

## **Bilag 4: Idékatalog på baggrund af høringsvar**

### **Spør 1**

#### **Brønshøj-Husum Lokaludvalg**

- Brønshøj-Husum er velegnet til, at der kan laves sikre skoleveje, så alle børn og voksne kan cykle sikkert til skole og arbejde. Cykler kan tilknyttes skolerne, så klasserne kan køre ture eller køre til udendørs aktiviteter, f.eks. til Tingbjerg svømmehal.
- De mange kommercielle motionscentre i bydelen bør i højere grad indgå samarbejde med andre klubber, således at børn, unge og ældre i klubber og foreninger kan få glæde af at motionere.
- Der ønskes udendørs aktiviteter, der indbyder til leg, f.eks. en kælkebakke ved Utterslev Mose, en skateboard bane, udendørs basketballbane, samt mulighed for fiskeri i Utterslev Mose osv.
- En metro eller letbane til Husum sammen med en fornuftig bil-/bustrafik vil give et bedre miljø og dermed flere leveår for bydelens borgere.

#### **Pårørendegruppen for svage ældre**

- Det ville hjælpe hvis fortove og fodgængerovergange blev brugt til formålet og ikke af cyklisterne. De svageste ældre er nervøse for at færdes!

#### **Hovedstadens almennyttige Boligselskab II Gullandsgården**

- Fokus på at reducere støj udefra gennem renovering og rådgivning om hvordan man kan reducere intern støj gennem andet end gulvtæpper (lyddæmpende lofter kunne f.eks. hjælpe i nogen af de værst ramte lejligheder).
- Fokus på sundhedseftersyn (systematisk tilbagevendende gennemgang af lejligheder med fokus på godt indeklima og at undgå skimmelsvamp) og vejledning/undervisning i hvordan man bruger lejlighederne, men også fokus på at vi i vores byggesagsbehandling og renoveringstiltag har fokus på at skabe en god luftkvalitet - uden støj.
- Særligt fokus på energirenovering af lejligheder med dårligt lysindfald, med løsninger som giver et bedre lysindtag samtidig. Udover det kunne det være spændende at undersøge om det faktisk påvirker sundhedstilstanden målbart i form af flere psykiske udfordringer og ulyst til at komme ud.
- I DAB regi har vi lige haft et par sager med pcb-bekymring, men udover hvad boligen i sig selv kan give af udfordringer, her tænkes også på maling, brug af rengøringsmidler etc., hvor der særligt i forhold til de som har en anden kulturel baggrund end dansk ligger en udfordring, da de kommer med helt andre traditioner. Sundheds- og klimaambassadører, vil være gode hjælpere her, udover at det kan det tages op i styringsdialogen.
- Opbygning af social kapital. I Gullandsgården anvender vi vores ejendoms kontor meget aktivt i sociale sammenhænge også - de er ofte dem, som først ved besked. Effekten er direkte målbar, da vi faktisk kan se det på bundlinien i form af færre udgifter til ikke hensigtsmæssig brug af lejligheder.

#### **DGI Storkøbenhavn**

- Sikre mere lys - i aften- og vintertimer.
- Skabe mere liv – mere tryghed. Aktivitet giver liv og mere tryghed. Det er ikke altid nok alene at

levere faciliteten, der skal også tænkes i, hvem der kan vær katalysatorer for aktivitet. Her er det vigtigt at samarbejde med foreninger, fællesskaber og grupper af borgere, der kan indtage faciliteten når den står klar.

### **Dansk Firmaidrætsforbund**

- Ved alle byggeprojekter indtænkes muligheder for indendørs fysisk udfoldelse (ex. motionsrum, mindre/små fysiske ”stationer” placeret på gange, trapper, tage ect.).

### **Teknologi, Ernæring og Sundhed på Professionshøjskolen Metropol**

- Etablere og skabe adgang til arealer, hvor fødevarer dyrkes og høstes, f.eks. i form af køkkenhaver, skolehaver og udekøkkener med mulige undervisningsperspektiver.
- Skabe økonomisk incitament til at drive sunde fastfood-tilbud i byen og planlægge byens rum med fokus på sunde fastfood-tilbud.

