



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

Her følger et nyhedsbrev om igangværende og kommende aktiviteter i projektet. Tak til alle borgere, foreninger, frivillige samt de sundhedsprofessionelle der deltager og har ydet en stor indsats i projektet i 2022. Vi glæder os til at fortsætte samarbejdet og velkomne nye samarbejdspartnere i det nye år.

Med håbet om en glædelig jul og et godt nytår til alle - og på gensyn i 2023.

God læselyst!



NETVÆRKSMØDE TIRSDAG D. 10. JANUAR 2023

Tirsdag d. 10. januar 2023 kl. 19:00-20:30 inviteres alle interesserede foreninger og borgere, som enten er eller ønsker at være en del af projekt Aktive Fællesskaber, til et spændende netværksmøde.

Mødet afholdes i Vig Kultur- og idrætscenter, Ravnsbjergvej 25, 4560 Vig.

På mødet vil der bl.a. være oplæg af Ida fra Trygfondens Center for Aktiv Sundhed som vil fortælle om fastholdelse af fysisk aktivitet. Derudover vil Bente Riis fra DGI komme og sætte fokus på hvordan man som forening kan give den gode velkomst af nye medlemmer samt medlemspleje. Udover dette er der afsat tid til en fælles drøftelse af de erfaringer vi har fået fra de igangværende aktiviteter samt idéudveksle forslag til nye brobygningsaktiviteter.

Du kan tilmelde dig ved at sende en mail til Julie Prasz på mail: julpr@odsherred.dk - tilmelding er gratis og skal ske senest d. 6. januar 2023.

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 og/eller svær overvægt, inviteret til at deltage i en række målinger som skal undersøge om brobygningsaktiviteterne i projekt Aktive Fællesskaber har sundhedsmæssige gevinster.

Rekrutteringen til deltagelse i forskningsprojektet er ved at nå til vejs ende og en stor del af borgerne der deltager nu, er efterhånden ved at afslutte deres kommunale forebyggelses- eller rehabiliteringsforløb. På nuværende tidspunkt har projektet inkluderet 30 borgere.

Alle borgere skal igennem fire besøg med et lille testbatteri af samlet 1 times varighed. Inden jul kommer 10 borgere til deres andet besøg og allerede i uge 1 kommer 12 borgere til deres tredje

Besøg. I perioden mellem borgernes andet og tredje besøg er borgerne ikke tilknyttet deres kommunale tilbud længere og deltager derfor hverken i ugentlig undervisning eller træning sammen med resten af holdet. Vi ønsker bl.a. at undersøge om borgerne har kunnet fastholde deres fysiske aktivitetsniveau efter de er stoppet i kommunen. Som skitseret nedenfor har projektet fire brobygningsaktiviteter.

Undervejs i borgernes forløb er de blevet introduceret for gæstetrænere der har undervist på holdet eller også er holdet taget ud i en lokal idrætsforening hvor de har trænet med de ansatte eller frivillige instruktører. Den lønnede brobygger, Julie, afholder et brobygningsmøde med holdet op mod deres afslutning af deres kommunale tilbud. Her bruger Julie blandt andet den digitale portal som indeholder et overblik over hvor der findes relevante motionstilbud, hvis borgerne ønsker at prøvet noget nyt. Overordnet set, ønsker vi med projekt Aktive Fællesskaber at medvirke til at borgere fortsætter med at være fysisk aktive - enten på egen hånd eller i nye aktive fællesskaber.

STATUS PÅ DE FIRE BROBYGNINGSAKTIVITETER



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.



Den digitale portal giver overblik over relevante motionstilbud til motions- og foreningsuvante borgere og anvendes primært af sundhedsprofessionelle i kommunen og almen praksis.

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.



Projektets brobygger Julie er stadig godt i gang og vil hen over vinteren tage på endnu flere besøg i mange af de foreninger, der gerne vil indgå 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



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 blev borgerne præsenteret for forskellige former for fysisk aktivitet, både af værtsforeningen, men også af andre foreningers gæstetrænere, der sammen med de kommunale fysioterapeuter forestod 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 Facebookside kan du se flere stemningvideoer derfra. Se sidst i nyhedsbrevet hvor du finder os på Facebook.

DANMARK I BEVÆGELSE

Når man er ansat som brobygger, er det vigtigt at holde sig opdateret på hvad der sker på sundhedsområdet. Derfor deltog Julie og hendes kollega, Rune fra Kultur og Fritid, til en konference i Odense. Her er et skriv om hvad Julie tog med sig hjem fra konferencen:

'Danmark i bevægelse', konference i Odense på Syddansk Universitet den 10/11-22

Konferencen havde til formål at fremlægge en række anbefalinger til, hvordan vi bedst skaber et Danmark i bevægelse.

"Danmark i bevægelse" er en national måling af hvordan og hvorfor vi bevæger os. Undersøgelsen er baseret på 163.000 besvarelser, som afdækker og kobler motiver og muligheder for fysisk aktivitet og idræt i den danske befolkning. Dette er suppleret med ca. 50 interviews om bevægelsesvaner og motivation for at være fysisk aktiv samt en registrering af knap 1500 borgeres daglige bevægelsesaktivitet i løbet af en uge.

Det vi fik med os, var værktøjer til at prioritere og planlægge fremtidens indsatser for at kunne skabe et 'Odsherred i bevægelse'. Dette inkluderer at blive bevidste om vores muligheder og virkemidler i forhold til, at vi er en kommune med en masse muligheder for friluftsliv.

Odsherred har tidligere haft Jens Høyer-Kruse som står bag Danmark i bevægelse, ude og fortælle om deres resultater og hvor de første anbefalinger blev givet. Dette foregik ude på Vig skole i september 2022. Alt i alt et meget spændende projekt at følge med i og få erfaringer fra.

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, tlf. 23 80 67 77



STENO
DIABETES
CENTER
SJÆLLAND

TRYGFONDENS
CENTER FOR

AKTIV SUNDHED



ODSHERRED
KOMMUNE

SEKTORFRIT
FOREBYGGELSES-
LABORATORIUM