning



Info

Scan QR-koden og se mere



Resume

Om rapporten

Rapporten giver en status på Sundhedsprojektet, der er et tværgående projekt i det overordnede Projekt Københavns Befæstning. Rapporten er skrevet i efteråret 2012 og samler op på de praktiske erfaringer fra samarbejde, processer, aktiviteter og fysiske anlæg i Sundhedsprojektet. Fokus er på kommunernes gevinster ved at arbejde med strukturel forebyggelse for at få borgerne til at bevæge sig mere.

Formål med rapporten

Med praktiske eksempler og målrettede anbefalinger skal rapporten inspirere og klæde kommuner og andre på til at fremme fysisk aktivitet på nye måder. Rapporten supplerer den eksisterende viden på området og byder på nye erkendelser og ideer i forhold til at bruge strukturel forebyggelse til at skabe mere fysisk aktive danskere.

Temaerne i Sundhedsprojektet

Har hver især og tilsammen haft til formål at øge den fysiske aktivitet på Københavns Befæstning. De seks temaer har resulteret i 19 bevægelsesaktiviteter.

- > Cykling
- > Fysiske anlæg
- > Bevægelseskompagni
- > Bevægelsespulje
- > Digitale aktiviteter

Overordnede anbefalinger

På baggrund af arbejdet i Sundhedsprojektet har Kræftens Bekæmpelse beskrevet seks anbefalinger, til andre som arbejder med at fremme fysisk aktivitet. Anbefalingerne sætter fokus på, hvordan det kan lykkes at fremme borgernes sundhed gennem strukturel forebyggelse, innovative aktiviteter og tværfaglige samarbejder.



Samarbejd og etabler partnerskaber



Arbejd på tværs af kommuner og forvaltninger



Afstem forventninger



Brug uvildige tovholdere



Inddrag brugerne fra start til slut



Markedsfør og formidl nye aktiviteter

Resume

Om Sundhedsprojektet

Kræftens Bekæmpelse har siden 2009 stået i spidsen for Sundhedsprojektet for at få lokale borgere og sekundært besøgende på Københavns Befæstning til at bevæge sig mere ved at bruge de historiske fortidsminder til fysisk aktivitet. Sundhedsprojektet er et eksempel på strukturel forebyggelse, der bruger nye metoder og rammer for at fremme fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet

behøver ikke være traditionel motion men handler om at bevæge sig, blive forpustet, få sved på panden og få pulsen til at stige. I Sundhedsprojektet er leg og cykling eksempler på sjove aktiviteter, der er nemme at integrere i en travl hverdag.

Strukturel forebyggelse

handler om at gøre det nemt at leve sundt. I forhold til fysisk aktivitet bliver det mere attraktivt for det enkelte menneske at bevæge sig, når rammer og strukturer i nærmiljøet inviterer til at være aktiv. I Sundhedsprojektet har det konkret handlet om at skabe fysiske anlæg og innovative aktiviteter i unikke omgivelser, der ikke tidligere har været brugt til bevægelsesaktiviteter.

Vurdering af overordnede mål

De fleste af Sundhedsprojektets målsætninger er nået ultimo 2012. Der er dog fortsat plads til, at mange flere bruger det historiske fortidsminde til motion, leg og bevægelse

Formålet med Sundhedsprojektet har været at fremme fysisk aktivitet på Københavns Befæstning – primært blandt de lokale borgere og sekundært blandt besøgende på de forhistoriske minder.

De tre overordnede målsætninger har været, at:

- > Flere aktivt bruger Københavns Befæstning
- > Erfaringerne bliver spredt og brugt af andre aktører
- > Forbedre folkesundheden blandt brugerne

Vurderingen af de enkelte mål er baseret på en gennemgang af praksis i de realiserede aktiviteter og resultater i projektperioden. Se uddybende anbefalinger og vurderingen af Sundhedsprojektet på siderne 58 og 60.

Baggrund

Kort om

Projekt Københavns Befæstning

De følgende to sider fortæller om den historiske kontekst for revitaliseringen af Københavns Befæstning, ligesom der bliver givet et overblik over Projekt Københavns Befæstning.

Befæstningen vækkes til live

Først i 1960'erne blev der åbnet op for besøgende og i 1995 blev Københavns Befæstning fredet som fortidsminde, under beskyttelse af Museumsloven. Det betyder, at der på Københavns Befæstning og en zone på to meter omkring den ikke må ske nogen former for indgreb såsom at grave, dyrke afgrøder eller benytte metaldetektor. Endvidere må der indenfor en beskyttelseslinje på 100 m fra fortidsmindet ikke blive bygget eller etableres læhegn.

Efter kommunalreformen i 2007 overtog Kulturstyrelsen opgaven med at føre tilsyn med de fredede fortidsminder. Den praktiske del af opgaven bliver varetaget af ti arkæologiske museer, medens Kulturstyrelsen følger op på tilsynet, hvis det er nødvendigt.

I 2006 afsatte Partnerskabet Realdania, Kulturstyrelsen og Naturstyrelsen 175 millioner kroner til at revitalisere Københavns nyere Befæstning. Pengene er blevet brugt til at istandsætte bygninger samt gøre Københavns Befæstning tilgængelig og attraktiv for offentligheden. I dag er Projekt Københavns Befæstning i fuld gang med at vække København Befæstning til live igen.



Historien om Københavns Befæstningen

For godt 200 år siden angreb englænderne København og skød byen i brand. Det var et alvorligt nederlag for landet, men samtidig begyndelsen til diskussionen om, hvordan hovedstaden kunne forsvares i fremtiden. Rundt om København blev der derfor i slutningen af 1800-tallet lagt en befæstningsring, baseret på datidens højt udviklede militærteknologi med volde, forter og batterier til lands og til vands. Københavns Befæstning blev udbygget og forstærket under Første Verdenskrig 1914-1918, hvor den var med til at hindre, at et planlagt tysk angreb blev til virkelighed. Københavns Befæstning startede med en hovedstad i flammer og udviklede sig til et avanceret forsvarsværk, der i dag stadig er et af Danmarks største anlægsarbejder. Siden 1920 har mange af anlæggene bortset fra tysk besættelse under Anden Verdenskrig ligget hen og er groet til. Københavns Befæstning var et imponerende anlæg og bestod af fire fronter, der hver udgjorde en måde at afgrænse befæstningen på. Mod vest, på den flade vestegn, bestod Københavns Befæstning af en sammenhængende voldkonstruktion med vold og voldgrav, den knap 15 kilometer lange Vestvold, fra Køge Bugt ved Avedøre til Utterslev Mose ved Husum. Vestvolden var en nyskabelse i befæstningskunsten, og den måde at lave en voldkonstruktion fik tilnavnet 'Den Danske Front' eller 'Den Sommerfeldtske Front' efter den danske fæstningsingeniør oberst Sommerfeldt.

Befæstningens nordlige del, der kendetegnes ved et kuperet og uoverskueligt terræn, lå en fortrække, en bagvedliggende batterirække samt inderst en forberedt oversvømmelse fra Furesø og sydpå helt ned til Utterslev Mose. Fortrækken bestod af Gladsaxefortet, Bagsværdfortet, Lyngbyfortet, Garderhøjfortet, Fortunfortet og Christiansholms Batteri.

Mod søsiden blev der i tre omgange opbygget tre ringe af befæstningsanlæg. Tættest på København lå de gamle anlæg, hvor de ældste dele gik helt tilbage til slutningen af 1700-tallet. Mellem 1885 og 1894 blev der bygget en ny fremskudt ring med anlæg ved Charlottenlund, på Middelgrunden og ved Kastrop. Omkring første Verdenskrig blev der opbygget endnu en fremskudt ring, fra Taarbæk, over Saltholm Flak til Dragør og Kongelunden på Sydamerger.

Den sidste front, Amager mod syd, var ikke en egentlig landbefæstning men en større feltbefæstning tværs over øen, der blev realiseret ved udbruddet af Første Verdenskrig i 1914 og suppleret med en tilsvarende feltbefæstning på Sydamerger.

Baggrund

Kort om

Sundhedsprojektet

De næste fire sider beskriver Sundhedsprojektet som en del af Projekt Københavns Befæstning. Sundhedsprojektets målsætninger, indhold, organisering og kulturarven indgår i beskrivelsen.

Fakta

Sundhedsprojektet
Kræftens Bekæmpelse

Formidlingsprojektet
Bysted

Vidensbanken
Forsvars-historiske Museum

Skole-tjenesten
Skoletjenesten

Delprojekter på Københavns Befæstning

Der er realiseret en række tværgående projekter samt fyrtårns- og anlægsprojekter forskellige steder på Københavns Befæstning. Sundhedsprojektet er et af fire tværgående projekter, der alle er kendetegnet ved tværkommunale samarbejder.

Læs mere om de øvrige delprojekter i Projekt Københavns Befæstning på befaestningen.dk

Formål

Sundhedsprojektet har haft til formål at fremme fysisk aktivitet - primært blandt lokale borgere og sekundært blandt de besøgende på Københavns Befæstning.

Mål

Tre overordnede målsætninger har været styrende for Sundhedsprojektets aktiviteter.

Målene er, at

- Flere aktivt bruger Københavns Befæstning
- Spredte erfaringerne til andre aktører
- Forbedre folkesundheden blandt brugerne.

Der har været specifikke mål for Sundhedsprojektets enkelte aktiviteter. Disse mål er undervejs blevet tilpasset i takt med, at projektet har udviklet sig via dialogen med Befæstningskommunerne, partnerskabet og de øvrige tværgående projekter. Ligeledes har de tilladelser, der er blevet givet til projektet, været afgørende for hvilke aktiviteter, det har været muligt at realisere.

Målgrupper

Den primære målgruppe for Projekt Københavns Befæstning har været børnefamilier, der er motiverede for at bruge Københavns Befæstnings udearealer i deres fritid.

Sundhedsprojektet har foruden børnefamilier henvendt sig til:

- Lokale borgere, der kan blive motiveret til at bevæge sig på Københavns Befæstning
- Lokale foreninger, institutioner og skoler for at gøre bevægelse og leg til en naturlig del af børnenes hverdag
- Fysisk aktive borgere som for eksempel løbere, fodgængere og cyklister.

Baggrund

Sundhedsprojektet

Temaer

Sundhedsprojektet har bestået af seks temaer, der hver især og tilsammen har bidraget med nye muligheder for at sætte gang i og forankre mere bevægelse på Københavns Befæstning.

De seks temaer har også været med til at øge kendskabet til Københavns Befæstning, formidle stedets historie og få flere til at bruge de naturskønne områder til fysiske aktiviteter. Temaerne favner alle de gennemførte aktiviteter i projektperioden.

Cykling: Udvikling af den tværkommunale Cykelstrategi og fokus på cykelaktiviteter.

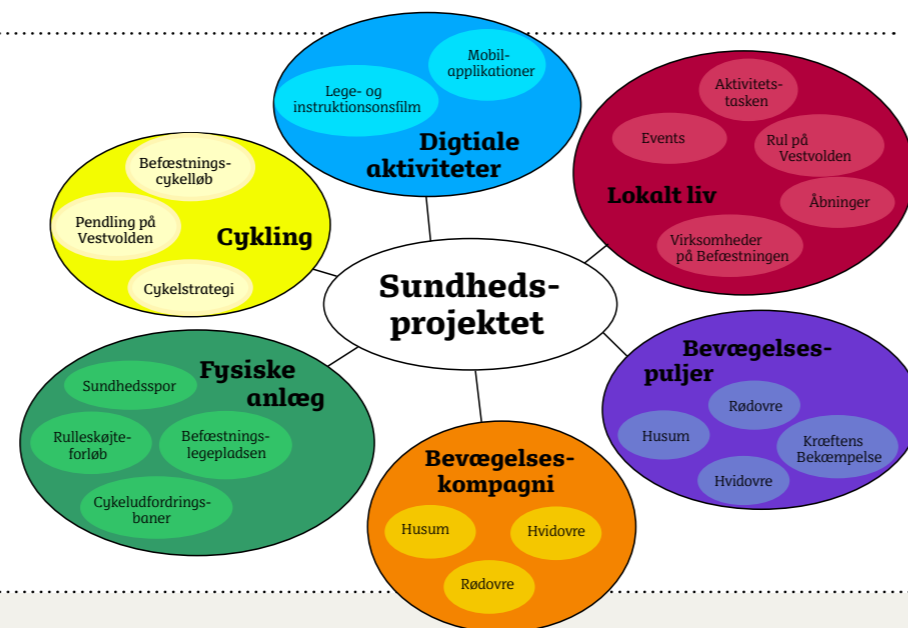
Fysiske anlæg: Etablering af nye og inspirerende bevægelses- og udfoldelsesmuligheder.

Bevægelseskompagni: Uddannelse af lokale bevægelsesambassadører, der inddrager Københavns Befæstning til leg og bevægelse i deres arbejde med børn.

Bevægelsespuljer: Lokale puljemidler til etablering af kommunale aktiviteter i foreninger med flere.

Digitale aktiviteter: Initiering af leg og bevægelse på Københavns Befæstning gennem digitale mobilapplikationer, lege- og instruktionsfilm.

Lokalt liv: Flere aktiviteter til at gøre lokalbefolkningen opmærksom på Københavns Befæstnings muligheder og aktiviteter.



Sammentænkning – den røde tråd

Temaerne er blevet udviklet til at skabe synergi og sammenhæng på tværs af hinanden. Formålet har været at skabe liv på de fysiske anlæg ved hjælp af tværkommunalt samarbejde og lokale aktiviteter. Realiseringen af de fysiske anlæg har taget længere tid end planlagt, og de enkelte temaer er derfor blevet udviklet til at kunne fungere selvstændigt. Mind mappet overfor illustrerer de enkelte aktiviteter og deres indbyrdes sammenhænge.

- Cykelruter forbinder Befæstningskommunerne på tværs og har sat fokus på cykelaktiviteter og udvikling af nye cykelanlæg
- Uddannelse af et Bevægelseskompagni og etablering af kommunale Bevægelsespuljer har forankret bevægelse og leg på de fysiske anlæg
- Forskellige lokale aktiviteter har boostet det lokale liv på og omkring Københavns Befæstning
- Digitale løsninger har sat gang i mere leg, bevægelse og cykling og kan scannes via QR-koder på de fysiske anlæg eller downloades som mobilapplikationer.

Baggrund

Sundhedsprojektet

Projektgruppe

En medarbejder fra Kræftens Bekæmpelses projektgruppe har haft det overordnede ansvar for at lede Sundhedsprojektet, mens flere projektledere har været ansvarlige for de enkelte leverancer og aktiviteter. Projektgruppen har holdt ugentlige møder med fokus på at udvikle de enkelte aktiviteter og leverancer samt skabe overblik og synergi.

Styregruppe

Projektgruppen fra Kræftens Bekæmpelse har holdt kvartalsvise styregruppemøder med projektchefen fra Kræftens Bekæmpelse og programlederen for Københavns Befæstning. Programlederen har fungeret som bindeled mellem Partnerskabet og Sundhedsprojektet.

Faglig følgegruppe

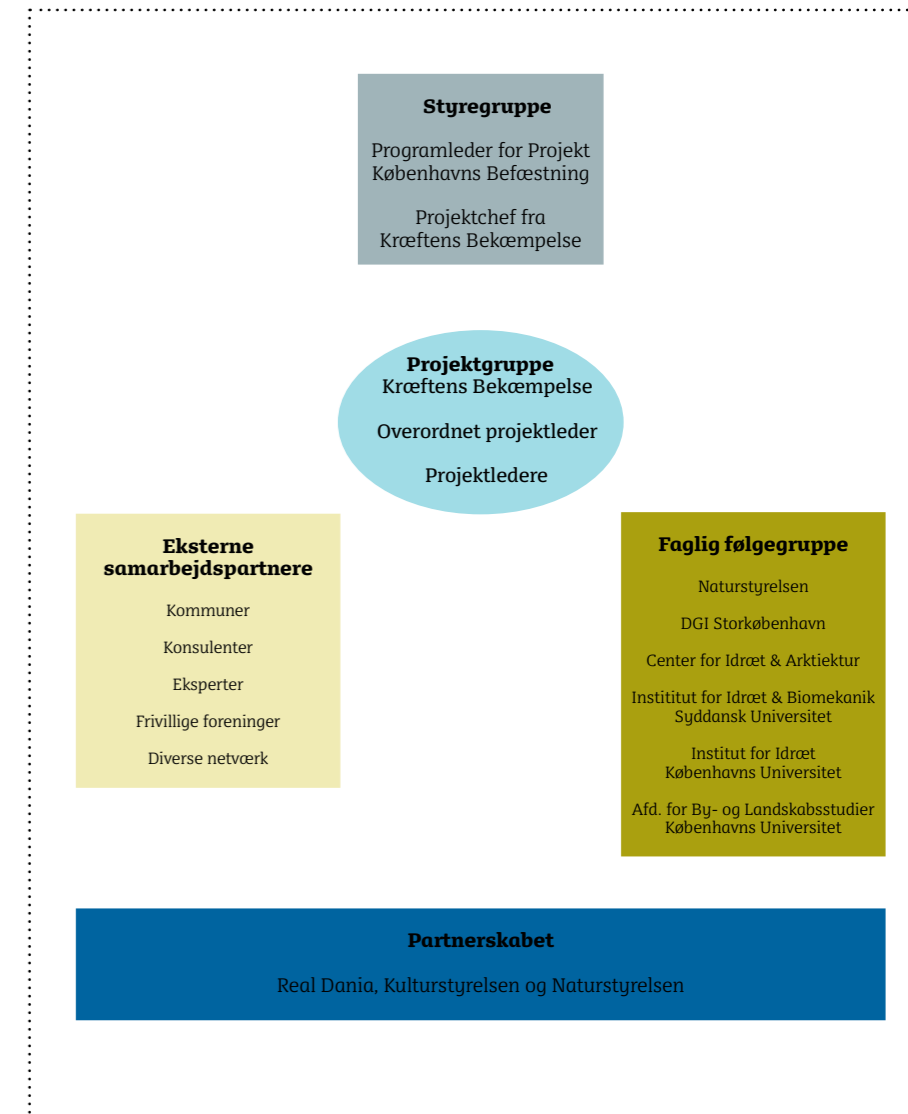
En følgegruppe med forskellige fageksperter er blevet inddraget i udviklingen af aktiviteterne på fire møder. De enkelte eksperter er løbende blevet brugt som sparringspartnere.

