



**Til partnere, deltagere og andre interesserede i projekt Aktive Fællesskaber.**  
Vi håber at I alle er kommet godt ind i det nye år og er spændte på hvad 2023 kan byde på.



Her følger et nyhedsbrev om igangværende og kommende aktiviteter i projektet.

God læselyst!

## STATUS PÅ BORGERE I FORSKNINGSPROJEKTET

---

Siden starten af august 2022 er alle borgere, der er opstartet i et kommunalt forebyggelses- eller rehabiliteringstilbud for type 2-diabetes, hjertekarsygdom eller svær overvægt, blevet inviteret til at deltage i en række målinger som skal undersøge om brobygningsaktiviteterne i projekt Aktive Fællesskaber har sundhedsmæssige gevinster.

I alt har 33 borgere indenfor projektets målgruppe (overvægt, diabetes og hjerte) takket ja- tak til dette, og de fortsætter deres ni-måneders projektperiode med 4 kontrol- og målingsbesøg undervejs.

Ved det fjerde og sidste kontrolbesøg har vi forberedt et personligt resultatark til alle borgerne. Her vil der fremgå resultater fra 1. til 4. besøg hvor de kan se deres fysiske udvikling igennem projektet. Resultatarket vil blandt andet indeholde tal fra deres kropskompositionsmåling, Tandem- og 6-minutters gangtesten. Disse test fortæller noget omkring borgerens almene fysiske tilstand. Desuden undersøger vi om borgerne igennem projektet har formået at fastholde deres fysiske aktivitetsniveau efter endt kommunalt forløb.

Udover de fysiske test og spørgeskemaundersøgelser er borgerne blevet tilbudt at gå med et Garmin aktivitets-ur som bl.a. kan måle daglige antal skridt. Formålet med uret er at måle borgernes daglige aktivitetsniveau over en længere periode. På nuværende tidspunkt går 28 borgere med uret og alle har været positivt stemt over for det.

## STATUS PÅ DE FIRE BROBYGNINGSAKTIVITETER



Den 10. januar afholdt projektet et netværksmøde hvor Bente Riis fra DGI var inviteret til at holde et oplæg bl.a. omkring Den gode Velkomst af nye medlemmer i en forening. Mange interesserede mødte op og du kan læse mere på næste side om hvilken øvelse Bente bad deltagerne om at reflektere over. Aktive Fællesskabers puljemidler ønsker blandt andet at støtte samskabte aktiviteter økonomisk. Vi støtter op om fælles arrangementer og aktiviteter - på tværs af foreninger og kommunen. Så hvis I har gode ideer, hører vi meget gerne fra jer. Send en mail til Ida fra projektet på mail: [af.rigshospitalet@regionh.dk](mailto:af.rigshospitalet@regionh.dk).



Den digitale portal giver overblik over relevante motionstilbud til motions- og foreningsuvante borgere og anvendes primært af sundhedsprofessionelle i kommunen og almen praksis. Oversigten er dog tilgængelig for alle og er netop blevet opdateret med en oversigt over aktiviteter fordelt i byerne. Se oversigten ved at [klikke her](#).

Hvis din forening også skal være synlig med relevante motionstilbud, så [hent skemaet her](#). Udfyld skemaet og send det til Julie - så kommer jeres tilbud også på. I er altid velkomne til at kontakte Julie for den videre udvikling af portalen. Hun kan kontaktes på tlf. 23 80 67 77 eller mail: [julpr@odsherred.dk](mailto:julpr@odsherred.dk)



Arbejdsfunktionen 'Brobygger' vækker stor interesse landet over, da det er en stilling med mangfoldige arbejdsopgaver og fungerer forskelligt i kommunerne. Julie deltager derfor i et netværk sammen med brobyggere fra bl.a. Aabenraa og Mariagerfjord Kommune. Her drøftes forskellige problemstillinger, lige fra opbygning af foreningssamarbejde, komplekse borgerforløb og dokumentation. Der er en stor styrke i at kunne dele de gode erfaringer og resultater på tværs af kommuner, da de arbejder forskelligt, kan give nye inputs og perspektiver til hinanden. Derudover var Julie inviteret til Roskilde Kommune den 9. januar for at fortælle om hendes erfaringer og oplevelser i stillingen.