### **Spør 2**

#### **Christianshavns Lokaludvalg**

- Lokaludvalget ser gerne, at der til pensionister og efterlønnere gives fri billet eller reducerede priser til aktiviteter, der dækker borgerens behov og interesse. Samt at dette kan ske uden visitering.

#### **Østerbro Lokaludvalg**

- Vi foreslår at man udbygger politikken, f.eks. med et tilbud til alle ældre over 65 om et besøg fra en forebyggelsessygeplejerske, som i samråd med den ældre kan drøfte hensigtsmæssige tiltag og adfærd i forbindelse med forebyggelse af skavanker og sygdom.
- Vi foreslår ligeledes, at der udarbejdes tilbud på medlemskab af fitness-centre til ældre. Dvs. specielle priser eller en egenbetaling på et symbolsk beløb. Dette vil kræve et kommunalt tilskud.
- Det samme tilskud bør efter vores mening ligeledes gives til overvægtige unge.
- Herudover foreslår vi, at Fælledparken anvendes til generelle ”Sundhedsdage” et par gange i løbet af sommeren, hvor der så kan afholdes motionsaktiviteter, hvor alle kan deltage og få kontrolleret kondital, generel kondition, blodtryk m.v., af kyndigt sundhedspersonale. Fra Østerbro Lokaludvalgs side vil vi gerne bidrage med frivillige.

#### **Vanløse Lokaludvalg**

- Forslag om offentligt tilskud til motion og fitness for brugere, der har behov (diagnose) for det.
- Synliggøre sundhed ved at arrangere ”sundhedsuger” for skoler og institutioner, hvor der sættes fokus på ”det sunde liv”.
- Stille studerende fra forskningscentre (Grønne guider/ kostvejledere) til rådighed for lokale initiativer i boligforeninger, kulturhuse og institutioner.

#### **DSR TR Kollegiet Sundheds- og Omsorgsforvaltningen**

- I hjemmeplejen vil det være ønskværdigt at der skabes rammer/muligheder for at medarbejdere har mulighed for at gå i en ”kantine/køkken” for at spise samt mulighed for at købe sund mad. En mulighed kunne være at medarbejderne kunne købe mad via plejehjemmenes køkkenfaciliteter/sundhedshusene.

#### **Pårørendegruppen for svage ældre**

- Som eneste befolkningsgruppe skal ældre spise 75 % økologisk offentlig mad - intet frit valg til hvordan folkepensionens midler bruges.

### **Kræftens Bekæmpelses Lokalforening i KK**

- I forhold til at give børn og unge bedre viden om alkohol andre rusmidler og sex opfordrer KB til, at opbygge en systematisk model, hvor alle 8.klasser kommer igennem et sundhedseksperimentarium på kommunens sundhedscenter.

### **DGI Storkøbenhavn**

- Pædagogisk personale i børnehaver og fritidshjem (KKFO'er mv) uddannes til at tilrettelægge en dagligdag, hvor idræt, leg, motorik og fysiske udfordringer fylder flere timer og med udgangspunkt i de eksisterende fysiske rammer.
- At elevernes frikvarterer gøres til aktivitetspauser, herunder at det lange frikvarter gøres endnu længere.
- At skolernes idrætslærere efteruddannes og at der inddrages gæsteundervisere i idrætsundervisning.
- At fysisk aktivitet bliver en integreret del af undervisningen i folkeskolen.

### **SUF-MED**

- Det anbefales, at der tages yderligere tiltag ift. at fremme røgfri miljøer i det fri ved kommunens arbejdspladser. I dag er mange udendørs områder for rygning placeret tæt ved indgangen til kommunens arbejdspladser. Det betyder, at mange medarbejdere og gæster generes af røgen/er udsat for passiv rygning, når de udendørs rygeområder passerer.

### **Bofællesskabsgruppen Dacapo**

- Vi foreslår, at Københavns Kommune samler udvalgte boligselskaber, OK-fonden, Ældre Sagen samt interesserede borgere til en konference med et punkt på dagsordenen: hvordan fremmer vi senior bofællesskaber og kollektiv huse i København.