Eksterne samarbejdspartnere

Udvikling og forankring af de mange aktiviteter i Sundhedsprojektet har krævet forskellige faglige kompetencer. Derfor har mange samarbejdspartnere været involveret og herunder kommuner, eksterne konsulenter, frivillige foreninger og diverse netværk.

Partnerskabet

Realdania, Kulturstyrelsen og Naturstyrelsen arbejder sammen om at revitalisere Københavns nyere Befæstning. Partnerskabet er den øverste beslutningstager for de projekter og aktiviteter, der bliver sat i gang på Københavns Befæstning.



Baggrund

Kulturarv som aktiv medspiller

Et fredet fortidsminde

Københavns Befæstning er et fredet fortidsminde og beskyttet af Museumsloven, lov nr. 1505 af 14. december 2006. Der er kun blevet givet dispensation fra Museumsloven til ændringer, der forstærker og formidler historien om Københavns Befæstning. Derfor har Københavns Befæstnings historie været et aktiv i arbejdet med at forene kulturarv og sundhed. Sundhedsprojektets aktiviteter har været fokuseret på at bevare, beskytte og forbedre adgangen til kulturarven samt formidle fortidsmindet og de historiske fortællinger. Kulturarven har udgjort en ramme for alle Sundhedsprojektets aktiviteter og derfor været styrende for flere beslutninger undervejs.

Læs hele lovgivningen retsinformation.dk



Sundhed & bevægelse

Kort om

Kræftens Bekæmpelse arbejder for at gøre det nemt at bevæge sig i hverdagen. Der er stærk evidens for, at daglig fysisk aktivitet mindsker risikoen for at udvikle visse kræftformer og livsstilssygdomme. I dette kapitel opsummeres det teoretiske videngrundlag for arbejdet med at fremme fysisk aktivitet blandt danskerne. Læs mere om sundhed og bevægelse på vores hjemmeside cancer.dk

Fysisk aktivitet forebygger kræft

Fysisk aktivitet behøver ikke være motion i traditionel forstand for at gavne sundheden og handler om at bevæge sig på måder, der får pulsen op, giver sved på panden og gør udøveren forpustet. Når man bevæger sig på den måde mindst en halv time hver dag, er det med til at forebygge kræft i blandt andet tyktarm, bryst, livmoder og prostata. Den daglige aktivitet reducerer også risikoen for at blive overvægtig og få type 2-diabetes og hjertekarsygdomme, der også kan føre til kræft i nogle af kroppens vigtige organer¹⁻⁸.

I forbindelse med visse former for kræftbehandling øger fysisk aktivitet patienternes chancer for at overleve og undgå tilbagefald, og i mange tilfælde giver den patienterne en oplevelse af øget livskvalitet⁹⁻¹¹.

Fakta

Danskerne bevæger sig for lidt

- Vi bevæger os mindre end borgere i de vest-europæiske OECD lande, vi normalt sammenligner os med^{10,11}
- Mangel på tid er den mest udbredte begrundelse for ikke at bevæge sig nok i hverdagen¹²
- Hver anden dansker ønsker at dyrke mere motion^{13,14}
- Mellem 30-40 % af voksne danskere lever ikke op til anbefalingen om en halv times fysisk aktivitet om dagen^{2,10}
- Børn mellem 11-15 år bevæger sig for lidt og den negative udvikling fortsætter¹⁵
- Antallet af overvægtige voksne har været stigende siden 1987¹⁰
- I dag er 47 % af alle danskere overvægtige, mens 13 % er svært overvægtige²
- Stillesiddende arbejde og transport i bil, bus eller tog øger risikoen for at udvikle overvægt²

Regelmæssig fysisk aktivitet gør en stor positiv forskel

- Reducerer risikoen for at udvikle tyktarmskræft med 27 %³
- Kan forebygge 10-12 % tilfælde af brystkræft om året⁴
- Reducerer kvinders risiko for at udvikle livmoderkræft med 30 %⁵
- Kan reducere mænds risiko for at få prostatakræft og forbedrer prognosen betydeligt⁶
- Forebygger sandsynligvis andre kræftformer som lungekræft og kræft i bugspytkirtlen^{1,16}
- Reducerer risikoen for at udvikle andre livsstilssygdomme²
- Styrker den fysiske og mentale sundhed samt reducerer risikoen for at udvikle andre livsstilssygdomme².

Kildeoversigt side 64.

Sundhed & bevægelse

Gode rammer skaber aktivitet og sundhed

Fakta

Sundhed er ulige fordelt

Kræftens Bekæmpelse ønsker i tråd med Sundhedsstyrelsens anbefalinger at begrænse social ulighed i befolkningens sundhedstilstand ved at arbejde med strukturel forebyggelse og gøre det nemt for alle samfundsgrupper at leve et sundt og aktivt liv^{18,19}.

Undersøgelser viser, at attraktive fysiske rammer motiverer borgere til at bevæge sig mere, uanset hvilken alder, uddannelse, indkomst eller bolig, de har^{20,21}. Ved at optimere rammerne er det muligt at nå flere af de borgere, der lever mest uhensigtsmæssigt og ikke bliver berørt af traditionel og individorienteret forebyggelse^{13,22}. Især for borgere med mindre sociale eller økonomiske ressourcer, kan strukturel forebyggelse gøre en forskel. Det er en stor udfordring at få resourcesvage borgere til at bevæge sig mere, fordi deres hverdag foruden de knappe ressourcer også er præget af mange og andre udfordringer²³.

Kræftens Bekæmpelse tror på, at danskere fra alle samfundsgrupper bliver mere fysisk aktive, når omgivelserne inviterer til bevægelse. For at skabe vedvarende adfærdændringer er det effektivt at arbejde med strukturel forebyggelse, der handler om at gøre det nemt for alle samfundsgrupper at leve sundt.

Kræftens Bekæmpelse arbejder med strukturel forebyggelse for at optimere den måde, samfundet er indrettet på. På forskellige niveauer og via forskellige metoder og samarbejdskonstellationer handler det om at gøre det nemt at leve et sundt og fysisk aktivt liv. Det er Københavns Befæstning et godt eksempel på.

Hverdagsmotion i byens rum

Danskerne bliver løbende bedre til at udnytte byens rum og grønne arealer til bevægelse og aktiv transport i takt med, at fysisk aktivitet i højere grad bliver tænkt ind i arbejdet med at forny byer og rekreative områder²⁴. Men der er plads til mange flere aktive borgere i byer og parker samt andre rekreative områder.

Det primære formål med Sundhedsprojektet på

Fakta

Strukturel forebyggelse¹⁷

- Gør det nemt for alle samfundsgrupper at leve sundt
- Forebygger via lovgivning, styring og regulering for at skabe sundhedsfremmende rammer
- Forandrer de fysiske omgivelser og indretter det offentlige rum, så de passer til borgernes behov
- Fordeler ressourcerne, så der kommer mest sundhed ud af pengene.

Københavns Befæstning har været at få flere til at være fysisk aktiv i hverdagen mellem de historiske anlæg og grønne træer²⁵. Det har derfor været afgørende at undersøge, hvad der motiverer borgerne til at bevæge sig mere, og hvordan denne motivation kan blive tænkt ind i udviklingen af aktiviteter og fysiske anlæg. Fokus i Sundhedsprojektet har været at skabe rammer på Københavns Befæstning, der gavner sundheden for alle^{25,26}.

Sundhed & bevægelse

Gode rammer skaber aktivitet og sundhed



Omgivelserne til fremme af fysisk aktivitet

Den måde bebyggede og grønne områder er sat sammen på har markant betydning for, hvor meget borgerne bevæger sig, leger og motionerer i det offentlige rum. Ved Sundhedsprojektets start blev der gennemført et litteraturstudie, der blev grundlaget for en model til arbejdet med planlægning af bæredygtige og sunde byer²⁶. Sundhedsprojektets aktiviteter har taget udgangspunkt i modellen for at udvikle, anlægge, implementere og forankre:

- Faciliteter der er tilgængelige og tæt på borgernes bopæl
- Trygge og sikre områder
- Sociale aktiviteter
- Faciliteter og aktiviteter der appellerer til forskellige målgrupper og tider på døgnet
- Løsninger hvor kulturarven er et aktiv.

En kortere mental afstand

Der er en sammenhæng mellem et områdes fysiske rammer og mængden af fysisk aktivitet, der bliver udøvet i området. De fleste mennesker er mest interesseret i at bevæge sig i attraktive og nemt tilgængelige områder²⁷⁻³².

Borgere fra alle alders- og samfundsgrupper opholder sig i længst tid på steder, de oplever som trygge og æstetisk smukke. Deres ophold bliver typisk længere, når stedet kommunikerer sin kulturhistorie og byder på gode oplevelser og ny viden^{33,34}. Det skal være nemt at komme hen til stedet fra bopælen via stier, veje og offentlig transport, og desuden er oplevelser og mennesker langs ruten et plus i forhold til, hvor stor villigheden er til at bevæge sig.

Sundhed & bevægelse

Gode faciliteter skaber leg og bevægelse

Intro

Sundhedsprojektet har haft et ønske om at gøre leg og bevægelse til en naturlig del af de lokale børns hverdag, fordi tidlige og gode vaner med meget fysisk aktivitet har en tendens til at blive taget med ind i voksenalderen³⁵⁻³⁷.

Både personlige, sociale og samfundsmæssige forhold har indflydelse på, hvor meget børn og unge bevæger sig³⁸⁻⁴⁰. Studier peger dog på, at kammeratskabet overgår alle andre faktorer, når det handler om at motivere børn til leg, bevægelse og motion⁴¹. Derfor har Sundhedsprojektet haft fokus på at skabe nemt tilgængelige områder til børn med faciliteter, der fremmer socialt samvær.

Nye legemønstre fyldt med teknologi

Der er store sundhedsmæssige gevinster at hente ved at inkorporere mere fysisk aktivitet i børns leg⁴⁰. På grund af de mange teknologiske muligheder fylder fysiske legeaktiviteter ikke så meget i hverdagen for nutidens børn og unge, og aldersgruppen 6-16 år bruger i gennemsnit næsten otte timer om dagen på TV, radio, internet og computerspil^{42,43}. Det reducerede fysiske aktivitetsniveau har en negativ effekt motorik, kondition, reaktionsevne,

stofskifte og ikke mindst selvtillid, der vokser i positivt samvær med andre børn og unge⁴⁴.

For at gøre det muligt for de fysiske legeaktiviteter at konkurrere med den digitale verden, har Sundhedsprojektet udviklet digitale aktiviteter til målgruppen. De digitale aktiviteter forbinder de fysiske anlæg med muligheder for at bevæge sig på Københavns Befæstning.

Optimale faciliteter til leg og bevægelse

Grundlaget for Sundhedsprojektets udvikling af faciliteter til leg og bevægelse er baseret på anbefalinger fra Konsortiet for Fremtidens Idræts- og Legelandskaber⁴⁵.

Gode faciliteter understøtter aktiviteter, der:

- Alene har til formål at have det sjovt
- Kan sættes i gang og leges på forskellige måder
- Kan kombineres og ændres i intensitet og sværhedsgrad
- Henvender sig til forskellige aldersgrupper
- Tilgodeser barnets behov og muligheder samtidig med, at forældrene bliver fristet.



Sundhed & bevægelse

Cyklisme tjener samfundet



Fakta

Cykelpotentialet er ikke udnyttet

Cyklen bliver i dag brugt til 17 % af alle ture, og næsten alle danskere ejer en cykel. For mange er det nemmere at være mere fysisk aktiv, hvis motion bliver integreret i hverdagen¹². En beregning af cykelpotentialet på Københavns Befæstning i 2009 viste, at 80 % flere ville vælge cyklen til, hvis der blev skabt bedre forhold⁴⁶.

Potentialet for at få flere til at skifte fra bil til cykel er stort og endnu ikke udnyttet til fulde, men der skal en fælles indsats til for at gøre Danmark til verdens bedste cykelland⁶⁰.

Cykling og sundhed

I de seneste år er der forsket i cykling, da aktiv transport har markant betydning for det samlede sundhedsregnskab i befolkningen^{2,53}.

Over halvdelen af den erhvervsaktive befolkning bor i en cykelvenlig afstand til arbejdspladsen¹⁴, og cyklen er for mange en reel mulighed for at komme sundt, hurtigt og miljøvenligt rundt. Ifølge studier kan en mere cykelvenlig vej til jobbet få flere til at træde i pedalerne og vælge bil, bus eller tog fra^{21,30,31}. Derfor har Sundhedsprojektet haft fokus på at optimere og udvikle rammerne for cykling på Københavns Befæstning.

Et samarbejde med kommuner

En afgørende faktor for at få flere til at cykle er et sammenhængende og udbredt cykelstinetværk. Studier viser, at især afgrænsede og sikre cykelstier samt grønne områder, får folk til at cykle mere og længere⁵⁴⁻⁵⁸. Cykelstiens tilstand, belysning og asfalteringen samt hastighedsbegrænsninger og afskærmning fra anden trafik har stor indflydelse på, hvordan tryghed og sikkerhed bliver oplevet på cykelturen^{57,58}.

Danskerne har hvert år tre millioner fraværdsdage på grund af et lavt fysisk aktivitetsniveau, hvilket koster virksomheder og samfund mange hundrede millioner kroner om året. Foruden færre sygedage og reducerede udgifter til sygefravær, vil samfundet som helhed kunne spare næsten to kroner i reducerede syge- og miljøomkostninger for hver kilometer, en medarbejder vælger cyklen frem for stillestående transport⁵⁰⁻⁵². Der er også penge at spare for den enkelte borger.

Med mange danskere, der dagligt pendler flere kilometer til arbejde, uddannelse og fritidsaktiviteter, kan strukturelle forbedringer i cykelstinetværket gøre en stor forskel. For at få flere til at træde i pedalerne, er det nødvendigt også at tænke på tværs af kommunegrænser. Kommuner arbejder typisk forskelligt med cykling og den infrastruktur. Men for at skabe et godt cykelstinet, skal kommunerne arbejde mere sammen om de overgange, der er mellem kommunerne^{56,59}.

Aktiviteter i Sundhedsprojektet

Kort om

På de næste 41 sider bliver alle de aktiviteter beskrevet, som blev realiseret i Sundhedsprojektet.



Cykling

- > Pendling på Vestvolden
- > Befæstningscykelløb
- > Cykelstrategi

Bevægelsespuljer

- > Husum
- > Hvidovre
- > Rødovre
- > Kræftens Bekæmpelse

Fysiske anlæg

- > Cykeludfordringsbaner
- > Rulleskøjteforløb
- > Sundhedsspor
- > Befæstningslegeplads

Digitale aktiviteter

- > Lege- og instruktionsfilm
- > Mobilapplikationer

Bevægelseskompagni

- > Husum
- > Hvidovre
- > Rødovre

Lokalt liv

- > Virksomheder på Befæstningen
- > Rul på Vestvolden
- > Events
- > Åbninger
- > Aktivitetstasker

Aktiviteter

De næste syv sider fortæller om Cykelstrategien, Pendling på Vestvolden og Befæstningscykelløbet. Fra start har Cykelstrategien sat fokus på cykelaktiviteter i alle kommuner, der også er resulteret i cykeludfordringsbaner, cykelsti på Vestvolden og mobilapplikationer til cykelruter, -fortællinger og -film.

Cykling



Pendling på Vestvolden

Kort om

I efteråret 2011 blev det undersøgt, om forbedringer af cykelstier alene kunne fremme cykeladfærden på Brøndby Rådhus, eller om der skulle mere til⁶¹. Alle medarbejdere på rådhuset fik mulighed for at deltage i en spørgeskemaundersøgelse og tilbød en individuel ruteplan for deres transport til og fra arbejde. Undersøgelsen foregik før og efter opgraderingen af Vestvolden for at undersøge, om asfaltering og belysning af cykelstien 'Voldgaden' alene ville få medarbejderne til at cykle mere, eller om flere ville hoppe på cyklen med en supplerende individuel ruteplan.

Baggrund

Cykling er en vigtig kilde til daglig fysisk aktivitet, og flere cykelpendlere har været et succeskriterium for Cykelstrategien på Københavns Befæstning. Arbejdspladsen er en vigtig arena for cykelfremme, da aktiv transport til og fra arbejde er en oplagt mulighed for at bevæge sig mere i hverdagen.

Brøndby Rådhus er kun én af mange arbejdspladser, der ligger nær cykelruterne ved Københavns Befæstning. Flere arbejdspladser har mulighed for at gøre deres medarbejdere opmærksomme på nyanlagte cykelstier nær arbejdspladsen og formidle cykelruterne til dem. Potentialet for at fremme cykelpendling er stort.