Kort før jul blev et diabetes- og livsstilshold afsluttet. Ved afslutningen af holdet var der flere borgere der efterspurgte mere gå-fodbold og nogle ønskede at afprøve vand-aerobic. Derfor er flere borgere mødtes med Julie og sammen er de taget ud for at afprøve begge hold - med stor tilfredshed. Selvom borgerne ikke er tilknyttet deres forebyggelses- eller rehabiliteringsforløb mere, er de velkommen til at kontakte Julie for at få hjælp til at tage det første skridt ud i en forening. Når borgerne føler sig i trygge rammer i en forening kan det motivere til at fortsætte de aktive vaner. Det viser sig også at give gevinst, for da der netop er blevet afholdt opsamlingsmøde for dette hold, så er alle 8 borgere forblevet aktive og trives godt i idrætsforeningerne.

På vores Facebookside kan du se flere stemningsvideoer fra disse besøg. Se sidst i nyhedsbrevet hvordan du finder os på Facebook.

## NETVÆRKS MØDE TIRSDAG D. 10. JANUAR 2023

---

Tirsdag d. 10. januar 2023 lagde Vig Kultur- og idrætscenter lokale til et netværksmøde arrangeret af projektet Aktive Fællesskaber. Netværksmødet rettede sig mod alle interesserede foreninger og borgere, som enten er eller ønsker at være en del af projektet.

Omkring 30 nysgerrige deltagere mødte op for at høre aftenens tre foredragsholdere, Ida Kær Thorsen fra Center for Aktiv Sundhed, Julie Prasz, brobygger i Odsherred Kommune og Bente Riis fra DGI.

Under Bentes oplæg havde hun taget en øvelse med, som indbød deltagerne til at reflektere over hvad der motiverer dem når de er fysisk aktive. Som det ses på billedet til højre, fik deltagerne hver fire byggeklodser i farverne rød, gul, grøn og blå. Hver farve repræsenterer faktorer man kan blive motiveret af i forbindelse med fysisk aktivitet; sundhed, udfordringer, glæde og fællesskab. Deltagerne blev derefter bedt om at stable klodserne i rækkefølge efter hvad de bliver mest motiveret af. Derefter fik de øvelsen med klodserne igen, men denne gang skulle de tænke tilbage på deres seneste oplevelse med fysisk aktivitet; hvordan var deres oplevelse af motivationen denne gang? Klodserne hedder 'GO! Klodser' og er en god måde at reflektere over hvad der er den indvendige drivkraft når man ønsker at være og forblive fysisk aktiv.



Idas oplæg handlede om, at fjerne fokus fra individet alene når vi taler om ændringer i fysisk aktivitet og sundhed generelt, og i stedet kombinere med sociale, kulturelle og strukturelle faktorer for at gøre det nemmere og mere naturligt at være fysisk aktiv og indgå i et aktivt fællesskab.

## INFO OM PROJEKTET

---

Projekt Aktive Fællesskaber har sin egen hjemmeside under Odsherred Kommune - [Klik her](#).

På Facebook kan du følge og "synes godt om" projektet her: [Aktive Fællesskaber - i Odsherred](#)

Kontakt altid gerne brobygger Julie med gode ideer og spørgsmål: [julpr@odsherred.dk](mailto:julpr@odsherred.dk), tlf. 23 80 67 77



TRYGFONDENS  
CENTER FOR

AKTIV SUNDHED



SEKTORFRIT  
FOREBYGGELSES-  
LABORATORIUM

*Projektet er finansieret af Trygfonden, Steno Diabetes Center Sjælland og Danske Regioner*