### **Teknologi, Ernæring og Sundhed på Professionshøjskolen Metropol**

- Afsætte ressourcer til efter- og videreuddannelseskurser i sundhedsformidling med fokus på mad og måltider til relevante professionsområder i kommunen, herunder lærere, pædagoger, plejehjems personale, sundhedsplejersker, socialrådgivere, frivillige etc.
- Udvikle fagmateriale, der integrerer viden om mad og ernæring med traditionelle fag til brug i skoleundervisningen.
- Udvikle materiale til temadage om mad og måltider på offentlige institutioner.
- Udvikle skabeloner til mad og måltidspolitikker til brug for kommunens lokale institutioner, hvor der serveres mad til mange.
- Tilbyde sunde madordninger på offentlige skoler, plejehjem og institutioner.
- Udvikle sunde madtilbud igennem kantineordninger på virksomheder.
- Indrette offentlige køkkenfaciliteter, der lægger op til at borgeren deltager aktivt i madlavningen.
- Etablere adgang til skolehaver og øvrige naturområder.

### **Spor 3**

#### **Brønshøj-Husum Lokaludvalg**

- Af hensyn til den sundhedsmæssige udfordring i Tingbjerg ser Lokaludvalget gerne Områdesekretariatet og Sundhedshuset i Tingbjerg styrket.

#### **Kost- og Ernæringsforbundet, Hovedstaden**

- Giv borgere tilbud om god hverdagsmad tæt på deres bolig og på arbejde til en rimelig pris.
- Etablering af økologiske, miljø- og klimarigtige folkekøkkener, hvor generationerne kan bringes sammen og dyrke fællesskabet og nærværet til gavn både for børn, forældre og ældre.

#### **Kræftens Bekæmpelses Lokalforening i KK**

- KB foreslår indsats vedr. naborøg: I mange boligbyggerier trænger røg ind fra naboen og bidrager til den passive røgpåvirkning.

#### **DGI Storkøbenhavn**

- Sætte fokus på de ressourcer, der findes hos blandt andre unge i de udsatte boligområder. De unge skal have mulighed for at tage ejerskab af, udvikle og gennemføre aktiviteter og fællesskaber med afsæt i deres ønsker og behov. Måske ikke med det primære mål, at man bliver sundere, men med målsætningen om at lære, få en uddannelse og et arbejde. Så ved vi, at mulighederne for et sundt og godt liv øges. Vi ved at idræt, gadeidræt og positive fællesskaber tiltrækker børn og unge i udsatte boligområder.
- Understøtte muligheden for at piger og kvinder kan dyrke motion og idræt, kun for piger og kvinder. Foreningen SheZone og andre foreningers bud på aktiviteter målrettet piger og kvinder er glimrende eksempler, der virker. Igen er øget sundhed og trivsel en positiv sideeffekt.
- Understøtte at også fædre og ældre brødre bliver gode rollemodeller for børn og unge i et aktivt fritidsliv. Vi ved at børn og unge, hvis forældre er idrætsaktive, er mere aktive end de kammerater, hvis forældre ikke er aktive. Der er brug for at finde ud af, hvad mænd og fædre ønsker af idræts- og motionstilbud i de udsatte boligområder, for de er ikke aktive i dag.

#### **Teknologi, Ernæring og Sundhed på Professionshøjskolen Metropol**

- Organisere morgenmads- eller aftensmadsklubber i socialt udsatte bolig-områder
- Etablere adgang til offentlige storkøkkener for borgere udenfor de offentlige åbningstider
- Afsætte ressourcer til gratis hjælp til planlægning, indkøb og madlavning til husholdningen
- Samlingssted med henblik på at tilberede måltider og være sammen om spisningen for borgere i udsatte boligområder
- Etablere madhuse tilknyttet bemandede legepladser

### **Spor 4**

#### **Christianshavns Lokaludvalg**

- Det skal i langt højere grad synliggøres, hvilke tilbud der findes og hvor de findes henne. Her vil det være en stor hjælp om Københavns Kommunes hjemmeside blev gjort mere brugervenlig.