Fakta

- 42 % af medarbejderne på Brøndby Rådhus cyklede før opgraderingen af Vestvolden dagligt til arbejde
- Omkring hver tredje medarbejder kører i bil til arbejde
- Hver fjerde medarbejder bruger offentlig transport få at komme på arbejde
- Næsten halvdelen af medarbejderne kender til cykelstien på Vestvolden
- Hver fjerde medarbejder bruger Vestvolden, når de cykler til og fra arbejde og for dem, gør opgraderingen af cykelstien en forskel i hverdagen
- For mere end halvdelen af medarbejderne gør beliggenheden af deres bopæl det ulogisk at bruge Vestvolden til transport til arbejde
- Asfaltering og belysning var væsentlig, men det havde i sig selv ikke målbar effekt på medarbejdernes transportvaner i undersøgelsen
- Vejret var den største barriere for, om medarbejderne cyklede i undersøgelsesperioden



- Den individuelle ruteplan fik hver tredje medarbejder til at overveje at tage cyklen til arbejde i nær fremtid
- Hver tredje medarbejder prøvede den nye cykeltur til og fra arbejde mindst en gang.

Erfaringer

Gode cykelstiforbindelser er grundlaget for, om medarbejderne overvejer at tage cyklen til arbejde. Dog er afstanden mellem hjemmet og arbejdspladsen begrænsende for valget af cyklen, når den overstiger otte kilometer en enkelt tur. Årstiden er afgørende for, om cyklen bliver brugt, og om cykelfremmende aktiviteter har effekt.



Anbefalinger

- Fortæl de omliggende arbejdspladser om cykelstier i grønne områder, da de er populære
- Frem cykelpendling med få midler og simple løsninger, der øger kendskabet til cykelmuligheder.
- Øg kendskab til cykelpendling yderligere via kampagner, pendlercykler og markedsføring af cykling som almindeligt på arbejdspladsen
- Få ledelsen til at cykle, da det får flere medarbejdere til at træde i pedalerne

Perspektivering

Resultaterne fra undersøgelsen fortæller, at gode cykelstier er vigtige for at få flere til at cykle, men at de ikke kan klare opgaven alene. Cykeladfærden bliver påvirket af mange faktorer, og det er muligt at motivere flere til at cykle ved hjælp af mange forskellige initiativer.

Mere info

Læs mere om undersøgelsen på cancer.dk

- Tilbyd ruteplaner for at øge medarbejdernes motivation til at cykle
- Sæt fokus på glæden ved at cykle og cykling som daglig motion, da det motiverer medarbejdere
- Se oversigten over de mange muligheder for at fremme cykling blandt medarbejderne på side 24.

Anbefalingerne er baseret på undersøgelsen på Brøndby Rådhus samt litteratursøgning i 2011.

Der er ikke målt på, hvorvidt opgraderingen af Vestvolden og tilbuddet om ruteplaner efterfølgende har påvirket medarbejdernes cykelvaner på Brøndby Rådhus. Men nye cykeltællinger langs hele Vestvolden vil i 2013 vise, om asfalteringen har haft en effekt på den samlede pendling.



Befæstnings- cykelløb

Kort om

Et årligt cykelløb promoverer Hurtigruten gennem et motionsløb til alle, der ønsker at opleve de historiske anlæg fra cykelsadlen. Befæstningscykelløbet starter på Christiansborgs Slotsplads, hvor omkring 500 deltagere spænder cykelhjelmene og tager af sted på de 68 kilometer, hvor de kan komme helt tæt på Københavns Befæstning.

Baggrund

Partnerne i Cykelstrategien for Københavns Befæstning blev opmærksomme på et eksisterende cykelløb rundt omkring København. Cykelløbet havde omkring samme længde som Hurtigruten på Københavns Befæstning.

Der blev etableret et samarbejde med Politiets Idrætsforening således, at cykelløbet forløb på Hurtigrutens 64 kilometer. Hurtigruten indgår nu som én af fire ruter i et stort anlagt cykelløb i og omkring København.

Cykelløbet øger kendskabet til Københavns Befæstning, fordi deltagerne kommer helt tæt på det historiske fortidsminde. Konkurrencen på hjul formidler cykelmulighederne på Københavns Befæstning.

Gode sikkerhedsforhold med afspærringer ved vejkryds og afmærkninger langs hele ruten, giver deltagerne en god oplevelse. En motorcykeleskorte følger cyklisterne de første ti kilometer gennem København, hvilket giver en følelse af at være med til noget stort.

Fakta

- Der er afholdt tre årlige Befæstningscykelløb siden 2010
- Omkring 500 deltagere cyklede på Befæstningsruterne
- Cykelløbet byder på motorcykeleskorte på de første ti kilometer
- Under løbet er det muligt at nyde naturen og de kulturhistoriske anlæg med sved på panden
- Hurtigruten forløber gennem otte af de ni Befæstningskommuner
- Start og slut sker på Slotsholmen ved Christiansborg, hvor deltagerne kan opleve kendisser, pressefolk, sjove aktiviteter og samarbejdspartnerne
- Alle deltagere i cykelløbet støtter Kræftens Bekæmpelse og Hjerteforeningen ved at betale et deltagelsesgebyr
- Frivillige på ruten øger sikkerheden og sørger for at deltagerne kan finde vej under det 64 kilometer lange løb



- Forrest i løbet cykler tidligere chefpolitiinspektør Per Larsen, der støtter motionsaktiviteter og er ambassadør for Kræftens Bekæmpelse
- Et samarbejde med Copenhagen Cycling sikrer, at løbet bliver planlagt og gennemført professionelt.

Erfaringer

Befæstningscykelløbet er vokset i alle sine tre leveår, og der kan nu maksimum deltage 500 cykelryttere på Hurtigruten. Cykelløbet er blevet markedsført meget lidt, men deltagere har spredt ordet på grund af deres gode oplevelser af løbet.

Løbet er først og fremmest populært, fordi sikkerheden er i orden og bliver rost meget.

Anbefalinger

- Samarbejd med foreninger eller andre, som i forvejen arrangerer motionsaktiviteter
- Sæt fokus god afmærkning og sikkerhed under løbet, for at give alle en god oplevelse
- Udnyt hinandens netværk til markedsføring af cykelløb
- Brug arrangementer for at øge kendskabet til forhistoriske minder, som ligger udenfor folks bevidsthed

- Inviter gerne kendisser med til løbet
- Aktiviteter omkring start/mål giver rytterne særlige oplevelser og muligheder for at tale med hinanden. De kan også tiltrække tilskuere og presse til cykelløbet.

Perspektivering

Ultimo 2012 træder Kræftens Bekæmpelse ud af Befæstningscykelløbet, der fortsætter i Copenhagen Cyclings regi.

Mere info

Læs mere om Befæstningscykelløbet på cykling.web



Cykelstrategi

Kort om

Cykelstrategien er et resultat af samarbejdet med de ni Befæstningskommuner, der sammen har etableret to cykelruter, der blev politisk godkendt i 2010. Hurtigruten og Befæstningsruten forbinder de fysiske anlæg på Københavns Befæstning til en historisk helhed. Kommunerne planlægger deres cykelinfrastruktur forskelligt, og Cykelstrategien har udstukket fælles kvalitetsmål og fælles rammer for cykelruterne. Cykelstrategien har gjort det muligt for kommunerne at søge medfinansiering til enkelte tiltag i en større kontekst. Det har konkret resulteret i ny asfaltering, belysning og sikre kryds på hele Vestvolden.

Baggrund

Resultater i 2009 viste, at 80 % flere borgere ville vælge cyklen til arbejde, fritidsaktiviteter, besøgende og daglige ture i Vestvoldens nærområde, som resultat af bedre cykelforhold. Derfor var det relevant at forbedre tilgængeligheden til Københavns Befæstning.

Arbejdet med at udvikle Cykelstrategien på tværs af kommunerne blev sat i gang i 2009 med et pilotprojekt mellem kommunerne ved Vestvolden. Kræftens Bekæmpelse agerede sekretariat for processen og skrev en overordnet ansøgning til opgradering af Vestvolden. Plejeplanen for fremtidig drift, gjorde det muligt at få bevilling fra Kulturstyrelsen til at asfaltere og belyse den historiske Voldgade. Med planen blev sikkerheden for pendlere øget, da vegetationen ved ruterne bliver beskåret og cykelstierne ryddet.

På baggrund af pilotprojektet og en succesfuld ansøgning, blev alle ni Befæstningskommuner inddraget i at udarbejde Cykelstrategien. På tre fællesmøder med de ni Befæstningskommuner, blev der arbejdet på de to cykelruter ved at strukturere Cykelstrategien, den politiske proces i alle kommuner, samt visionen og målsætningen for strategiarbejdet. Cykelstrategien fik samlet kommunernes cykelindsatser i en historisk helhed.

Der blev opstillet kvalitetsmål for Hurtigruten og Befæstningsruten, som lever op til gældende vejregler. Kommunerne bestemte ruterne forløb på baggrund af disse kvalitetsmål.

I 2010 blev Cykelstrategien politisk godkendt i alle ni Befæstningskommuner.

Fakta

- Pilotprojektet mellem Hvidovre, Rødovre, Brøndby og Københavns kommuner viste, hvordan tværkommunalt cykelarbejde er muligt og udgjorde grundlaget for arbejdet med Cykelstrategien for alle ni Befæstningskommuner
- Cykelstrategien forbinder cykelstierne mellem de ni Befæstningskommuner og dermed alle fysiske anlæg i Københavns Befæstning
- To cykelruter er resultatet af det fælles strategiarbejde
- 14 kilometer cykelsti på Vestvolden er asfalteret og belyst, og går som den eneste tværgående rute til Cykelsuperstier til og fra København
- Hurtigruten på omkring 64 kilometer sikrer, at besøgende nemt kan bevæge sig mellem anlæggene
- Befæstningsruten er omkring 90 kilometer og over halvdelen går gennem rekreative naturområder
- Cykelstrategien blev brugt til at søge statens Cykelpulje, som finansierede Vestvoldenrutens opgradering med 4.6 millioner kroner.



- Rødovre og Brøndby har gennem Cykelstrategien tilsammen fået bevilliget 14.5 millioner kroner til to cykel- og gangbroer, som forbinder cykelstierne sikkert over trafikerede veje
- Seks cykeltællere langs Vestvolden registrerer antallet af cyklister før og efter opgraderingen af cykelstien og viser en stigning i antal cyklister siden 2010
- Det årlige Befæstningscykelløb markedsfører hurtigruten, hvor 500 cykelmotionister følger ruten.

Erfaringer

Plejeplaner imødekommer bekymringer om asfaltering og belysning af kulturhistoriske naturområder og muliggør forandringer på forhistoriske minder.

Kommunerne var tilfredse med processen og produktet af Cykelstrategien og især, at Kræftens Bekæmpelse havde sekretariatsfunktionen. En uvildig pennenfører er vigtig i strategiske processer og kan sikre, at alle parter bliver hørt og inddraget i udviklingsarbejdet. Strategiarbejdet bør prioriteres for at etablere og styrke tværkommunalt samarbejde i projektet og sikre politisk opbakning.

Cykelstrategien var tænkt som afsæt for det fremtidige tværkommunale arbejde mellem de ni Befæstningskommuner men på grund af forskellige interesser i projektet, blev der ikke lavet flere større tværkommunale projekter.



Anbefalinger

- Afsæt midler til en sekretariatsfunktion, når et tværkommunalt samarbejde bliver indgået. Det sparer kommunerne for at bruge unødige ressourcer på at koordinere, vejlede, sætte arbejdet ind i en større helhed og give det et ensartet udtryk.
- Indgå i større partnerskaber og formuler en fælles vision og strategi for samarbejdet, da det giver tyngde, synergi og mulighed for at skaffe eksterne midler – også til mindre projekter

Perspektivering

Plejeplanen sikrer, at cykelruterne bliver vedligeholdt i kommunerne, og at det fremover er attraktivt at cykle på Københavns Befæstning.

Resultaterne af cykeltællingerne bliver analyseret og publiceret i en videnskabelig artikel i 2013. Tællingerne vil desuden bidrage til forskningsprojektet "Bikeability", som undersøger danskernes cykeladfærd.

Mere info

Læs hele Cykelstrategien på cancer.dk
Læs om det teoretiske videngrundlag for at fremme cykling på side 15.
Læs mere om forskningsprojektet 'Bikeability' på bikeability.dk

- Brug kommunernes egne visioner og overordnede mål fra kommuneplan eller planstrategi i den overordnede strategi, så den bliver i tråd med kommunens fokus
- Afklar projektet med baglandet, da det er afgørende for at få involveret politikere og interessenter i processen og give dem indflydelse på resultaterne
- Start med et pilotprojekt, der kan vise potentialer og styrker ved at indgå i et større samarbejde.

Alle ni Befæstningskommuner har i Cykelstrategien beskrevet deres status, mål og indsatsområder for deres cykelaktiviteter på Københavns Befæstning. Kommunerne koordinerer deres indsatser på et årligt fællesmøde indtil 2015.

Der bliver arbejdet på en yderligere forankring af cykelarbejdet ved at integrere dele af Cykelstrategien i de storkøbenhavnske kommuners samarbejde om Supercykelstier.

Cykelstrategi

Fakta

Vision

At skabe to attraktive og sikre cykelruter med stærk fortællekraft. Ruterne kobler de unikke anlæg i Københavns Befæstning sammen til en enhed.

Målsætninger

- At Befæstningen bliver mere tilgængelig, sammenhængende og attraktive for cyklister
- At flere benytter Befæstningens cykelruter til aktiv transport til og fra arbejde, uddannelse og dagligdags- og fritidsaktiviteter
- At styrke det tværkommunale samarbejde og styrke markedsføringen af Befæstningens to cykelruter.

Forslag til cykelfremme på arbejdspladsen

Tiltag / aktivitet	Hvorfor	Omkostninger
Ledelsen cykler	Det betyder noget hvad andre gør (især chefen)	Gratis
Flyer til nye medarbejdere i ansættelsesbrev	Øger om fokus på cykling fra start. Cykel-faciliteter på matriklen formidles, kan udvides med info om S-tog og nærliggende cykelruter	Printomkostninger
Oversigt over cykelfaciliteter på arbejdspladsen og cykelstier i nærheden	Øger om fokus på cykling blandt alle medarbejdere	Printomkostninger / Lille tilføjelse på intranet
Synliggørelse af cykelaktiviteter og cyklende medarbejdere på intern hjemmeside	Ved at sætte fokus på andre cyklende medarbejdere, synliggøres den sociale norm	Lille tilføjelse på af intranet
Cykelkonkurrencer eller -kampagner på arbejdspladsen	Konkurrenceelementet har haft succes på andre arbejdspladser, det er vigtigt at finde ud af hvad medarbejderne tænder på	Præmiering + undersøgelse af medarbejdernes cykeladfærd og motivation
Virksomhedens logo som sticker til cykelhjelme eller stickers til cyklen	Synliggør arbejdspladsen udadtil, styrker fællesskabsfølelsen blandt medarbejderne. Promovering som cykelvenlig arbejdsplads	Produktion/print af mærkater
Tilskud til cykelhjelme, regntøj eller regnslag med virksomhedens logo	Synliggør arbejdspladsen udadtil, styrker fællesskabsfølelsen blandt medarbejderne. Promovering som cykelvenlig arbejdsplads	Kan muligvis trækkes fra som personalegode, sponsormuligheder for cykelproducenter
Kørselsgodtgørelse for cykling / betaling for antal cyklede km	Kan bruges til vedligeholdelse af cykel, jo flere km der cycles, jo flere penge kan man tjene	Afhænger af, hvad der aftales på arbejdspladsen
Cykelværksted på arbejdspladsen / vedligeholdelsesbidrag til cyklen	Opgradering af cykelværksted, cykelvedligeholdelseskurser til medarbejderne, sætter fokus på cykling og skaber fællesskab	Afhænger af, hvad der aftales på arbejdspladsen
Gode firmacykler / stationscykler / personalecykler	Synliggør arbejdspladsen udadtil, cyklerne bruges som levende reklamesøjler/fundraisere	Sponsormuligheder for cykelproducenter Indkøb af cykler + vedligeholdelse
Mere overdækket (og sikker) cykel-parkering med luftpumper	Plads til flere cykler, fokus på god cykelparkering fremmer medarbejdernes tilfredshed	Kommer an på størrelse og kvalitet
Individuelle cykelruteplanlæggere til hver medarbejder	Kan forandre den enkeltes intention om at cykle til arbejde	Udviklingen af ruteplanlæggere er under dynamisk udvikling – produktionen er stadig relativt dyrt

Aktiviteter

Fysiske anlæg

De næste seks sider fortæller om Cykeludfordringsbanerne, Rulleskøjteforløbet, Befæstningslegepladsen og Sundhedssporet. For at skabe liv på de fysiske anlæg blev der tænkt i synergier, der resulterede i cykel- og rulleskøjtefilm, digitale kort over anlæggene samt åbninger og events i lokalområderne.



Cykeludfordringsbaner



Kort om

Fire forskellige Cykeludfordringsbaner langs Vestvolden gør det spændende og afvekslende at cykle på Københavns Befæstning. Cykeludfordringsbanerne har forskellige forløb og varierede sværhedsgrader, der giver brugerne mange sjove oplevelser og tilbyder noget for enhver smag. Instruktionsfilm skal understøtte brugen af Cykelbanerne, hvor alle kan blive bedre til at hoppe og bruge cyklen. Vestvoldens profil og historien om cykelordnanserne har inspireret til designet.

