



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 foreningsuvalte ud.

Mere info om retningslinjer for puljen samt ansøgningskema og kontaktinformationer kan findes nederst på projektets hjemmeside under 'Støttemuligheder' - [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 afprøvningen af Aktive Fællesskaber.

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

På nuværende tidspunkt har 28 borgere indvilliget i at deltage og rekrutteringen fortsætter indtil slutningen af december. 14 borgere har gennemført besøg 2 og er derfor halvvejs i projektet. Ved besøg 2 gentages de samme test som ved det første besøg, således kan vi sammenligne borgernes udvikling.

En af undersøgelserne er blandt andet et omfattende spørgeskema som omhandler borgernes helbred, livsstil og trivsel. Det indeholder 46 spørgsmål og tager ca. 25 minutter at udfylde. På billedet kan man se en borger der sidder i Sundhedscenterets lyse og hyggelige cafe og udfylder spørgeskemaet.



## STATUS PÅ DE FIRE BROBYGNINGSAKTIVITETER

### Samskabte hold til målgruppen



Social-, Ældre- og Psykiatriudvalget afholdt onsdag d. 26. oktober en temaaften i Vig Forsamlingshus. Temaet for aftenen omhandlede borgere med kronisk sygdom og deres pårørende. Nina fra Trygfondens Center for Aktiv Sundhed havde blandt andet et spændende 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



I løbet af efteråret og vinteren vil projektets brobygger, Julie, tage kontakt til flere foreninger som vi håber ønsker at opstarte et samarbejde. Dette er blandt andet en række gymnastik- petanque- og badmintonforeninger. Den digitale portal giver overblik over relevante motionstilbud til motions- og forenings-uvante borgere og 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 er altid velkomne til at kontakte Julie for den videre udvikling af portalen.

### Lønnet brobyggerfunktion



Projektets brobygger Julie er stadig godt i gang og vil hen over efteråret og vinteren tage på endnu flere besøg i mange af de foreninger, der gerne vil indgå et tættere samarbejde med sundhedscentret. Ved afslutningen af et kommunalt forebyggelses- eller rehabiliteringstilbud afholder Julie et brobygningsmøde med borgerne. Ved borbygningsmødet tager holdet en fælles snak omkring deres eventuelle tilknytning til idrætsforening og om der er nogle af de afprøvede foreningstilbud de har prøvet i løbet af forløbet, har vagt interesse. Her bruger Julie blandt andet den digitale platform til afsøgning af muligheder i borgernes nærområder. Hvis borgerne ønsker at afprøve en ny forening, er Julie behjælpelig med at tage den første kontakt. 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](mailto:julpr@odsherred.dk)

### Besøgsordning mellem kommunale hold og foreningshold



Vi fortsætter de gode erfaringer med at rykke kommunens diabetes- og livsstils- hold ud i andre lokaliteter end Sundhedscentret i Odsherred. I oktober opstartede et livstilshold i Højby og Borren Motion. I det 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. På vores Facebook side kan du se flere stemningvideoer derfra. Se sidst i nyhedsbrevet hvor du finder os på Facebook.

## TEMAAFTEN OM KRONISK SYGE OG DERES PÅRØRENDE

---

Vig Forsamlingshus havde fuldt hus, da de lagde lokaler til en gratis temaaften omkring kronisk syge og deres pårørende, onsdag d. 26. oktober 2022. Temaaftenen var den tredje ud af fire temaer under overskriften ”Aktivt Liv - Hele Livet”, som Odsherred Kommunes Ældrepolitik 2020-2022 har som målsætning og Social-, Ældre- og Psykiatriudvalget stod for at afholde.

På aftenen var der både oplæg fra Sundhedsafdelingen i Odsherred Kommune samt borgere som lider af en kronisk sygdom. Dette gav et indblik i kronisk sygdom fra et patient- og pårørende perspektiv.

Temaaftenen omhandlede udover kronisk sygdom og deres pårørende også indblik i hvordan et godt, selvstændigt og meningsfuldt ældreliv kan understøttes, når man har en kronisk sygdom. Nina fra Trygfondens Center for Aktiv Sundhed afholdt derfor et oplæg om hvilken betydning fysisk aktivitet kan have på kronisk sygdom. Hun fortalte desuden hvordan forskning i fysisk aktivitet og træning af kronikere som behandling kan omsættes fra forskningsresultater, videreformidles og implementeres i samfundet.

Implementering af fysisk aktivitet og træning af kronikere i samfundet er blandt andet hvad projekt Aktive Fællesskaber et eksempel på. Derfor deltog projektets brobygger, Julie, i temaaftenen hvor hun holdt et oplæg omkring hvad hendes brobyggerfunktion går ud på og hvilke erfaringer hun har gjort indtil nu.



## 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

A K T I V S U N D H E D



SEKTORFRIT  
FOREBYGGELSES-  
LABORATORIUM