#### **Danske Fysioterapeuter, Region Hovedstaden**

- I lighed med et af de mest effektive forebyggelsestiltag, regelmæssig skoletandpleje, kunne man

indføre et noget lignende tiltag ved at etablere ”motorik screening” hvor børns fysiske form og motorik bliver undersøgt og udarbejdelse af en ”aktivitetsplan”. Det ville give mulighed for, på et tidligt tidspunkt, at hjælpe ikke kun de synligt fede børn, men også børn i generelt dårlig form eller motorisk dårligt fungerende børn.

### **Ergoterapeutforeningen**

- Rehabiliteringsinitiativerne i programmet kunne med fordel udbygges til at omfatte ”Aktivitetstjek” i de nye Sundhedshuse og dermed gøre aktivitet og deltagelse til et alment element i de mange borgerrettede tiltag

### **Kræftens Bekæmpelses Lokalforening i KK**

- KB håber, at KK vil udvide samarbejdet med Frederiksberg Kommune om rehabiliteringstilbud til kræftpatienter, så tilbuddet gælder en større gruppe end nu (op til 40 år).
- KB opfordrer KK til at tage et initiativ til et samarbejde med Tårnby Kommune og Dragør Kommune om rehabilitering af kræftpatienter fra disse to kommuner

### **HIV-Danmark**

- Den udprægede lukkethed og isolation blandt hiv-smittede forværrer kun mulighederne for en sundhedsfremmende indsats eller rehabilitering for den enkelte såvel som en forebyggende indsats over for deres ikke smittede partnere. Her kunne en indsats, der vægter væresteder foruden en rådgivning for kronikere med en psykosocial rehabilitering i sigte, være en effektiv måde at modvirke isolationen og forbedre livskvaliteten.

### **DGI Storkøbenhavn**

- Understøtte idrætsforeninger i at etablere holdaktiviteter målrettet overvægtige børn, unge og deres familier. Og hvor der er mulighed for at bygge bro til de almindelige holdaktiviteter når den enkelte deltager er klar hertil. PLAY-projektet har sammen med flere idrætsforeninger opbygget stor viden og erfaring indenfor dette felt.

### **Handicaprådet**

- En oversigt over tilgængelige sundhedsklinikker i København Kommune herunder en opfølgning på tilgængelighedskrav fastsat af Region Hovedstaden.
- Tilgængelig information om muligheder for genoptræning og vederlagsfri fysioterapi.

### **Teknologi, Ernæring og Sundhed på Professionshøjskolen Metropol**

- Skabe direkte kontakt mellem forvaltning og lokale institutioner for at indgå samarbejde om at følge konkrete mad- og måltidsinitiativer.
- Udvikle metoder til at indhente data om borgerens viden, færdigheder og kompetencer indenfor mad og ernæring samt de organisatoriske og strukturelle rammer for det offentlige måltid.
- Evaluere mad- og måltidsordninger ud fra en helhedsorienteret tilgang omfattende de fysiske og sociale rammer for måltidet, madens smags- og næringsmæssige kvalitet.
- Justere eksisterende mad- og måltidsordninger ind for at opnå den optimale sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende effekt.

### **(Til det tidligere spor 5)**

### **Vanløse Lokaludvalg**

- Kommunen bør gennemtænke, om brugen af kontrol og journalskrivning kan mindskes, så der i højere grad fokuseres og prioriteres på personlig pleje/ kontakt til plejehjemsboere/ brugere og ældre i eget hjem.

### **Teknologi, Ernæring og Sundhed på Professionshøjskolen Metropol**

- Tilbyde borgeren den nyeste viden om mad og ernæring
- Tilrettelægge offentlige mad- og måltidsordninger i overensstemmelse med god sundhedspraksis
- Målrette madtilbud til mennesker med særlige behov, eks. mennesker med nedsat funktionsevne, kroniske sygdomme, eller familier i trængte livsfaser
- Indgå aftaler med virksomhedsproducenter, der leverer bæredygtige fødevarer
- Videndeling omkring madens kvalitet igennem samarbejde med videncentre for mad og måltider