



Til partnere, deltagere og andre interesserede i projekt Aktive Fællesskaber

Her følger et nyhedsbrev om igangværende og kommende aktiviteter i projektet. Vi er på vej ind i en ny fase, da vi den kommende tid går fra projekt til forankring.

Vi ønsker alle en rigtig god sommer!

God læselyst!



## SÆT TO KRYDSER I KALENDEREN TIL EFTERÅRET

Vi har allerede nu planlagt efterårets arrangementer:

- **Den 28. august kl. 19** holder vi netværksmøde. Vi har været heldige at få professor Bjarne Ibsen til at komme og fortælle om frivillighed og fysisk aktivitet. Efter oplæg og efterfølgende diskussion afholder vi almindeligt netværksmøde, hvor deltagende og interesserede foreninger i fællesskab med kommunen kan dele erfaringer og drøfte gode ideer til brobygningsamarbejde fremover.
- **Den 30. november kl. 17** afholder vi et festligt evalueringsarrangement for projekt Aktive Fællesskaber - for alle interesserede og involverede gennem de sidste 2-3 år. Resultaterne fra projektets evaluering præsenteres, og der vil være forskellige oplæg. Arrangementet indikerer, at vi nu går fra projekt til forankring.

Begge arrangementer foregår i Aksen i Asnæs. Mere info følger. Men husk at reservere aftenener nu!

## INDSAMLING AF EVALUERINGSDATA I FULD GANG

I løbet af det sidste års tid har vi fulgt 32 borgere fra de opstartede et kommunalt forløb for type-2 diabetes, overvægt eller hjertekarsygdom og indtil 6 måneder efter afslutning. De er inviteret ind fire gange, hvor vi bl.a. har målt fedtprocent og muskelmasse og testet kondition og balance (se billeder). Borgerne har også udfyldt et spørgeskema om deres fysiske og mentale helbredstilstand og deres tilknytning til foreningslivet.

Disse data vil sammen med data fra fokusgrupper og interviews med borgere, kommunale medarbejdere og foreningsrepræsentanter danne grundlaget for evalueringen af projekt Aktive Fællesskaber. Resultaterne vil blive præsenteret ved arrangementet den 30/11 2023.



## STATUS PÅ DE FIRE BROBYGNINGSAKTIVITETER

Digital portal  
til information og  
videndeling



Den digitale portal giver overblik over lokale motionstilbud i foreninger, der samarbejder med brobygger. Portalen er nu også synlig via sundhed.dk, som de praktiserende læger bl.a. anvender til at få kendskab til lokale tilbud til deres patienter. På sigt skal der også være en let indgang til portalen for borgere og foreninger. Hvis din forening også skal være synlig med relevante motionstilbud på den digitale portal, så [hent skemaet her](#), udfyld og send det til Julie. Se portalen ved at [klikke her](#).

Lønnet  
brobyggerfunktion



Borgere med hjertesygdom har et andet forløb i kommunen end borgere med type-2 diabetes og overvægt, bl.a. pga. forskellig lovgivning. Indsatsen for hjerteborgere er derfor indtil videre primært foregået i brobygningssamtaler, enten i mindre grupper eller individuelt, i slutningen af borgerens genoptræningsperiode. Her er mulighederne for fysisk aktivitet blevet drøftet, og nogle gange er Julie taget med borgeren - eller en mindre gruppe af borgere - ud for at prøve et motionstilbud i en forening, som hun har lavet en aftale med. For det betyder noget, at man følges med ligesindede.

Besøgsordning  
mellem kommunale  
hold og foreningshold



Besøgsordningen er ved at blive godt etableret, og Julies samarbejde med engagerede foreninger styrkes hele tiden. Flere foreninger har været gæstetrænere på de kommunale hold på Sundhedscentret. Kommunens livstilshold og diabeteshold prøver kræfter med mange forskellige aktiviteter rundt om i kommunen, såsom golf, fitness, vandgymnastik, gå-fodbold, tennis og petanque. Borgerne synes det er sjovt at prøve forskellige motionsformer, og de føler sig trygge, når Julie er med, og fordi foreninger tager godt imod dem. Flere borgere har efterfølgende meldt sig ind i en af de foreninger, som de har besøgt under det kommunale forløb. Tak til alle foreninger for gåpåmod og lyst til samarbejdet.

Samskabte hold  
til målgruppen



Tak til mange gode og iderige ansøgninger til Aktive Fællesskabers pulje, der nu er lukket. Igennem puljen er der bl.a. givet støtte til:

- Diabetesforeningen og Hjerteforeningens fælles gå-hold har fået veste og skridttællere. Det samme har gå-holdet i Nyrup.
- Fælles DGI-kursus i senior-fitness for fem fitness-foreninger.
- Opgradering af mødefaciliteter hos Vig Motion, så foreningen kan lægge lokaler til de kommunale holds undervisning.
- Trøjer og kegler til de populære gå-fodboldhold i Højby IF, begyndergolfsæt til Ods herred Golfklub, låne-petanquesæt til Petanque Odsherred, balance-udstyr til Borren Motion og trampoliner til skånsom træning i Herrestrup motion.

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