



Til partnere, deltagere og andre interesserede i projekt Aktive Fællesskaber.

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



AKTIVE FÆLLESSKABERS PULJE ER FORTSAT ÅBEN

Aktive Fællesskaber modtog 350.000 kr. fra Danske Regioners forebyggelsespulje og Steno Diabetes Center Sjællands forskningspulje. Midlerne skal gå til afprøvning af brobygningsaktiviteter og der er stadig 200.000 kr. tilbage som din forening kan søge.

Indtil videre har puljen støttet bl.a. kursus og opkvalificering til foreningsfitness, opgradering af møde- og eventfaciliteter til planlagte brobygningsaktiviteter samt udstyr til at motivere medlemmer til fysisk aktivitet og brede tilbudspaletten til motions- og foreningsuvante ud.

Mere info om puljen samt ansøgningskema og kontaktinformationer kan findes på projektets hjemmeside - [klik her](#).

Den 15. september bragte Odsherred Kommunes hjemmeside en artikel omkring puljemidlerne fra projektet. Artiklen henvender sig til foreninger i Odsherred Kommune og fortæller blandt andet hvilke foreninger der allerede har modtaget midler og hvad midlerne er gået til. Læs artiklen [klik her](#).

BORGERE DELTAGER I FORSKNING

Siden starten af august er alle borgere, der er opstartet i et kommunalt forebyggelses- og rehabiliteringstilbud for type-2 diabetes, hjertekarsygdom eller svær overvægt, inviteret til at deltage i afprøvnings- og Aktive Fællesskaber.

De borgere, der ønsker at deltage, følges i en periode på ni måneder og testes løbende.

Formålet er at undersøge og dokumentere om borgernes fysiske aktivitetsniveau opretholdes, og hvorvidt borgerne fortsætter i et aktivt fællesskab efter det kommunale forebyggelses- eller rehabiliterings-tilbud, er afsluttet.

På nuværende tidspunkt har 25 borgere indvilliget i at deltage heraf er 21 borgere blevet testet den første gang. Borgerne skal blandt andet udføre en balancetest, gå-test, bære en bevægelsesmåler påsat på lår og ryg i 7 dage samt besvare et større spørgeskema.

Testene bliver gennemført af Heidi fra Sundhedsafdelingen, og bliver foretaget i både Sundhedscenteret i Nykøbing Sjælland samt Fårevejle Sundhedshus.

STATUS PÅ DE FIRE BROBYGNINGSAKTIVITETER

Samskabte hold til målgruppen



Vig Motion, Diabetesforeningen og Odsherred Kommunes brobygger, Julie, inviterede til temaaften om type-2 diabetes den 28/9. Det var en spændende aften med mange deltagere og interessante oplæg. Læs mere nedenfor. Vi vil gerne støtte op om lignende fælles arrangementer og aktiviteter - på tværs af foreninger og kommunen. Så hvis I har gode ideer, hører vi meget gerne fra jer. Aktive Fællesskabers pulje kan også støtte samskabte aktiviteter økonomisk.

Digital portal til information og videndeling



Den digitale portal med overblik over relevante motionstilbud til motions- og foreningsuvante borgere anvendes primært af sundhedsprofessionelle i kommunen og almen praksis. Indtil videre er der ca. 20 forskellige tilbud på siden. Hvis din forening også skal være synlig med relevante motionstilbud, så - [klik her](#) - udfyld skemaet og send det til Julie - så kommer jeres tilbud også på. I løbet af et par uger overgår portalen til kommunens nye hjemmeside, men design og indhold burde være det samme. Vi følger med.

I er altid velkomne til at kontakte Julie for den videre udvikling af portalen.

Lønnet brobyggerfunktion



Det var et udtalt ønske i sidste sommers samskabelsesproces, at en brobygger ansat i kommunen skal være synlig for og i foreningerne - og ikke bare være en administrativ medarbejder på rådhuset. Projektets brobygger Julie er allerede godt i gang og vil hen over efteråret tage på endnu flere besøg i mange af de foreninger, der gerne vil indgå i et tættere samarbejde med sundhedscentret. Som forening er man også meget velkommen til selv at kontakte Sundhedsbrobygger til det aktive liv, Julie Prasz for at starte dialogen og samarbejdet. Hun kan kontaktes på tlf. 23 80 67 77 eller mail: julpr@odsherred.dk

Besøgsordning mellem kommunale hold og foreningshold



Vi fortsætter de gode erfaringer med at rykke kommunens diabeteshold og livstilshold ud i andre lokaliteter end Sundhedscentret i Odsherred, f.eks. Sundhedshuset i Fårevejle - og ud i foreningslivet. I oktober opstarter et diabeteshold med base i Vig Idræts- og kulturhus samt Vig Motion. Derudover starter et livstilshold med base i Højby og Borren Motion. I de 6-8 ugers forløb vil borgerne blive præsenteret for forskellige former for fysisk aktivitet, både af værtsforeningen, men også af andre foreningers gæstetrænere, der sammen med de kommunale fysioterapeuter forestår træningen. Når borgerne i trygge rammer træner i en forening og prøver kræfter med forskellige typer fysisk aktivitet, kan det motivere til at fortsætte de aktive vaner bagefter. I alt har 8 foreninger siden foråret været involveret i at afprøve 'besøgsordning': Vig Motion, Fårevejle Badminton og Tennis Klub, Dragsholm Golfklub, Borren Motion, Herrestrup Motion, Skønhed og Skrald, Højby IF, Vallekilde Hørve gymnastik- og Idrætsforening og Vig Motion. Tusind tak for godt samarbejde indtil videre - vi ser frem til mere med jer - og med nye foreninger.

TEMAAFTEN OM DIABETES D. 28. SEPTEMBER

Vig Kultur- og idrætscenter lagde lokaler til, da Roche, Diabetesforningens lokalafdeling, Sundhedscenteret i Nykøbing Sjælland samt projekt Aktive Fællesskaber inviterede til temaaften om type 2-diabetes.

På aftenen blev de 23 fremmødte borgere præsenteret for de nyeste blodsukkerapperater og Charlotte fra Sundhedscenteret fortalte om Odsherreds Kommunes diabeteshold som opstarter den 25. oktober 2022. Der er stadig ledige pladser på holdet.

Også projektets brobygger, Julie, deltog og holdt et oplæg omkring type 2-diabetes fra en fysiologisk vinkel og vigtigheden af fysisk aktivitet. Derudover fortalte hun også om hvor langt projekt Aktive Fællesskaber er kommet og hvilke erfaringer der er gjort indtil nu.



INFO OM PROJEKTET

Da projekt Aktive Fællesskabers projektleder, Marie, holder orlov fra oktober '22 til og med marts '23, vil Maries kolleger fra CFAS, Ida Kær Thorsen og Katja Thomsen, overtage Maries opgaver. Derfor vil I det næste stykke tid modtage nyhedsbreve mm. fra en af disse to.

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, tlf. 23 80 67 77



STENO
DIABETES
CENTER
SJÆLLAND

TRYGFONDENS
CENTER FOR

AKTIV SUNDHED



ODSHERRED
KOMMUNE

SEKTORFRIT
FOREBYGGELSES-
LABORATORIUM