Baggrund

Cykeludfordringsbanerne blev etableret for at tiltrække hele familien til Københavns Befæstning og bidrager på forskellig vis med leg og spænding på cykel. Cykeludfordringsbanerne understøtter den asfalterede cykelsti og sætter gang i nye bevægelser på cykel med varierende sværhedsgrad og udfordringer til alle aldersgrupper.

Historien på Københavns Befæstning blev brugt i udviklingen af både Cykeludfordringsbaner og aktiviteter. Fortællinger om cykelordnansere, der drøede rundt med beskeder til de andre soldater, Vestvoldens profil samt de originale materialer på Københavns Befæstning er blevet inddraget for at skabe samhørighed mellem de fysiske aktiviteter, arkitekturen og det forhistoriske minde. De to Cykeludfordringsbaner er placeret i historiske lejre for at trække cyklisterne væk fra stien, så de kan nyde fortidsmindet gennem oplevelser på cyklen.

Målene for Cykeludfordringsbanerne er, at:

- Banerne bliver brugt til leg og bevægelse på cykel
- Brugere bevæger sig i historiske rammer og lærer om Københavns Befæstning.

Fakta

Fire cykeludfordringsbaner med forskellige karakteristika langs Vestvolden:

- Kronen:* Balancebane i Paradislejren (Hvidovre)
- Lejren:* Hoppebane i Ejbylejren (Rødovre)
- Batteriet:* Pumptrackbane i Voldparken (Husum)
- Sporet:* Tabletop bane ved Brøndby Nord Vej (Brøndby)

Cykeludfordringsbanerne

- Skal formidle cyklens historiske rolle på Københavns Befæstning på en ny og anderledes måde
- Er designet med ved at inddrage cykeleksperter og landskabsarkitekter for at sikre, at de er brugbare for alle cyklister på Københavns Befæstning
- Er rammet ind med hjørneskilte for at afgrænse de enkelte baner og gøre brugerne opmærksomme på området, uden at de bliver begrænset i at anvende dem



- Er suppleret af skilte med historieformidling og QR-koder til instruktionsfilm for at hjælpe brugerne til at udnytte mulighederne på banerne fuldt ud
- Er blevet skudt i gang ved officielle åbninger for at øge kendskabet til de enkelte baner blandt lokalbefolkningen.

Erfaringer

Workshops med kommuner, brugere, samarbejds partnere og eksterne konsulenter har gjort det muligt både at realisere Cykeludfordringsbanerne og tilgodese de forskellige interesser i anlæggene.

Det var vigtigt at arbejde sammen med eksperter i udviklingen af Cykeludfordringsbaner. Gennem en test i etableringsfasen stod det klart, at muligheden for progression og forskellige sværhedsgrader som minimum forudsætter baner på 40x60 meter. Flow, underlag og design er andre vigtige faktorer, der har været tænkt ind i udviklingen.

Ved at inddrage brugerne gennem hele processen blev der skabt synlighed om de fysiske anlæg, og kendskabet til de fysiske anlæg blev øget. Indbydende opholdssteder med bænke og andre siddepladser har inddraget de ikke-cyklende brugere.

Det har været muligt at etablere cykeludfordringsbaner nær de forhistoriske minder fordi, der var fokus på at formidle Københavns Befæstnings historie gennem de fysiske anlæg.



Anbefalinger

- Inddrag brugerne fra start i udviklingsprocessen og tag afsæt i deres ønsker til, da det styrker den senere brug af de fysiske anlæg
- Test ny anlæg i etableringsfasen og brug eksperter i samarbejde med entreprenører til forbedringer
- Etabler baner med forskellige sværhedsgrader, progression og mange muligheder. Husk det kræver en minimumsstørrelse samt et godt flow og underlag

Perspektivering

Cykeludfordringsbanerne giver de besøgende og lokale borgere på Københavns Befæstning mulighed for at bruge cyklen til mere leg og bevægelse, end cykelstien på Vestvolden formår. Kommunerne har været bygherre samt medfinansieret og bidraget til udvikling, opførelse og drift. Nu står de for driften og sørger for, at Cykel-

Piktogrammet for cykeludfordringsbanerne blev udviklet til at besøgende nemt kan finde de fysiske anlæg på mobilapplikationen og foldere.



- Skab synlighed og liv via events og officielle åbninger
- Forlæng anlæggenes nyhedsværdi ved at sætte gang i flere aktiviteter og formidle deres potentiale via digitale løsninger og skiltning på stedet
- Få tilladelse til fysiske anlæg på/ved forhistoriske minder ved at formidle og styrke den historiske kontekst.

udfordringsbanerne også fremover bliver ryddet og vedligeholdt. Det forventes at Cykeludfordringsbanerne bliver formidlet yderligere ved hjælp af instruktionsfilm på befæstningen.dk og mobilapplikationer. Filmene viser, hvordan brugerne kan bruge anlæggene på mange forskellige måder.

Mere info

Læs mere om cykeludfordringsbanerne på cancer.dk.

Sundhedsspor

Kort om

Sundhedssporet er en 2.3 kilometer lang rute, der forbinder motionsaktiviteter nær Vestvolden i Rødovre med Københavns Befæstning. Sporet giver besøgende og motionister mulighed for at beregne deres kondital på de opsatte udregningstavler, når de tager tid på deres gå- eller løbetur på den afmærkede rute.

Baggrund

Der findes over 50 sundhedsspor i Danmark, som gør det nemt at finde frem til sit kondital. Sundhedssporet på Københavns Befæstning er etableret for at øge motionsniveauet blandt børn og voksne samtidig med, at stedets gode muligheder for at bevæge sig bliver udnyttet. Alle over ti år kan bruge ruten til at teste deres dagsform og hvordan, den løbende ændrer sig.

Erfaringer

Flertallet af testpersonerne synes, det er en god og smuk rute at bevæge sig på, men de savner skiltning et bestemt sted. Testen af Sundhedssporet viste, at de fleste var i stand til at måle deres konditionstal ud fra vejledning på tavler og i foldere. Brugen af Sundhedssporet motiverede de fleste til at dyrke mere motion på grund af overraskende dårlig form.

Mere info

Læs mere om sundhedssporet på cancer.dk

Anbefalinger

- Afprøv Sundhedssporet sammen med brugerne, for at teste ruten og øge kendskabet til stedet
- Formidl fremgangsmåden af konditionstesten tydeligt til brugerne, da de ellers let bliver forvirrede
- Afmærk ruten og særligt på steder, hvor den ændrer retning.

Perspektivering

Sundhedssporet er en etableret del af motionsmulighederne på Vestvolden i Rødovre Kommune, der også står for at rydde og vedligeholde den i fremtiden.



Fakta

- Sundhedssporet i Rødovre er 2.3 kilometer
- Sundhedssporet kan bruges af alle over ti år, der har et ur, kan løbe ruten og kender sin højde og vægt
- Ruten kan bruges af lokale beboere, foreninger og virksomheder i nærområdet
- Scandias medarbejdere afprøvede ruten ved først at rydde hele strækningen for blade og grene og løb derefter på den
- Sundhedssporet er nemt at bruge og kan motivere til at dyrke mere motion
- Konceptet kan nemt udbredes til andre kommuner.

Befæstningslegeplads

Kort om

Det er planen at etablere Befæstningslegepladsen, hvor historiske spor, leg og fortidsmindet går op i en højere enhed. Befæstningslegepladsen er tænkt som en historisk legeplads, der gennem sjove legeaktiviteter formidler historien til lokalbefolkningen og besøgende på Københavns Befæstning. Den kommer til at ligge i Husum og skal erstatte Bystævnets legeplads nordøst på Vestvolden. De planlagte redskaber og faciliteter tager udgangspunkt i historiske bevægelsesmønstre, og designet afspejler og formidler aktivt den historiske kontekst.

Baggrund

Befæstningslegepladsen skal være med til at gøre den nordlige del af Vestvolden til et mere attraktivt udflugtsmål for skoler, institutioner og børnefamilier. Den skal også tiltrække flere besøgende på Københavns Befæstning.

Potentialet for forbedringen af den eksisterende legeplads bliver vurderet til at være stort, da den bliver placeret i et boligært område med mange potentielle brugere.

Erfaringer

Det er vigtigt at sikre kendskab til begrænsninger og udfordringer allerede ved projektets start for at undgå forsinkelser. Afstemning af forventninger, interessetilkendegivelser og viden om realiseringsmuligheder er afgørende for etablering af et anlæg.

Mere info

Læs mere om befæstningslegepladsen på cancer.dk

Fakta

- Befæstningslegepladsen er endnu ikke realiseret
- Udvikling og design af legepladsen udspringer af fem faglige kriterier for planlægning af omgivelser til mere aktivitet som beskrevet på side 12.
- Formidling af historien på Københavns Befæstning vil blive integreret i redskaberne på Befæstningslegepladsen som eksempelvis en togbane og et ammunitionskasse-landskab
- Legepladsen er udviklet med historiske spor og formidler historien gennem leg, bevægelse og sjov



Anbefalinger

- Få kendskab til muligheder og begrænsninger for anlægsarbejde i et bestemt område, da det er afgørende for de fysiske anlægs succes
- Brug gerne en neutral tovholder, når det handler om samarbejde på tværs af forskellige aktører
- Klarlæg interesser og afsætning af ressourcer fra kommunernes side, da det skaber gode forudsætninger for et godt samarbejde
- Afstem forventninger og lav interessentanalyser fra start, da det gør det muligt for mange forskellige parter at arbejde sammen. Det kræver, at der afsættes tid til det indledende arbejde.

Perspektivering

Uklarheder omkring anlægsarbejdet på de forhistoriske minder samt mange samarbejdspartnere med forskellige interesser har udskudt realiseringen af Befæstningslegepladsen. Det er forventet, at Befæstningslegepladsen står klar i sommeren 2013.



Aktiviteter

Bevægelseskompagniet

De næste tre sider fortæller om tre kommuners Bevægelseskompagniet. Ambassadører er blevet uddannet til at inddrage Københavns Befæstning i børn og unges bevægelse og leg. Bevægelseskompagniet og dets aktiviteter er blevet støttet af legefilm, events og lokale aktiviteter for børn og unge.



Bevægelses- kompagniet



Kort om

Bevægelseskompagniet har været et gratis kursustilbud til lærere og pædagoger i skoler, institutioner og foreninger i Rødovre, Hvidovre og Københavns Kommune for at skabe en bedre bevægelseskultur blandt de lokale børn og unge. To lærere i Brøndby er yderligere blevet uddannet, og Gladsaxe Kommune har selv afholdt kurser. Kursusdeltagerne er blevet udnævnt til Bevægelsesambassadører og har lært, hvordan de kan bruge de fysiske anlæg på Københavns Befæstning til at give deres børn og unge positive oplevelser med fysisk aktivitet.

Baggrund

For at skabe mere liv på Københavns Befæstning har der været fokus på at organisere lege- og bevægelsesaktiviteter for lokale børn og unge. Gennem uddannelsen til Bevægelsesambassadører skulle lærere og pædagoger blive gode til at bruge legeaktiviteter på Københavns Befæstning, så børn og unge gennem leg kunne bevæge sig mere sammen i hverdagen. Kræftens Bekæmpelse har sammen med MOTIVATION, der yder konsulentbistand om fysisk aktivitet, gennemført tre forskellige kurser til uddannelse af Bevægelsesambassadører:

Åbent hus: Tre-timers arrangement på Vestvolden for pædagoger, lærere og deres børnegrupper med mulighed for at afprøve aktiviteter

Introduktionskursus: To til tre timers undervisning i en håndfuld aktiviteter og brug af depoter

Kompetencekursus: To-dages uddannelse i kompetencer indenfor idræt, leg og bevægelse i forhold til konkrete børnegrupper samt brugen af depoter og legekataloger.

De uddannede Bevægelsesambassadør har fået en nøgle til et af de fem depoter, der ligger i deres kommune. Depotene opbevarer Bevægelseskompagniets legekataloger, materialer og udstyr til aktiviteter, som kan være med til at sætte gang i aktiviteter på Københavns Befæstning.

Fakta

- I alt 203 uddannede Bevægelsesambassadører i de tre kommuner
- I alt 121 aktivitets- og uddannelsesforløb i de tre kommuner
- Næsten 6.000 børn har været med til Bevægelseskompagniets aktiviteter og over halvdelen på eget initiativ
- Et depot i hver af de fem kommuner med kegler, faner, spillebrikker og andet legeudstyr samt trækvogn til at transportere udstyret i.
- Depotene blev booket til 668 aktivitetstimer på Københavns Befæstning, hvoraf 25 % var til uddannelse af ambassadører
- Online-bookingsystem til reservation af depoterne for at undgå dobbeltbooking
- Et historisk og et moderne legekatalog til at initiere lege
- Film med befæstningslege har promoveret Bevægelseskompagniet via QR-koder på Københavns Befæstning, YouTube og befæstningen.dk

Læs mere om Midtvejsevalueringen på side 35.



- For at forankre Bevægelseskompagniet har Rødovre og Hvidovre afholdt to ekstra kompetencekurser med 50 % medfinansiering fra Kræftens Bekæmpelse.

Erfaringer

Bevægelseskompagniet skulle oprindeligt have været tilknyttet de nye fysiske anlæg, men er på grund af forsinkelser i etablering af disse blevet til et selvstændigt koncept.

Det kan være effektivt at udvikle et tilbud om et bevægelseskompagni sammen med eksterne aktører, inden kommunen overtager driften. Men for efterfølgende at kunne passe tilbuddet ind i kommunens hverdag, er det vigtigt at tage højde for kommunens organiseringsform, ressourcer, sociale forhold og fokus på bevægelse. I forhold til brugerne skal deres mentale og fysiske afstand til Københavns Befæstning tænkes med, da afstandene er afgørende for, om områderne bliver brugt til leg og bevægelse.

Organiseringen har været forskellig i de fem kommuner. Det har vist sig, at styregrupper på tværs af forvaltninger og kommunal medfinansiering har skabt bredt kendskab og forankring af Bevægelseskompagniet.



Anbefalinger

- Inddrag konteksten og tag højde for kommunens, institutionernes og børnenes hverdag i udviklingen af et bevægelseskompagni
- Skab fremdrift og lokal forankring fra start ved at medtænke nøglepersoner fra institutioner og kommune
- Brug undervisere der kender lokalsamfundet samt hverdagen i skoler og institutioner
- Hav en plan for vedligeholdelsen af depoterne
- Aktiviteterne skal kunne varieres i sværhedsgrad til forskellige målgrupper

Perspektivering

Driften af Bevægelseskompagniet bliver overdraget til de tre kommuner i slutningen af 2012. Husum Kommune integrerer konceptet i et eksisterende tilbud, mens Rødovre, Gladsaxe og Hvidovre Kommune endnu ikke er afklarede omkring konceptets fremtid.

Mere info

Læs hele Midtvejsevalueringen, visionen og målsætningerne for Bevægelseskompagniet på cancer.dk

- Tænk et bevægelseskompagnis aktiviteter sammen med andre tilbud i institutioner og lokalområde
- Etabler eventuelt et bevægelseskompagnier i parker og andre rekreative områder, da de ikke nødvendigvis behøver at være knyttet til forhistoriske minder
- Sørg for at kommunerne allokerer ressourcer til uddannelsen, da det gør det muligt for alle kommuner at etablere et bevægelseskompagni.

Midler fra Bevægelsespuljen har været med til at udbrede kendskabet til Bevægelseskompagniet. Brøndby Kommune har etableret et depot, der bliver ført videre af to kommunale idrætskoordinatører. Gladsaxe Kommune åbnede et depot på Bagsværd Fort og stod selv for at afholde et kompetencekursus.



Organisering

Kræftens Bekæmpelse har haft det overordnede ansvar for at prioritere, udvikle, planlægge, implementere og evaluere aktiviteter samt finansieret uddannelse og udstyr.

MOTIVATION har været ansvarlig for at gennemføre, drive og etablere Bevægelseskompagniet og depoterne samt indhente de nødvendige tilladelser.

Kommunerne har haft ansvar for at rekruttere kursister og deltagere til events, formidle tilbud samt stille lokaler til rådighed. Kommunerne har organiseret projektet forskelligt. Rødovre nedsatte en styregruppe på tværs af forvaltninger, mens kommunerne i henholdsvis Hvidovre og København organiserede sig gennem henholdsvis Kultur- og Fritidsafdelingen og Områdefornyelsen. I Brøndby og Gladsaxe Kommune styres konceptet af idrætskonsulenter.

Legekataloger

I forbindelse med udviklingen af Bevægelseskompagniet blev der udviklet to legekataloger 'Leg, fantasi og bevægelse', som indeholder lege med variationer til forskellige aldre og typer af børn. Bevægelsesambassadørerne kan låne de to legekataloger fra depoterne ved Københavns Befæstning. Det ene katalog beskriver 24 kulturhistoriske lege og inddrager historiefortællingen i leg og bevægelse. Det andet indeholder 31 nutidige lege.

Depoter

Bevægelseskompagniet har fem depoter på Københavns Befæstning med legekataloger og udstyr som kegler, spillekort, elastikker, kontrollister og træmønter samt en trækvogn til at transportere udstyret i. Bevægelsesambassadørerne har reserveret depoterne via deres kommune og skrevet i en gæstebog, når de har været på Københavns Befæstning.

Målrettet markedsføring

Bevægelseskompagniet er blevet markedsført direkte overfor institutioner og skoler via foldere, websites og møder, mens film med eksempler på lege har promoveret Bevægelseskompagniet. Nyhedsmails til de uddannede Bevægelsesambassadører med tilbud om kommende kurser og arrangementer har styrket tilhørsforholdet til Bevægelseskompagniet.

