

Byrumsidræt  
– sundhed for alle i den levende by



Import • Export • Consulting

### Pilot Projekt – til at fremme folkesundheden

GymPoint\* vil gerne bidrage med et input til Sundhedsministeriets/Sundhedsudvalgets mange positive tiltag omkring sundhed for alle.

Ved gennemlæsning af diverse undersøgelser, rapporter og publikationer omhandlende byrums udvikling og fornyelse samt Sundhedsstyrelsens rapport (2005) der omhandler *omgivelsernes betydning for at fremme fysisk aktivitet* viser undersøgelser:

Befolkningen bliver tungere og tungere, og overvægt udgør i dag et betydeligt problem for alle aldersgrupper i det danske samfund. Samtidig viser undersøgelser, at rigtig mange mennesker, både børn og voksne, ikke bevæger sig tilstrækkeligt.

Sundhedsstyrelsen anbefaler minimum 30 minutters fysisk aktivitet daglig for voksne og 60 minutter for børn. Fysisk aktivitet forebygger overvægt, giver en bedre appetitregulering, og påvirker humøret via signalstoffer i hjernen.

Samtidig har fysisk aktivitet – uanset andre risikofaktorer – en selvstændig forebyggende effekt på lang række livsstilssygdomme. Det er derfor vigtigt at skabe rammer for og motivere til fysisk aktivitet.

Undersøgelserne viser også at der er ca.45 % større chance for fysisk aktivitet, hvis folk har adgang til spændende og forskellige omgivelser.

I undersøgelserne efterlyses ideer til nye tiltag der kan øge aktivitet for bredden. Vi har her erfaret at man i Danmark hidtil har overset en ny **trend** som er Byrumsidræt med ”**Sundhed for alle i den levende by**”. Denne **trend** er under rivende udvikling i mange byer rundt omkring i verden.

Vi har indstuderet disse nye tiltag omkring byrummet og byrumsidræt i udlandet og ud fra vores studier og observationer har vi videreudviklet det nye danske koncept **GymPoint – Byrumsidræt - sundhed for alle i den levende by**.

**GymPoint** forener sociale aspekter, sætter fokus på sundhed og fungerer samtidig som skulpturelle oaser i byen.

**GymPoint** henvender sig til den brede del af befolkningen - både ældre og unge, ressourcestærke og ressourcevage.

**For at udbrede denne nye trend om sundhed i det offentlige rum, forslår vi at man i Danmark laver et pilot projekt hvor Sundhedsministeriet/Sundhedsudvalget er ide skaber og tov holder og hvor man evt. i samarbejde med Socialministeriet og Kulturministeriet går sammen om et sådan pilot projekt.**

[Skriv tekst]

**For at danne en ramme omkring dette pilot projekt kan der udpeges 10 byer og/eller evt. 10 uddannelsesinstitutioner der er geografisk repræsentative, og efter en evaluering vil disse byer og institutioner være en rolle model for de øvrige.**

**GymPoint er ”free to use” for alle.**

Til inspiration for dette pilot projekt se vedlagte filer.

Vi står naturligvis til rådighed hvor vi møder op og præsenterer projektet samt evt. uddybende informationer omkring konceptet.

\*GymPoint er et forholdsvis nystartet firma på det danske marked. Se mere på [www.gympoint.dk](http://www.gympoint.dk)

Med venlig hilsen

Rikke Marie Krogh og Moshe Moalem