Fakta

Midtvejsevalueringen

Midtvejsevalueringen er baseret på en spørgeskemaundersøgelse fra 2011 blandt 101 Bevægelsesambassadører i Rødovre og Hvidovre Kommune, der primært arbejder med børn i indskolingen. Undersøgelsen fandt sted fire måneder efter endt uddannelse, hvor Bevægelsesambassadørerne havde fået omkring 1.800 børn til at bruge Vestvolden aktivt.

- Uddannelsen har gjort det nemmere for Bevægelsesambassadørerne at bruge Københavns Befæstning til leg og bevægelse
- De to legekataloger er blevet formidlet i en lettilgængelig form og gode til at sætte gang i aktiviteter
- Depoter og bookingsystem er brugervenlige
- Børnene er vilde med aktiviteterne, som de synes er sjove, udfordrende og anderledes
- Der er brug for kurser til pædagoger, der er rettet mod mindre børn.

Ultimo 2012 er slutevalueringen af Bevægelseskompagniet tilgængelig på cancer.dk



Aktiviteter

Bevægelsespuljer

De næste tre sider fortæller om etableringen af fire Bevægelsespuljer i Rødovre, Hvidovre, Husum og Kræftens Bekæmpelse. Puljerne har understøttet lokale ildsjæle med midler for at skabe aktiviteter i mindre projekter på Københavns Befæstning. Der er blevet tænkt på tværs ved at udvide Bevægelseskompagniet via puljemidler, og ved at bruge midlerne i forbindelse med lokale events i kommunerne.



Bevægelses- puljer

Kort om

Fire Bevægelsespuljer har støttet lokale initiativtagere med mindre pengesummer til at sætte gang i aktiviteter på Københavns Befæstning. For at komme i betragtning har aktiviteterne som minimum skullet inddrage Københavns Befæstnings historie, fremme leg og bevægelse på de fysiske anlæg samt udbrede kendskabet til stedet. Det har også været et krav, at alle skulle have adgang til aktiviteterne, og at aktiviteterne efterfølgende skulle kunne gentages for ansøgers eget budget.

Baggrund

For at skabe og opretholde det lokale liv på Københavns Befæstning, blev der etableret fire Bevægelsespuljer i 2011. Lokale skoler, institutioner, foreninger og private initiativtagere kunne søge mindre pengesummer fra puljerne til aktiviteter på og i nærheden af Københavns Befæstning. Bevægelsespuljerne har haft til formål at engagere lokale aktører som foreninger og institutioner i at skabe liv og bevægelse i deres lokalmiljø på Københavns Befæstning og særligt på eller i nærheden af de nye fysiske anlæg. Det har været afgørende, at aktiviteterne også har kunnet udbrede kendskabet til Københavns Befæstning og de nye installationer.

Mål for Bevægelsespuljerne:

- Understøtter minimum 20 forskellige lokale arrangementer i projektperioden
- Skaber markant aktivitet på og omkring Københavns Befæstning.

Fakta

Fire puljer på hver 200.000 kroner blev fordelt i perioden 2011 til 2012 og skulle sikre tilbagevendende aktiviteter på Københavns Befæstning. Tre af puljerne var kommunale og støttede aktiviteter i henholdsvis Rødovre, Hvidovre og Husum, mens den fjerde pulje lå i Kræftens Bekæmpelses regi og støttede aktiviteter i de øvrige Befæstningskommuner. Der blev maksimalt udbetalt 30.000 kroner til hver aktivitet.

Midlerne fra de fire puljer blev fordelt således:

- Kræftens Bekæmpelses pulje udbetalte i alt 158.050 kroner til seks forskellige aktiviteter
- Områdefornyelsen Husum støttede fire aktiviteter med i alt 74.860 kroner
- Hvidovre Kommune støttede fire aktiviteter med i alt 72.050 kroner
- Rødovre Kommune støttede to aktiviteter med i alt 38.040 kroner.



Erfaringer

Slutevalueringen viser, at målsætningen for Bevægelsespuljerne er nået. I alt 16 aktiviteter med tilhørende del aktiviteter har haft succes med at få de lokale borgere ud og bevæge sig på Københavns Befæstning.

Puljemidlerne har støttet aktiviteter, der:

- Vedrører fysiske installationer, events og arrangementer
- Repræsenterer mange forskellige aktiviteter og fysiske anlæg, der motiverer flere til at bruge Københavns Befæstning aktivt
- Tilsammen i alt har skabt 136 aktivitetstimer på Københavns Befæstning per måned i to år
- Tilsammen har fået 900 brugere til at besøge Københavns Befæstning i 2012
- I de fleste tilfælde har medtænkt historien om Københavns Befæstning aktivt
- Har henvendt sig til mange forskellige målgrupper, der fordeler sig ligeligt på småbørn, teenagere, voksne, motionister, familier, fagfolk og pensionister.



Anbefalinger

- Sørg for at de ansvarlige er parate til at bruge ressourcer på administrativt arbejde, intern drift og formidling af puljen til målgruppen, da bevægelsespuljer er en god måde at inddrage lokalbefolkningens ildsjæle på,
- Tænk langsigtet fra starten og inkluder den lokale kontekst før opstart af Bevægelsespuljen, så det bliver muligt at medtænke forankring og lokale retningslinjer fra begyndelsen
- Arbejd for kommunal medfinansiering, da den tilfører ressourcer, styrker ejerskabet og skaber gode forudsætninger for forankring af aktiviteterne i kommunerne
- Start aktiviteten op med en styregruppe, som

både inkluderer kommunen og ildsjæle i lokalbefolkningen, der kan være med til at afdække målgruppens behov og dermed kriterierne for puljerne

- Opstil få kriterier til hvilke aktiviteter, der gives støtte til. Det inddrager de målgrupper i lokalbefolkningen, man ellers let kommer til at overse større aktiviteter
- Sørg for at informere et bredt ansøgerfelt om puljemidlerne ved at markedsføre dem i flere og andre medier og netværk end kommunens egne
- Konkretiser de specifikke krav til ansøgninger, når I markedsfører puljerne, for at undgå misforståelser og unødigt administration.

Perspektivering

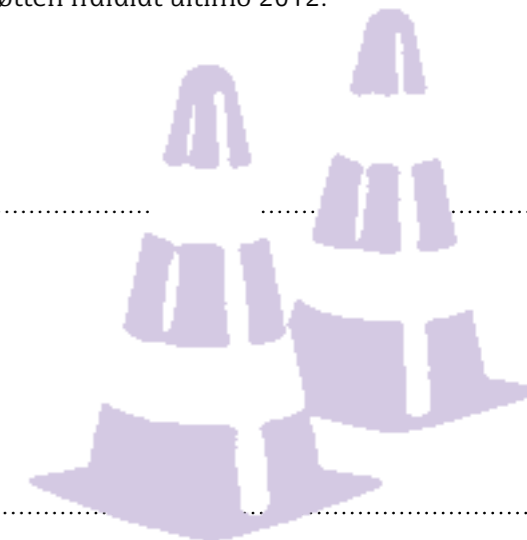
Fremover vil fem aktiviteter være aktive på Københavns Befæstning:

- Bålpladsen
- Grejbanken
- Depotet på Kastrupfortet
- PushyMums
- Inspirationsdagen i Gentoft

Mere info

Læs mere om Bevægelsespuljerne på cancer.dk

De øvrige 11 aktiviteter var enten engangsarrangementer eller er blevet afsluttet samtidig med, at støtten frafaldt ultimo 2012.



Bevægelsespuljer

Støttede puljeaktiviteter

Kræftens Bekæmpelse

- *Natur der Bevæger*: Materialer og etablering af et basisdepot på Kastrupfortet
- *Dragør Ungdomsskole*: Overdækket bålplads med mulighed for en udendørsbase til aktiviteter året rundt
- *Gladsaxe Kommune*: Depot til udstyr og materialer til Bevægelseskompagniets aktiviteter
- *Gentofte Kommune*: Inspirationsdag og rekvisitter til et udstyrsdepot
- *PushyMums*: Materialer og opstart af to nye træningshold med gratis træning i syv uger
- *Dragør Ungdomsskole*: GPS og materialer til bl.a. orienteringsløb, billede-GPS-løb og skattejagt



Rødovre

- *Rødovre Atletik Club*: Befæstningsløb på fem kilometer på Vestvolden
- *Kommunen og Fællesrepræsentationen for idrætsforeninger i Rødovre*: Rulleskøjtearrangementer på Vestvolden



Husum

- *Klar, Parat – Husum*: Klar, Parat – Leg Festivalen til børn og pædagoger
- *Teater Bloom*: Teaterforestilling og workshop i samarbejde med Voldparkens- og Husum Børnehave
- *KKFO Frithuset*: Rollespilsprojekt med børn som medproducenter af historie og remedier
- *Teater NoCanDo*: Materialer til forestillingen Albedo og den efterfølgende workshop

Hvidovre

- *Netværket Skoleidrætsudvalget Hvidovre Syd*: Historisk MINI-OL på Vestvolden
- *Klubben i Fritidscentret Enghøj*: Flere projektforbøb med fokus på bevægelse og friluftsliv med Vestvolden som ramme



- *Kulturhuset BuQuetten & Fritidsbutikken*: Eftermiddages rulleskøjteundervisning ved Vestvolden i Hvidovre
- *Kulturhuset BuQuetten & Fritidsbutikken*: Familiemesterskab på rulleskøjter og Sunday Night Skate med en børnevenlig rute.

Læs evalueringsrapporten på befaestningen.dk for mere info om de enkelte aktiviteter.

Aktiviteter

Digitale aktiviteter

De næste seks sider fortæller, hvordan lege- og instruktionsfilm samt mobilapplikationer er blevet brugt for at sætte gang i flere aktiviteter på de fysiske anlæg. Gennem nye teknologier blev historien koblet direkte til legeaktiviteter og de fysiske anlæg, og aktiviteterne har afprøvet mulighederne i digitale aktiviteter.



Lege- og instruktionsfilm

Kort om

Leg er én af de aktivitetsformer, Sundhedsprojektet har arbejdet med for at skabe liv og bevægelse på Københavns Befæstning. Små korte film med befæstningslege samt tips og tricks til aktiviteter på cykel og rulleskøjter skal motivere til bevægelse på de fysiske anlæg. Film underholder og introducerer via billeder og lyd muligheder for aktivitet på Københavns Befæstning og inspirerer til at komme i gang. Samtidig er det på film muligt at koble aktiviteterne direkte til de fysiske anlæg samt stedets unikke rammer og historie.

Baggrund

Børn og unge skal lære at lege på nye måder, og i udviklingen har der været fokus på at koble flere aktiviteter til de fysiske anlæg på Københavns Befæstning. Filmmediet har gjort det muligt at vise billeder af de nye legemiljøer og -mønstre og derigennem formidle historien på Københavns Befæstning. Film skal skabe lokalt liv på de fysiske anlæg, da det er et nemt tilgængeligt medie via QR-koder på de fysiske anlæg og som en del af mobilapplikationen Københavns Befæstning.

Filmenes nemme instruktioner og pædagogiske vinkel skal få flere til at lege og bevæge sig på Københavns Befæstning. Filmene skal inspirere brugerne til at lege og bruge Cykeludfordringsbaner og Rulleskøjteforløb til fysisk aktivitet på mange måder og niveauer – og de skal sørge for, at der er progression i legene.

Fakta

- Ti film med befæstningslege sætter gang i legen på hele Københavns Befæstning
- Ti film med instruktioner til cykeludfordringsbaner sætter gang i cyklerne
- Ti film instruerer rulleskøjteløbere i at bruge de små hjul på nye måder
- For at skabe identifikation indgår både voksne og børn i alle film
- Ekspertter og konsulenter har bidraget til produktionen af filmene, da de har unik viden om mulighederne på de fysiske anlæg
- Filmene med lege er også et værktøj til Bevægelseskompaniets aktiviteter og indgår på deres hjemmeside befaestningen.dk, samt i foldere
- Filmene blev brugt i Københavns Befæstnings reklamefilm i S-togene
- Filmene er blevet markedsført og formidlet til brugerne via en mobilapplikation, hjemmesider, facebookgrupper, Bevægelseskompaniet samt den landsdækkende og lokale presse.



- QR-koder ved de fysiske anlæg kobler lege og aktiviteter direkte til Københavns Befæstning og den situation, hvor brugerne har størst glæde af at blive inspireret.

Erfaringer

Der skal være et klart formål med at producere film, og det er vigtigt at tage højde for udbredelsen af filmene samt de mål og planer, der er for den øvrige formidling af projektet. Sørg for at lave simple løsninger, som virker på de forskellige typer mobiltelefoner.

Filmproduktioner skal planlægges nøje og beskrives i drejebøger, og det er nødvendigt at hyre og instruere statister. Lokationen skal være tilgængelig på tidspunkter, hvor optagelserne kan finde sted under gode lysforhold og gerne i godt vejr. Det kan være en stor hjælp at hyre et filmselskab til at udvikle filmene samt planlægge og forestå optagelserne.

Det er en fordel at inddrage brugerne i udviklingen af film for at sikre, at de er relevante og gør brug af effektive virkemidler.



Anbefalinger

- Inddrag brugerne i udvikling af film og lad udvalgte repræsentanter være statister for at skabe identifikation og relevant indhold
- Samarbejd med eksperter om mulighederne for at udnytte de fysiske anlæg
- Brug et professionelt filmselskab til lege- og instruktionsfilm, da brugerne ikke bruger tid på dårligt producerede film
- Vær opmærksom på, at lys og vejrforhold påvirker filmkvaliteten og hav altid en plan B for produktionen

- Kom i god tid til optagelserne, da indledende overvejelser og praktiske spørgsmål skal være afklaret, inden kameraerne ruller
- Markedsfør filmene til brugerne via de medier og kanaler, de allerede bruger
- Brug gerne virale netværk og samarbejds-partneres kommunikationskanaler
- Sørg for at koble filmene direkte til de fysiske anlæg, hvor brugerne har mest gavn af at blive inspireret og instrueret.

Perspektivering

Filmene indgår i den samlede formidling af Sundhedsprojektets aktiviteter på Københavns Befæstning. Fremadrettet vil de blive markedsført i projektets interne kanaler for at få flere til at bruge de fysiske anlæg og besøge Københavns Befæstning.

Mere info

Læs mere om filmene på side 44. Se dem på befaestningen.dk

Info

Scan QR-koden for at se legene



Piktogrammet for mobilapplikationer blev udviklet til at besøgende nemt kan få flere oplevelser med på turen.

Lege- og instruktionsfilm

Tre forskellige film

Befæstningslege

Om

Ti film med befæstningslege sætter gang i leg og bevægelse på Københavns Befæstning og formidler stedets historie.



Formidling

Filmene er med i Københavns Befæstnings mobilapplikation, på hjemmesiden og YouTube-kanalen. Filmene er også med i Københavns Befæstnings reklamefilm i S-togene.

Målgruppe

Den aktive familie, børn, unge og skoleklasser.



Cykelfilm

Om

Ti film med nemme instruktioner til leg og bevægelse på Cykeludfordringsbaner ved Vestvolden gør det attraktivt at prøve tips og tricks og udnytte de fysiske forløb fuldt ud.



Formidling

Filmene kan downloades via QR-koder ved Cykeludfordringsbanerne på Københavns Befæstning, og de er med i Københavns Befæstnings mobilapplikation samt på hjemmesiden og YouTube-kanalen.

Målgruppe

Alle cyklister på Vestvolden – både nybegyndere og øvede.



Rulleskøjtefilm

Om

Ti film med rulleskøjteinstruktioner sætter gang i rul og leg på Rulleskøjteforløbet ved Københavns Befæstning. Nemme instruktioner gør det attraktivt at prøve tips og tricks på de små hjul.



Formidling

Filmene kan downloades via QR-koder ved Rulleskøjteforløbet på Københavns Befæstning, og de er med i Københavns Befæstnings mobilapplikation samt hjemmesiden og YouTube-kanalen.

Målgruppe

Alle rulleskøjteløbere på Vestvolden – både nybegyndere og øvede.



Mobil- applikationer

Kort om

En mobilapplikation om Københavns Befæstning formidler de fysiske anlæg, digitale spil og film med lege. Mobilapplikationen skal inspirere børn, unge og voksne til at udnytte de mange muligheder for at bevæge sig på Københavns Befæstning samtidig med, at de har det sjovt og bliver klogere på stedets historie. Et interaktivt kort gør det muligt for brugerne at finde rundt i det store område på hjul og til fods samtidig med, at de bliver opmærksomme på de mange nye muligheder for at bevæge sig.

Baggrund

Udvikling af en mobilapplikation udsprang fra idéen om at integrere et digitalt spil i Befæstningslegepladsen. For at udnytte mobilapplikationen bedst muligt og tilbyde brugerne mere og andet end digitale spil, blev de to cykelruter og cykelfortællingerne tænkt ind i det interaktive kort.

Ved hjælp af cykelruterne og historiske fortællinger kobler mobilapplikationen den fysiske aktivitet tættere til de historiske rammer. Cyklister kan lytte til lydbøger og langs de to cykelruter på Københavns Befæstning blive underholdt med historier om opførelsen af de fysiske anlæg. Via de visuelle og auditive medier bliver bevægelse knyttet Københavns Befæstning på nye måder.

Fakta

- Et interaktivt kort til mobiltelefoner hjælper brugerne med at finde de fysiske anlæg og aktiviteter, som interesserer dem på Københavns Befæstning
- GPS-tracking gør det nemt for brugeren af følge Befæstningsruterne
- Under cykelturen får brugere af mobilapplikationen en besked på deres telefon, når de cykler forbi et fysisk anlæg
- Fire forskellige cykelfortællinger beretter ud fra faktuelle hændelser, hvordan Københavns Befæstning er blevet til, og knytter sig til hvert deres afsnit på Befæstningsruterne
- Fire forfatterspirer har skabt hver deres unikke historie, som inddrager Befæstningsruterne forløb og de fysiske anlæg på ruten
- Fortællingerne er speaket af journalist Jes Dorph
- Cykelfortællingerne er blevet formidlet til brugergrupperne gennem Befæstningscykelløbet og befæstningen.dk



Erfaringer

Det er vigtigt at inddrage brugerne i udviklingen af mobilapplikationer for at kvalificere indholdet, vurdere mediet potentiale og vælge den rette markedsføring.

Forfatterne af de historiske fortællinger skal være tro mod fakta, dygtige håndværkere og arbejde ud fra en forudbestemt ramme for historieudviklingen. En kendt speaker skærper interessen for fortællingerne.

Interaktive kort skal stemme helt overens med virkeligheden, når det vedrører et stort geografisk område. Det stiller krav til, at de rigtige GPS-koordinater bliver brugt i udviklingen af kortet.



Anbefalinger

- Sørg for at det er let at navigere i mobilapplikationer
- Test interaktive rutekort, så de stemmer overens med virkeligheden
- Brug lydbøger til at koble fysiske anlæg og steder til oplevelser og aktiviteter
- Vær opmærksom på, at historiefortællinger er tro mod fakta og med fordel kan speakes af professionelle og kendte oplæsere

Perspektivering

Kendskabet til Københavns Befæstnings mobilapplikation og de andre digitale tilbud blev løbende spredt gennem øvrige aktiviteter i projektet.

Mere info

Download mobilapplikationen for Københavns Befæstning på befaestningen.dk

Info

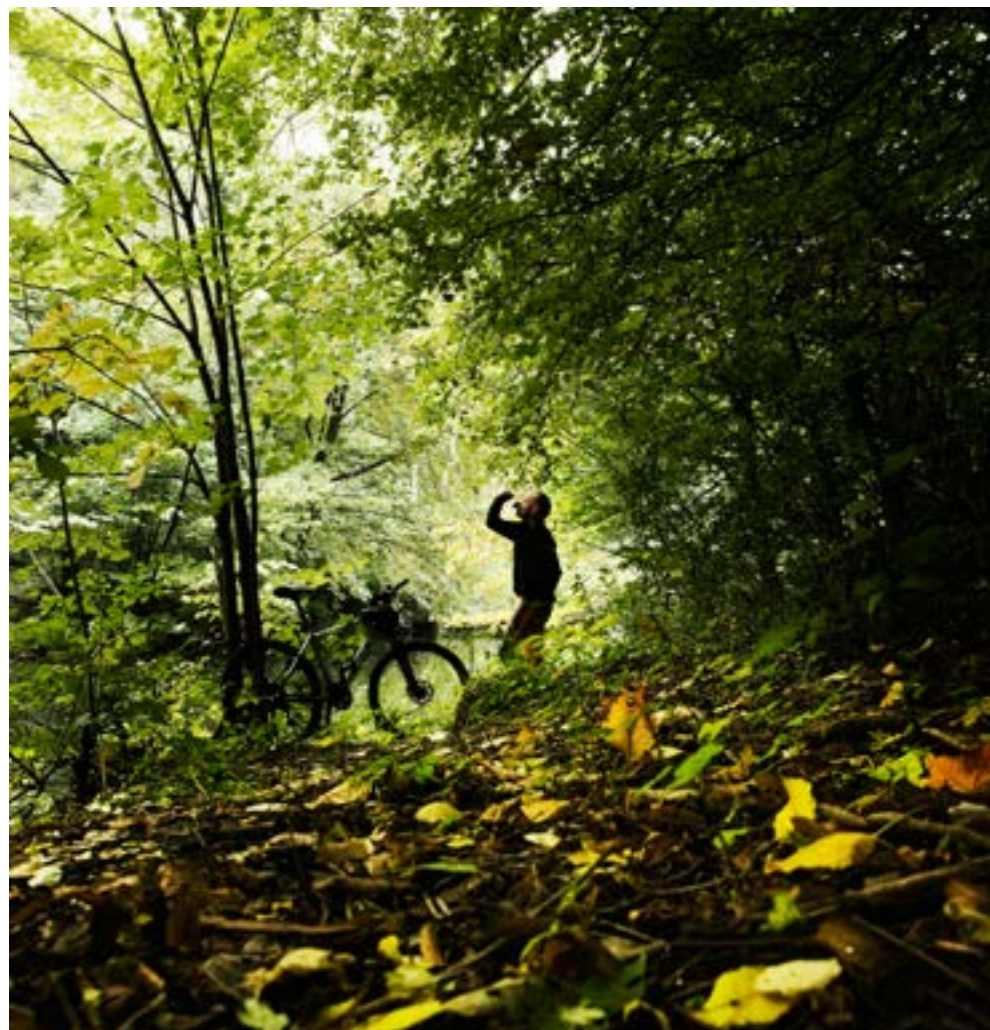
Scan QR-koden for at få mobilapplikationen



Piktogrammet for mobilapplikationer blev udviklet til at besøgende nemt kan få flere oplevelser med på turen.

Mobil- applikationer

Fire cykelfortællinger



Ermelundsnoter af Ursula Scavenius

Opførelsen af Oversvømmelsen i Københavns Befæstnings Nordfront fik afgørende betydning for en af byggeriets entreprenører. Historien om Niels Madsens skærmydsler er en skæbne fra datidens Danmark.

Beliggenhed: Oversvømmelsen (Garderhøj Fort-travbanen)



Voldtekst af Cecilie Lind

Historien om Vestvoldens tilblivelse gemmer på et væld af skæbner og dramaer. Det er en dramatisk fortælling om kærlighed, svigt og ulykkelige historier fra Vestvoldens historie.

Beliggenhed: Vestvolden (Husum – Hvidovre)



Territorium af Lea Løppenthin

Langs Amagers sydkyst ligger, hvad der engang var Sydfronten i Københavns Befæstning. En families rejse ud til kanten af København, bliver for dem en rejse til kanten af virkeligheden.

Beliggenhed: Sydfronten (Kongelundsfortet – Dragør Fort)



Topografi af kærligheden af Molly Balsby

Gennem det historiske centrum af København kan historien om sorg, svigt og kærlighed blandt søskende opleves.

Beliggenhed: Indre by (Kastellet – Kastrup Fort)



Aktiviteter

Lokalt liv

De næste otte sider fortæller om aktiviteter og mindre initiativer, der er blevet sat i gang lokalt. Åbninger og events har understøttet etableringen af de fysiske anlæg, rulleskøjteaktiviteter har skabt sin egen kultur på Rulleskøjteforløbet, og mange andre tiltag har understøttet aktiviteterne på Københavns Befæstning.



Virksomheder bruger Befæstningen

Kort om

Virksomheder på Københavns Befæstning består af tre tilbud til lokale virksomheder, der skal få medarbejderne til at udnytte Københavns Befæstning til motion. Et samarbejde med DGI-Storkøbenhavn har skabt et løbetræningstilbud for begyndere, en temadag på løbehjul og en historisk cykelvandring. Med et afprøvet koncept fra DGI er det lykkedes at organisere og forankre motionstilbud til virksomheder nær Vestvolden.

Baggrund

En vigtig ambition med Sundhedsprojektet har været at skabe liv på Københavns Befæstning. Ved at arbejde sammen med eksterne parter har det været muligt at udvikle forskellige aktiviteter til forskellige målgrupper. Det primære fokus på børn og børnefamilier er undervejs blevet udvidet til også at favne medarbejdere i lokale virksomheder.

For at udnytte bevægelsesmuligheder til voksne på Københavns Befæstning er der blevet etableret et samarbejde med DGI-Storkøbenhavn. Samarbejdet udviklede en driftsmodel med brugerbetaling, hvor DGI tilbød tre forskellige motionspakker til lokale virksomheder: Løbetræning for begyndere, temadag på løbehjul og en historisk cykelvandring. Fælles for alle tilbud var, at de skulle øge kendskabet til Københavns Befæstning og formidle mulighederne for at bruge de historiske rammer til sjov motion.

Fakta

➤ Tre motionstilbud til virksomheder i nærheden af Københavns Befæstning

➤ *Gå-lunt-løbetræningstilbud:* Et 12 ugers løbeprogram til begyndere. Virksomheder eller medarbejder betaler for deltagelse og træning skete i Hvidovre, Rødovre og Husum.

➤ *Firmabattle på løbehjul:* En eftermiddagskonkurrence på Københavns Befæstning, hvor historien kunne opleves på løbehjul. Konkurrencen fokuserede på samarbejde, udfordring, fællesskab og bevægelse.

➤ *Historisk cykelvandring:* Cykelturen starter på Vestvolden og slutter på Kastrop Fort. Aktiviteter i form af sjove idrætslege og picnic.

➤ I alt 118 medarbejdere deltog i tilbuddet om gå-lunt-løb-træning i de tre kommuner

➤ 64 deltagere konkurrerede på løbehjul mod hinanden



➤ Den historiske cykelvandring blev aflyst på grund af for få tilmeldinger

➤ Virksomhederne eller brugerne betalte for at deltage i aktiviteterne.

Erfaringer

Samarbejdet om motionstilbud i nye områder kan med fordel blive etableret med kommercielle samarbejdspartnere, der i forvejen arbejder med motion på arbejdspladsen. I det konkrete samarbejde blev kompetencer i både DGI og Sundhedsprojektet brugt, og et uberørte område med gode muligheder blev udnyttet til fysisk aktivitet.

Rekrutteringen af deltagere skete via hjemmeside, lokalaviser, husstandsomdelte flyers, Google add words, plakater i lokalområdet og på omkringliggende arbejdspladser. Det viste sig, at lokalavisen rekrutterede flest deltagere til gå-lunt-løb-træningen.

Evalueringen viser, at otte ud af ti deltagere i løbetilbuddet var kvinder.



Anbefalinger

- Samarbejd med kommercielle eller frivillige parter, som i forvejen har gode koncepter og netværk til målgruppen
- Udnyt andres unikke kompetencer i stedet for selv at udvikle nye tilbud til den samme målgruppe
- Samarbejd for at styrke brugen af og kendskabet til lokalområder, som kan bruges til motion
- Undersøg om der eksisterer tilsvarende tilbud i lokalområdet, om det er relevant at etablere et samarbejde

Perspektivering

DGI-Storkøbenhavn fortsætter med at gennemføre gå-lunt-løb-træning for nybegyndere på Københavns Befæstning. Evalueringen viste, at der fortsat

- Vær opmærksom på, at aktiviteter med brugerbetaling kan skabe bæredygtige tilbud men henvender sig til de ressourcestærke grupper i befolkningen
- Sats på lokalaviser til rekruttering af begynderløbetræning
- Knyt løbetilbud til udviklingen af nye aktivitetsområder eller byområder.

Mere info

Læs mere om tilbuddene på medarbejdermotion.dgi.dk

Rul på Vestvolden



Kort om

Forskellige rulleskøjteaktiviteter har skabt liv på Vestvolden og øger kendskabet til det særlige forløb for rulleskøjter i Hvidovre Kommune. En rulleskøjteklub, skoleidræt på hjul og forskellige events har sat Vestvolden på dagsordenen for rulleskøjteløbere. Aktiviteterne udnytter løbemulighederne i de unikke rammer på Københavns Befæstning samtidig med, at brugerne er fysisk aktive.

Baggrund

Rullevenlig asfalt, gode oversigtsmuligheder, sikre trafikløsninger, bløde kurver og god belysning gør det sjovt at opleve Københavns Befæstning på hjul. Et depot med udstyr til brugerne sikrer, at alle kan være med. Rulleskøjteforløbet giver både gode betingelser for nybegyndere og øvede til at udvikle deres løb på de små hjul.

For at fremme aktiviteter på Rulleskøjteforløbet ved syd-enden af Vestvolden, blev der af en ekstern konsulent sat forskellige aktiviteter i gang for rulleskøjteløbere. Åbent hus arrangementer, mesterskaber, fællesløb, åbninger og foredrag har været med til at skabe mere liv på Rulleskøjteforløbet og i særdeleshed på rundstrækningen i Hvidovre Kommune. Aktiviteterne på hjul var både målrettet skoleklasser, selvorganiserede rulleskøjteløbere, rulleskøjteklubben og alle andre, der har haft lyst til at prøve kræfter med asfalten.

Fakta

- Aktiviteterne har sat gang i klublivet, hvor 42 medlemmer er aktive i *Vestvoldens Rulleskøjteklub*
- I alt 421 børn fordelt på 23 klasser har prøvet skolekonceptet på rulleskøjter til motion, leg og bevægelse
- Events som Sunday Night Skate, åben træning, familiemesterskaber, Befæstningens Dag, Aktiv Sommer, foredrag og workshops har været med til at udvikle et selvorganiseret rulleskøjteliv og en ny rulleskøjtekultur på Københavns Befæstning
- Uddannelsen af instruktører og ambassadører sikrer, at rulleskøjteaktiviteterne bliver udbredt til flere brugere.
- Et depot med 100 par rulleskøjter og udstyr er blevet oprettet til aktiviteterne
- Mulighederne for at løbe på rulleskøjter er blevet markedsført via redaktionelt stof i lokal presse, rulleskøjtemagasiner og sociale medier, samt plakater på skoler og et online rulleskøjtefora.



Erfaringer

Det har været effektivt at inddrage en ekstern konsulent til at varetage diverse events, markedsføring og praktiske gøremål i depotet. Konsulentens netværk og målgruppekendskab har været værdifuldt for organiseringen af de forskellige aktiviteter.

Det har været udfordrende at oprette et depot til udstyr, da der ikke var egnede lokaler nær Rulleskøjteforløbet. En container blev den midlertidige løsning.

Rulleskøjteaktiviteterne har tiltrukket en bred brugergruppe med repræsentanter fra børnefamilier, ældre, børn og unge.

Et lille markedsføringsbudget har begrænset formidlingen af events og Rulleskøjteforløbet. Kreative løsninger som at integrere aktiviteterne i andre aktiviteter samt inddrage konsulenten har været med til at sprede kendskabet til rulleskøjteaktiviteterne til lokalbefolkningen.



Anbefalinger

- Tag udgangspunkt i brugernes behov og interesse, når I etablerer fysiske anlæg som primært kan bruges til rulleskøjter
- Inddrag ildsjæle og eksperter til at sætte gang i aktiviteter på fysiske anlæg. Viden om lokale forhold og rulleskøjting kan sammen med personlig gennemslagskraft sætte fokus på aktiviteterne

- Vær bevidst om at lokalt liv på fysiske anlæg ikke kommer af sig selv. Der skal afsættes ressourcer til at initiere og organisere aktiviteter
- Afsæt midler til markedsføring – både events og reklamemateriale. Brug netværk og kanaler, som brugerne allerede er i kontakt med
- Samarbejd med brugere og eksperter fra området i forhold til at designe anlæg og købe udstyr til depot.

Perspektivering

Klubaktiviteterne fortsætter i 2013, hvor medlemmerne stadig træner på Rulleskøjteforløbet. Der bliver arbejdet på at føre mange aktiviteter videre i 2013 således, at endnu flere kan komme til at opleve rulleskøjteevents, skoleforløbet og det

Mere info

Læs mere om 'Rul på Vestvolden' her:
www.facebook.com/RulPaaVestvolden

selvorganiserede rulleskøjteliv på Københavns Befæstning.



Events

Kort om

Forskellige events har gjort specifikke brugere opmærksomme på aktiviteterne i Sundhedsprojektet og blev igangsat for at formidle aktivitetsmulighederne på Københavns Befæstning. Der har været gennemført en brugerreven ungeevent, events med deltagelse af Bevægelseskompagniet og rulleskøjtevents i forskellige kommuner.

Baggrund

For at motivere de egentlige brugere til at blive aktive og skabe liv på Københavns Befæstning, er der blevet skræddersyet events til forskellige borgergrupper. Disse events blev også brugt til at rekruttere unge, rulleskøjteløbere og potentielle Bevægelsesambassadører, der gerne skal sætte gang i flere aktiviteter på Københavns Befæstning.

Fakta

Youth Explorer

- Et forsøg på at få unge til at udvikle og drive en event på baggrund af deres interesser for aktiviteter på Københavns Befæstning
- Eksterne konsulenter gennemførte en antropologisk analyse af de unge, rekrutterede first-movers samt udviklede og stod for ungeeventen
- Aktiviteten blev stoppet efter første event med 50 deltagere.

Bevægelseskompagniet deltog i følgende events og aktiviteter:

- Lancering af Skoletjenestens mobilspil
- Foreningens dag i Husum
- Naturens Dag på Brøndby Naturcenter
- Befæstningens Dag i Rødovre
- Åbning af Rulleskøjteforløbet i Hvidovre
- Via andre events blev nye bevægelsesambassadører rekrutteret.



Rulleskøjtevents

- Sunday Night Skate tiltrak 170 deltagere på Vestvolden og udspringer af fællesskabet Friday Night Skate
- Aktiv Sommer havde dagligt 20 deltagere over fem dage og var en målrettet event til børn, unge og familier
- Familiemesterskaber mellem familieklaner gennemførtes med 12 deltagere.

Erfaringer

Succesen for de tre events har varieret, fordi målgruppernes motivation for at deltage i aktiviteterne var meget forskellig. Events har størst effekt, når de inddrager brugerne og deres interesser fra start.

De unge havde fra start svært ved at koble Københavns Befæstning til deres hverdag, og det lykkedes derfor ikke at få flere unge til at deltage i eventen. Bevægelseskompagniets aktiviteter rekrutterede nye ambassadører blandt dem, der arbejder med børn i lokalområdet. Rulleskøjteløberne var i forvejen aktive på hjul og derfor motiverede for at deltage i aktiviteterne.

Anbefalinger

- Inddrag målgrupperne før en event udvikles og brug dem til at sprede eventen
- Brug kommunale eller lokale ildsjæle til at afvikle events
- Undersøg mulighederne for at bruge frivillige til at stå for praktiske gøremål
- Målret eventen til potentielle brugere, da det øger sandsynligheden for succes
- Brug events for at tiltrække forskellige brugere – især hvis målgruppen er meget bred
- Markedsfør events via de kanaler og netværk, deltagerne bruger i de daglige.



Åbninger

Kort om

Officielle åbninger af de fysiske anlæg på Københavns Befæstning har spredt budskabet om nye bevægelsesmuligheder i lokalområdet. I alt fire åbninger med borgmestre, skoleklasser, lokale borgere, god forplejning, opvisninger og mange aktiviteter indviede cykeludfordringsbanerne og Rulleskøjteforløbet.

Baggrund

Ved at invitere potentielle brugere med til de officielle åbninger, fik de mulighed for at opleve og eventuelt selv prøve at køre på cykel og løbe på rulleskøjter på de nye anlæg – og ikke mindst få gode oplevelser med hjem. De lokale politikere kunne under åbningerne se resultaterne af det arbejde, de har været med til at skabe og få en oplevelse af borgerne reaktioner.

Fakta

- Rulleskøjteforløbet i Hvidovre og cykeludfordringsbanerne i Husum, Rødovre og Brøndby blev officielt åbnet umiddelbart efter, at de var blevet opført
- Godt 200 personer deltog i gennemsnit i hver åbning
- Partnerskabet, kommuner, borgere og presse var repræsenteret ved alle åbninger.

Erfaringer

Det er vigtigt at målrette åbningerne til den primære målgruppe, fordi inddragelsen af alle områdets borgere ikke nødvendigvis er den bedste løsning. Tiltag om at invitere skoleklasser har vist sig at virke godt, fordi begejstrede børn er gode ambassadører og hurtigt spreder gode nyheder til venner og forældre.

Forskellige aktiviteter og et nøje planlagt arrangement er med til at sikre, at deltagerne får en god oplevelse. Taler fra borgmestre, opvisninger og god forplejning har været værdifulde.



Aktivitetstasker

Kort om

På fire biblioteker nær Vestvolden er det muligt at låne aktivitetstasker med alt til en sjov fødselsdag på Københavns Befæstning. Tasken indeholder legekataloger, opskrifter og udstyr, og den bliver lånt ud i en uge ad gangen på bibliotekerne. Aktivitetstasken kan både underholde en lille familie på fire og en hel skoleklasse i flere timer. Historien vækkes til live gennem leg og læring, samtidig med at børn og barnlige sjæle oplever Københavns Befæstning.

Baggrund

Aktivitetstaskernes indhold gør det nemt at holde en aktiv fødselsdag på Københavns Befæstning, den er målrettet forældre, der ønsker en sund og sjov dag i historiske rammer. Der blev sat flere mindre aktiviteter i gang sidst i projektperioden for at få flere til at bruge Københavns Befæstning.

Fakta

- Legene er lånt fra Bevægelseskompagniets lege-katalog og fortæller historien gennem legeaktiviteter
- Opskrifternes titler formidler yderligere Københavns Befæstnings fortællinger
- Der er udstyr som legeredskaber, overtrækstrøjer og kort til huskespil i aktivitetstaskerne
- Taskerne kan lånes op til en uge af gangen på Rødovre, Husum, Avedøre og Brøndbyvester Bibliotek.

Erfaringer

Taskerne er blevet sat til udlån i efteråret 2012, og derfor er antal udlån endnu ikke kendt. Flyers om taskerne er uddelt på bibliotekerne, lokale skoler, borgerservice og andre offentlige institutioner. Hjemmesiden og facebook-siden reklamerer yderligere for aktivitetstaskerne.

Anbefalinger

- Gå i dialog med bibliotekerne for at finde ud af, hvordan materialet kan blive mest attraktivt og realiserbart som udlånsmateriale
- Overvej hvor længe taskerne kan være i udlån
- Undersøg mulighederne for at erstatte bortkomne materialer og tasker.

Perspektivering

Det er fortsat muligt at låne taskerne på bibliotekerne, der varetager driften omkring udlån.



Mere info

Læs mere om aktivitetstaskerne på cancer.dk



Opsamling på Sundhedsprojektet

Kort om

Opsamlingen af resultater og erfaringer fra Sundhedsprojektet er fordelt på de seks temaer: Cykling, Fysiske anlæg, Bevægelseskompagni, Bevægelsespulje, Digitale aktiviteter og Lokalt liv. Læs mere om sammenhængen mellem temaerne i resultatbeskrivelsen af Sundhedsprojektet på siden.

Nye rammer og muligheder

Sundhedsprojektet er et eksempel på strukturel forebyggelse, som inddrager nye måder og steder til at fremme fysisk aktivitet. Med Københavns Befæstning som case peger erfaringer på, at motionsaktiviteter ikke kun hører hjemme i kommunernes sundhedsforvaltninger. Arbejdet med at få borgerne til at bevæge sig mere kan med fordel blive udviklet og tænkt ind på tværs af de fleste forvaltninger.

Fysisk aktivitet behøver ikke være traditionel motion og handler om at bevæge sig og have det sjovt med sved på panden. Aktiviteter som leg og cykling er eksempler på aktiviteter, der er nemme at integrere i en travl hverdag, og når omgivelserne samtidig indbyder og motiverer til bevægelse, har det en god effekt på sundheden.

Sundhedsprojektet har vist, at det er muligt at udvikle et nyt område som et historisk fortidsminde og til et sted, der bliver brugt til motion, leg og bevægelse. Ved at tage højde for Museumsloven og inddrage Københavns Befæstnings historie i de fysiske aktiviteter har det været muligt at udvikle kreative løsninger, der både tilbyder bevægelse og læring.

Sundhedsprojektets resultater

Cykling

Med afsæt i den tværkommunale Cykelstrategi er det lykkedes at fremme cykling på Københavns Befæstning. Etablering af Cykeludfordringsbanerne, lokale cykelaktiviteter og digitale løsninger har gjort det nemt og sjovt for borgere i mange aldre at bevæge sig mere på hjul.

Fysiske anlæg

Der er blevet realiseret tre fysiske anlæg. Cykeludfordringsbanerne, Rulleskøjteforløbet og Sundhedssporet er innovative og sjove måder at fremme leg på.

Bevægelseskompagni

Der er blevet uddannet Bevægelsesambassadører og etableret et Bevægelseskompagni, der har rustet lærere og pædagoger til at sætte gang i leg og bevægelse blandt deres børn og unge i skoler og institutioner. Bevægelseskompagniet har 203 ambassadører i Husum, Hvidovre og Rødovre, og konceptet er blevet udbredt til to Brøndby og Gladsaxe.

Bevægelsespuljer

Der blev etableret fire puljer, der har gjort det muligt at realisere 16 aktiviteter på Københavns Befæstning. Puljerne har understøttet lokale aktiviteter, der forbedrer mulighederne for at opholde sig i det historiske område og aktivere forskellige brugere.

Digitale aktiviteter

Film, lydbøger, mobile hjemmesider og mobilapplikationer er blevet udviklet for at sætte gang i forskellige aktiviteter, der kobler historien og de fysiske anlæg til bevægelse og leg.

Lokalt liv

Events og mindre aktiviteter har på forskellig vis været med til at etablere nye aktivitetsformer på Københavns Befæstning. Flere brugergrupper er blevet inddraget i udviklingen af aktiviteterne og har via deres deltagelse været med til at skabe mere lokalt liv på de fysiske anlæg.

Vurdering af målsætninger

Kort om

De fleste af Sundhedsprojektets målsætninger er nået ultimo 2012. Vurderingen af de enkelte mål er baseret på en gennemgang af praksis i de realiserede aktiviteter og resultater i projektperioden.

Sundhedsprojektets mål

Formålet med Sundhedsprojektet har været at fremme fysisk aktivitet på Københavns Befæstning – primært blandt lokale borgere og sekundært blandt de besøgende.

Målene er, at:

- Flere aktivt bruger Københavns Befæstning
- Spredte erfaringerne til andre aktører
- Forbedre folkesundheden blandt brugerne

Vurderingens præmis

Erfaringer og anbefalinger for de enkelte aktiviteter i Sundhedsprojektet er baseret på en evaluering af praksis i efteråret 2012. Fokus har været at indsamle erfaringer fra det praktiske arbejde og formidle denne viden til andre aktører, der arbejder med fremme af fysisk aktivitet og sundhedsfremme, byplanlægning, infrastruktur og kultur. Vurderingen af indfrielsen af Sundhedsprojektets målsætninger er derfor praksisorienteret gennemgang af projektet.

Læs mere om metoden for indsamling af erfaringer på side 64.

De fleste mål er blevet indfriet

Formålet med at fremme fysisk aktivitet på Københavns Befæstning blandt lokale og besøgende er overordnet blevet indfriet som et resultat af de forskellige aktiviteter i Sundhedsprojektet. Der er dog plads til mange flere fysisk aktive mennesker på det historiske fortidsminde.

Målet 'at flere aktivt bruger Københavns Befæstning'

Er lykkedes på baggrund af de etablerede aktiviteter:

- Flere bruger Københavns Befæstning til fysiske aktiviteter
- Flere muligheder for at være fysisk aktivt på Københavns Befæstning eksisterer
- Brugere er opmærksomme på de nye muligheder på Københavns Befæstning
- Flere lokale børn bruger Københavns Befæstning i hverdagen
- Bedre rammer for cyklister, rulleskøjteløbere, fodgængere og løbere.

Effektmålinger af aktiviteten på Købehavns Befæstning bliver gennemført i 2013, hvor cykelandelen og legeaktiviteten bliver vurderet af eksterne forskere.

Målet 'at sprede de erfaringer Kræftens Bekæmpelse har gjort sig'

Bliver delvist opfyldt gennem denne rapport og fremadrettet:

- På en konference ultimo 2012 bliver yderligere resultater og erfaringer formidlet til kommuner og andre, der arbejder med fysisk aktivitet, kulturarv, sundhed og udvikling af omgivelser
- På en forskerkonference i september 2013 bliver resultaterne af Sundhedsprojektets effektmål formidlet
- Det er planen at sprede og bruge erfaringerne fra Sundhedsprojektet i 2013 gennem konsulentvirksomhed.

Målet 'at forbedre folkesundheden blandt brugerne'

Kan ikke måles ud fra resultaterne fra Sundhedsprojektet. I nogle tilfælde forudsætter målingen en længere tidshorisont, mens det i andre ikke er muligt at måle konkret på sundhedseffekten. Det er dog en formodning, at aktiviteterne på Københavns Befæstning motiverer flere til at bevæge sig og derfor alt andet lige forbedrer brugernes almene sundhedstilstand.

Erfaringer & anbefalinger

Kort om

Sundhedsprojektet har givet Kræftens Bekæmpelse nye erfaringer med at tænke fysisk aktivitet ind i kommunernes arbejde, opgaver og udfordringer. Med Københavns Befæstning som case sætter seks anbefalinger fokus på, hvordan det kan lykkes at fremme borgernes sundhed gennem strukturel forebyggelse, innovative aktiviteter og tværfaglige samarbejder.

Mere fysisk aktivitet via strukturel forebyggelse

Med få ressourcer i forebyggelsesarbejdet, er det nødvendigt at løfte i flok. For at få flere danskere til at bevæge sig, er det nødvendigt at nytænke mulighederne for at fremme fysisk aktivitet i uberørte områder. Gennem strukturel forebyggelse er det muligt at indrette samfundet mere optimalt, så det bliver nemmere for alle at bevæge sig.

Strukturel forebyggelse er en svær opgave at klare alene. Gennem samarbejde kan der blive sparet på ressourcerne og skabt god synergi, og sammen er det muligt at opnå unikke resultater, som det ikke vil kunne lykkedes for den enkelte at opnå. Det gælder ikke kun samarbejdet mellem kommuner og andre aktører, men også de interne samarbejde i mellem kommunens forvaltninger.

Nye rammer skaber nye muligheder

Resultaterne i Sundhedsprojektet er blevet skabt med kulturarven på Københavns Befæstning som kontekst og potentiale. At bruge fortidsminder som ramme for motion, bevægelse og leg er en måde at forny historien i den moderne danskers liv. Koblingen af fysisk aktivitet til forhistoriske minder og historiske fortællinger er unikt for dette projekt.

De nye rammer og vilkår har udfordret samarbejdspartnernes kreativitet og givet muligheder for at udvikle innovative aktiviteter og fysiske anlæg på steder, der normalt ikke bliver brugt til fysisk aktivitet. De partnere, som arbejder med fysisk aktivitet og sundhedsfremme har brugt fortidsminder til at skabe mere bevægelse og leg. De partnere, der arbejder med den historiske dimension, har ved at forholde sig til behov og forventninger til stedet, fundet en ny kommunikationskanal til deres fortællinger.

Arbejdet med at fremme bevægelse blandt borgerne vedrører mange fagområder og forskellige forvaltninger i kommunerne. Sundhedsprojektet har vist, at strukturel forebyggelse kan samle forskellige forvaltninger og medarbejdere til at opfylde forskellige målsætninger som en fælles indsats. Både medarbejdere, der til arbejder med fagområdet, målgrupperne samt fysiske anlæg og driftsopgaver får noget ud af samarbejdet.

Det er ved at være åben og arbejde på tværs af forvaltninger muligt at realisere flere af kommunens mål på én gang og skabe flotte resultater til glæde for både kommune og borgere. Det kræver mod, vilje og motivation til at tro på projekter og aktiviteter, som ligger udenfor de gængse rammer i den kommunale drift.

Gennem partnerskabet er der blevet arbejdet med at bruge fortidsminder til bevægelse og leg – det har skabt mere liv på Københavns Befæstning. Erfaringerne viser, at det er relevant at tage Museumsloven op til revision for at skabe endnu bedre muligheder for at formidle historien på en relevant og nyttig måde for nutidens borgere.

Det er altafgørende at inddrage konteksten i al opstart af nye initiativer. Fra aktørernes ressourcer og mål, borgernes behov og værdier og videre til stedets beliggenhed og placering samt regler og lovgivning på området. Præmisserne for udviklingsarbejdet ændrer sig undervejs, og det er vigtigt løbende at tage højde for den foranderlige kontekst.

Seks anbefalinger



Samarbejd og etabler partnerskaber



Arbejd på tværs af kommuner og forvaltninger



Afstem forventninger



Brug uvildige tovholdere



Inddrag brugerne fra start til slut



Markedsfør og formidl nye aktiviteter.



Samarbejd og etabler partnerskaber

Erfaringer

Medarbejdere i kommuner, konsulenter, lokale ildsjæle og partnerskabet bag Projekt Københavns Befæstning har været en del af Sundhedsprojektet. Samarbejde og partnerskabet optimerer ressourcerne og åbner døre til unikke muligheder og resultater. Forudsætningen for et effektivt samarbejde er en fælles vision og overordnede mål samt synlighed omkring roller, ansvar og individuelle incitamenter. En uvildig tovholder er en styrke.

Anbefalinger

- Konkretiser egne visioner og målsætninger og overvej potentielle sammenhænge og samarbejds-konstellationer for at optimere ressourcer og skabe innovation
- Anerkend forskellige interesser og balancer dem i opgaveløsningen
- Konkretiser potentielle fordele for potentielle samarbejdspartnere, før I inviterer dem til at arbejde sammen. Afvent ikke at andre kommer til jer med ideer og invitationer til samarbejde
- Aftal samarbejdsform, rollefordeling og bidrag til ressourceforbrug fra start
- Giv plads til forskelligheder og sørg for, at alle er med til at forme projektet og sætte deres fodaftryk
- Vær opmærksom på, at det tager tid at etablere et levedygtigt samarbejde eller partnerskab. Når tiden bruges konstruktivt, kommer projektet til at glide bedre fremadrettet.



Arbejd på tværs af kommuner og forvaltninger

Erfaringer

Sundhedsprojektet viser, at det er muligt at arbejde på tværs af kommuner ved at skabe en fælles vision og allokere ressourcer til arbejdet. Strategier, som kan behandles politisk er en forudsætning for finansiering og drift. Det er særligt effektivt at udvikle ideer sammen med andre kommuner, mens etablering og drift typisk sker bedst i den enkelte kommune. Ved at være kreativ og tænke forskellige aktiviteter sammen på tværs af forvaltninger, er det muligt at udnytte ressourcerne optimalt og skabe innovation i den enkelte kommune.

Anbefalinger

- Tænk på tværs. Alle forvaltninger og kommuner er med til at skabe rammer, der er afgørende for, hvor fysisk aktive borgerne er og kan blive
- Tænk i tværkommunalt samarbejde, da det kan øge værdien af den enkelte kommunes indsats til gavn for borgerne. Brede samarbejder med en fælles vision forbedrer mulighederne for at søge eksterne midler
- Tag med fordel afsæt i tværkommunale strategier, der bliver behandlet politisk, i kommunale samarbejder
- Brug uvildige tovholdere til at facilitere og holde fokus i samarbejder mellem kommuner
- Tænk på tværs af forvaltninger, når projekter og aktiviteter involverer fysiske anlæg til leg og bevægelse. Fysiske anlæg skal både etableres, drives og skabe aktivitet blandt forskellige målgrupper
- Inddrag med fordel projektledere i kommunen, der allerede arbejder tværfagligt.



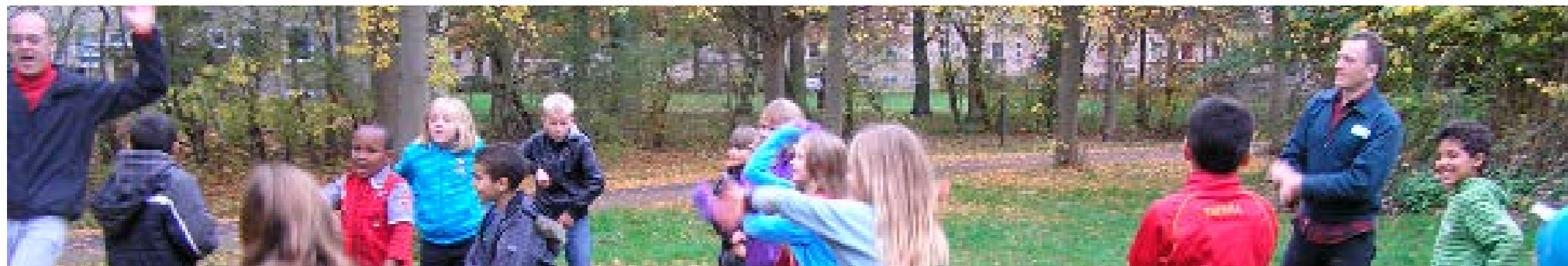
Afstem forventninger

Erfaringer

Den tid, der er blevet brugt på interessetilkendegivelser i starten af samarbejdet, har været en styrke for den fremadrettede proces i Sundhedsprojektet. Afstemning af forventninger og fællesmøder har været afgørende for, i hvor høj grad det har været muligt at realisere aktiviteterne.

Anbefalinger

- › Brug tid på at afstemme forventninger med potentielle samarbejdspartnere, før det egentlige arbejde bliver skudt i gang
- › Kommuniker individuelle mål, visioner og interesser til hinanden. Gennemsigthed styrker og sætter rammen for et konstruktivt samarbejde
- › Afsæt tid til faste møder og giv plads til, at interesser og forventninger udvikler sig i takt med, at aktiviteterne udvikler sig
- › Afsæt tid til at være uenig og brug de forhold, I er enige om. Det er afsættet for det endelige arbejde og produkt.



Brug uvildige tovholdere

Erfaringer

Kræftens Bekæmpelse har været tovholder i Sundhedsprojektet. En uvildig tovholder uden politisk interesse i projektet er god til at sætte gang i, etablere og facilitere samarbejde mellem ligeværdige parter. Tovholderen kan tilgodese de forskellige interesser, mægle i tvivlsspørgsmål og koordinere møder og indsatser. Kræftens Bekæmpelse har interesse i at indgå i samarbejder med kommuner i fremtidige bevægelsesprojekter, både som sekretariat for partnerskaber eller direkte sammen med kommuner.

Anbefalinger

- › Find en uvildig tovholder til at facilitere samarbejde, holde overblik og fælles fokus i projektet samt tilgodese de forskellige parter interesser
- › Sørg for at tovholderen er rustet med en fælles vision og strategi for samarbejdet, da det ellers er svært at vise retning, mægle og facilitere processen
- › Samarbejd med eksterne konsulenter med kendskab til kommuner og målgrupper
- › Vær klar på at bruge tid og ressourcer på forhandlingsspørgsmål, da større problemer altid kommer op til overfladen.



Inddrag brugerne fra start til slut

Erfaringer

Brugerne er primært blevet inddraget i udviklingen af Sundhedsprojektets aktiviteter, når de høje krav fra Museumsloven har kunnet tilgodese deres ønsker og ideer. Kun i arbejdet med de fysiske anlæg er brugerne blevet inddraget i etableringsfasen. Erfaringer viser, at det er nødvendigt at inddrage brugernes behov i udviklingen af nye aktiviteter.

Anbefalinger

- › Sørg for at inddrage viden om brugernes liv, adfærd, behov og ønsker i al innovation og i særdeleshed i udviklingen af områder til fysisk aktivitet
- › Inddrag brugerne tidligt, da de kan kvalificere indholdet og kommunikationsindsatsen samt den senere brug og forankring af aktiviteten
- › Involver gerne de forskellige målgrupper fra start til slut – fra udviklingsfasen og videre til test af aktiviteter samt brugen og formidlingen af dem
- › Vær opmærksom på, at områder langt fra brugernes vante rammer, kræver særlig stor brugerinddragelse i udviklingen af aktiviteterne, hvis de efterfølgende skal give mening og være attraktive at bruge.



Markedsfør og formidl nye aktiviteter

Erfaringer

Revitalisering af de fysiske anlæg skulle i sig selv skabe opmærksomhed og interesse for de nye aktiviteter på Københavns Befæstning. Det andet tværgående projekt 'Formidlingsprojektet' skulle formidle historien til brugerne, imens de opholdt sig på Københavns Befæstning. En målrettet markedsføring af Sundhedsprojektet ville dog have kunnet øge kendskabet til aktiviteter og anlæg.

Anbefalinger

- › Gør borgerne opmærksomme på nye aktiviteter, da gode rammer ikke er nok i sig selv
- › Udarbejd en kommunikationsstrategi fra start og ret ind undervejs
- › Skab kendskab til nye anlæg og aktiviteter allerede i starten og brug eventuel traditionel markedsføring
- › Husk at liv skaber mere liv. Folk vil gerne være der, hvor andre er. Derfor kan en aktiv indsats efter etablering af et nyt anlæg være afgørende for oplevelsen af, om stedet er værd at bruge.
- › Gør borgerne opmærksomme på de nye digitale løsninger og aktiviteter mange muligheder
- › Brug samarbejdspartnernes netværk, lokale foreninger, møder og kommunikationskanaler til effektiv og omkostningsfri formidling
- › Få brugerne til at sprede budskabet om forskellige aktiviteter.

Metode for denne rapport

Erfaringerne er indsamlet i efteråret 2012 og giver et billede af status quo for de enkelte aktiviteter i Sundhedsprojektet. Nogle aktiviteter er allerede blevet implementeret og bliver snart overdraget til kommunerne, mens andre lever videre som selvstændige initiativer i eksterne foreninger. Endelig er enkelte aktiviteter endnu ikke blevet realiseret.

Der er ikke gennemført en reel evaluering af Sundhedsprojektet, fordi fokus har været at samle vigtige erfaringer på baggrund af arbejdet – og formidle denne viden videre til andre. Vurderingen af Sundhedsprojektets succes sker altså på baggrund af en praksisorienteret gennemgang af projektet.

Faser af rapporten

- Gennemgang af beskrivelser og dokumenter af de forskellige aktiviteter
- Overblik med udvikling af mind map (se side 7) over samtlige aktiviteter og deres indbyrdes sammenhænge
- Indsamling af specifikke leverancebeskrivelser for hver aktivitet hos de enkelte projektledere med oplysninger om baggrund, historiske kontekst, samarbejdspartnere forankring og implementering samt vigtigste erfaringer og anbefalinger
- Semistrukturerede interview med projektledere og nøglesamarbejdspartnere om væsentlige forhold omkring de enkelte aktiviteter
- Yderligere indsamling af data, tal og supplerende informationer fra de enkelte leverancer og aktiviteter blev indsamlet ad hoc for at inddrage alle tilgængelige oplysninger om Sundhedsprojektets mulige effekt

- Analyse af de enkelte aktiviteters data
- Prioritering og præsentation af væsentligste informationer, som indgår i erfaringsopsamlingen
- Gennemgang af essensen af de enkelte aktiviteter og sammenstilling af de generelle erfaringer og anbefalinger.

Undersøgelsen blev gennemført internt i Kræftens Bekæmpelse, som i hele forløbet har tilstræbt at være objektive overfor dokumenter, materialer og oplysninger.



Fotografer

Jeppe Carlsen

Forside, bagside, side 7, 10, 13, 14, 27, 33, 35, 39, 40, 41, 45, 47, 49, 54, 56

Lars Schmidt

Side 15, 19, 37, 40, 48

Tobias Egmose

Side 17, 21, 25, 29, 32, 55, 56

Internt KB

Side 22, 23, 30, 44, 46, 51

Litteraturliste

1. World Cancer Research Fund (2007). *Food, Nutrition, Physical Activity and the prevention of Cancer: A Global Perspective*
2. Sundhedsstyrelsen (2011). *Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling*
3. Boyle T, Keegel T, Bull F et al (2012). Physical activity and risks of proximal and distal colon cancers: a systematic review and meta analysis. JNCI, oct 17(104), pp. 1548-1561.
4. World Cancer Research Fund (2012). Cancer statistics: Breast http://www.wcrf-uk.org/research/cancer_statistics/breast_cancer.php
5. World Cancer Research Fund (2012). Cancer statistics: Endometrium http://www.wcrf-uk.org/research/cancer_statistics/endometrium_cancer.php
6. Liu, YP, Hu FL, Li DD et al (2011). Does physical activity reduce the risk of prostate cancer? A systematic review and meta-analysis. European Urology 60, pp. 1029-1044.
7. Boyle, P. et al. (2003). *European Code Against Cancer and scientific justification*. Annals of Oncology 14, 973-1005.
8. Rosalinda, R. S, Kristiann, C. H., & Brown, W. J. (2010). *Exercise and cancer rehabilitation: A systematic review*. Cancer Treatment Reviews 36, 185-194
9. Sundhedsstyrelsen (2010). *Rehabilitering efter bryst, tyk- og endetarmskræft og prostatakræft – en medicinsk teknologivurdering*
10. Forebyggelseskommissionen (2009). *Vi kan leve længere og sundere*. Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse
11. Statens Institut for Folkesundhed (2006). *Sundhed og sygelighed i Danmark & udviklingen siden 1987*
12. Pilgaard, M (2008). *Danskernes motions- og sportvaner 2007. Nøgletal og tendenser*. København: Idrættens analyseinstitut.
13. Christensen A. I., Davidsen, M. D., Ekholm, O. et al. (2011). Den nationale sundhedsprofil – Hvordan har du det? Version 10. København: Sundhedsstyrelsen
14. Danmarks Statistik (2011a). AFSTB2: *Gennemsnitlig pendlingsafstand efter bopælsområde og køn*. <http://www.statistikbanken.dk/AFSTB2>
15. Holstein, BE et al (2007). *Trends in vigorous physical activity versus physical activity among 11-15 year olds from 1988 to 2002*. Ugeskr. Læger; 169(1): 37-42.
16. Motions- og Ernæringsrådet (2007). *Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge*
17. Sundhedsstyrelsen (2005). Terminologi. Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed. København: Sundhedsstyrelsen Center for forebyggelse.
18. Troelsen J. et al. (2010). *Bevægende rammer – omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet og sundhed*
19. Sundhedsstyrelsen (2010). *Styrket indsats på kræftområdet – et sundhedsfagligt oplæg* (2010)
20. Sallis JF, Saelens BE, Frank LD et al. (2009). Neighborhood built environment and income: Examining multiple health outcomes. Soc Sci Med 68 (2009) 1285–1293.
21. Van Dyck, D., Cardon, G., Deforche, B (2009). Neighborhood SES and walkability are related to physical activity behavior in Belgian adults. Prev Med. Jan;50 Suppl 1:S74-9. Epub 2009 Sep 12.
22. Sundhedsstyrelsen (2009). *Etik i forebyggelse og sundhedsfremme*
23. Region Hovedstaden (2010). *Nyt om forebyggelse – Struktureel forebyggelse*.
24. Larsen, K (2003). *Den tredje bølge – på vej mod en bevægelseskultur*. Lokale- og anlægsskolen
25. Kræftens Bekæmpelse (2008). *Projektbeskrivelse – Københavns Befæstning – Version 5.0: Sundhedsprojektet: Københavns nye bevægelsesrum*
26. Grahn, P., Stigsdotter U. A. & Bergren-Bärring, A.M. *A Planning model for designing sustainable and healthy cities. The importance of people's need of recreational environments in an urban context* (2005).
27. Cohen D. A., McKenzie T. L., Sehgal, A., Willianson S., Golinelli, D. & Lurie, N. *Contribution of public parks to physical activity* (2007).
28. Owen N. et al. (2004). *Understanding Environmental Influences on Walking – Review and Research Agenda*. Am J Prev Med 2004;27(1)
29. Klarlund, B. (2010). *Sig mig hvor du bor. I: Sandheden om sundhed – få styr på dit KRAM*. Politikens Forlag, s. 115-118
30. WHO (2006). *Promoting physical activity and active living in urban environments - The role of local governments*
31. Foster, C. et al (2006). *Interventions that use the environment to encourage physical activity – Evidence review*
32. Troelsen, J (2006). *Prioritering af strategier for passiv forebyggelse og sundhedsfremme for hele befolkningen – et essay om forbedret arealbenyttelse og infrastruktur* .
33. Schriver, B. N., *Skoven som rum i fysioterapi – skovens betydning for læring af bevægelse*. I: Arkitektur, Krop og Læring. Kristian Larsen (red). Hans Reitzels Forlag (2005) s. 191-207.
34. Kulturarvsstyrelsen & Realdania. *Kommune – kend din kulturarv*
35. Ibsen, H. et al (2010) *Fysisk aktivitet for sundhed*. Kulturministeriets udvalg for idrætsforskning
36. Undervisningsministeriet (2010). *Fysisk aktivitet og motion i folkeskolen*. Temahæfteserie nr. 7
37. Singh, AS et al (2008). *Tracing of childhood overweight into adulthood: a systematic review of the literature*
38. Aarts, H., Paulussen, T. & Schaalma, H. (1997) *Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours*. Health Education Research – Theory & Practice 12(3), 363-374
39. Bamberg, S., Aizen, I & Schmidt, P. (2003) *Choice of travel mode in the theory of planned behavior: The role of past behavior, habit and reasoned action*. Basic and applied social psychology 25(3), 175-187
40. Aarts, H. & Dijksterhuis, A. (2000) *The automatic activation of goal-directed behaviour: The case of travel habits*. Journal of Environmental Psychology 20, 75-82
41. Mikkelsen, M. R. (2009). *Children on the move – an ethnographic study of children's mobility patterns in suburban and rural areas*. PhD. Forskningsenheden for Almen Praksis i København
42. Medierådet (2010). *Ungar og Medier 2010*. Kulturdepartementet, Stockholm.
43. TNS Gallup. *Børne- og ungdomsindex 2007 & 2011*.
44. Sundhedsstyrelsen (2010). *Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2008*
45. Mandag Morgen Innovation for konsortiet for Fremtidens Idræts- og legelandskab (2009). *Indsigt i leg – en guide til fremtidens legelandskaber*.
46. Tetraplan. *Opgradering af cykelruten langs Vestvolden – med fokus på at tiltrække flere pendlere* (2009).
47. Viatrafik. *Pendling på cykel i Københavnsområdet – Screening af 13 strækninger til og fra København centrum* (2008).
48. Pucher, J., Dill, J. & Handy, S. *Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling: An international review*. Prev. Med. 50 (2010) 106-125.
49. Troelsen, J., Jensen, S. U. & Andersen, T. *Evaluering af Odense – Danmarks Nationale Cykelby*. Odense Kommune (2004)
50. Landsorganisationsen i Danmark. *Øje på arbejdsmiljøet. Arbejdsmiljø set med virksomhedsøkonomiske briller* (2010).
51. Københavns Kommune, Teknik og Miljøforvaltningen. *København: Cyklernes by – cykelregnskabet 2008* (2009).
52. Københavns Kommune, Teknik og Miljøforvaltningen. *København: Cyklernes by – cykelregnskabet 2010* (2011)
53. Bikeability (2011). Summary <http://www.bikeability.dk/summary/>
54. Goetzke F & Rave, T (2011). Bicycle Use in Germany: Explaining differences between municipalities with social network effects. Urban Studies J Limited 48 (2), pp. 427-437
55. Heinen E, Van Wee B & Maat K (2010). Commuting by bicycle: an overview of the literature. Transp Rev 30 (1), pp- 59-96.
56. Københavns Kommune (2011). *Fra god til verdens bedste*. Københavns Cykelstrategi 2011-2025. Teknik og Miljøforvaltningen. Center for Trafik.
57. Vedel SE, Skov-Pedersen H & Jacobsen, JB (2011). Cyclist behavior WP3: Presentation of preliminary results from a stratified preference study. København: Skov & Landskab, LIFE/KU.
58. Skov-Pedersen H, Jacobsen JB & Snizek B (2011). Cyclist behavior WP3: GPS registration and bicyclists' route choice. København: Skov & Landskab, LIFE/KU.
59. Harder, H. (2011). Interventions to the bicycling infrastructure. AAU. <http://www.bikeability.dk/wps/wp4/>
60. Christensen, L. & Jensen, T. C. (2008). Kort ture i bil. Kan bilister ændre adfærd til gang eller cykling? DTU Transport: Institut for Transport.
61. Scheller, H. (2011). *Vi cykles os sundere – et interventionsstudie af cykeladfærd*. Syddansk Universitet Odense: Institut for Idræt og Biomekanik.

