



Til partnere, deltagere og andre interesserede i projekt Aktive Fællesskaber. Her følger et nyhedsbrev om igangværende og kommende aktiviteter i projektet. God læselyst!



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, tlf. 23 80 67 77

UDBYTTERIGT NETVÆRKS MØDE AFHOLDT 17/4

7 foreninger var repræsenteret til det seneste netværksmøde i Aksen i Asnæs. Her fortalte tre foreninger om de foreløbige erfaringer med samarbejdet med brobygger Julie:

- Flemming fra **Gå-fodbold i Højby IF** fortalte, at kommunens livsstilshold har prøvet kræfter med gå-fodbold. Flere er efterfølgende fortsat, og holdet er vokset fra 4 til 14, både mænd og kvinder. Der trænes enten udendørs på græs eller indendørs i Borren Hallen og det er både hårdt og sjovt!
- Jessie fra **Vig Motion** fortalte, at de huser undervisning og træning af kommunens diabetes- og livsstilshold. Det er muliggjort med puljemidler til at forbedre deres undervisnings-faciliteter, bl.a. en ny projektor. De har også afholdt en event, hvor ca. 40 cyklede på indoor-bikes for at samle ind til den lokale Diabetesforening. Det var en stor succes, og Diabetesforeningen har nu fået 15.700 kroner øremærket noget med fysisk aktivitet.
- Ella fra **Borren Motion** fortalte, at der har været lidt startvanskeligheder med at stå for kommunes livsstilshold, bl.a. fordi der var flere borgere med skavanker, end de frivillige i træningscentret var forberedt på. Det er derfor ønskeligt, hvis en fysioterapeut kan understøtte de første gange for at sikre sig, at træningen passer til borgernes kunnen. Heldigvis har Borren Motion blod på tanden til at fortsætte det gode samarbejde med Julie.



HVORDAN MATCHER VORES FORENING KOMMUNENS HOLD?

Har I som forening brug for inspiration til, hvordan I kan gøre det nemmere for målgruppen at blive en del af jeres tilbud, har vi udarbejdet 5 punkter, der er værd at have fokus på:

1) En tryk velkomst får folk til at komme igen

Mange i målgruppen for Aktive Fællesskaber er ikke vant til at være i en forening og ikke vant til at være fysisk aktiv. Det er et stort skridt bare at melde sig til et tilbud, og derfor skal det være trygt at møde op de første gange. F.eks. ved at den samme frivillige er til stede de første gange.

2) Det sociale fællesskab får folk til at blive

Indtænk sociale elementer under træningen. F.eks. vil parvise eller gruppeøvelser motivere mange. Og tænk gerne i at der skal være tid og rum til en snak og en kop kaffe efter træningen.

3) Det skal være sjovt

Der skal være plads til grin og en uformel tone, mens der svedes og prustes. F.eks. ved at indlægge leg i træningen. Der er meget få mennesker, der ikke har lyst til at lege.

4) Der skal sved på panden for at det batter

Når man bliver forpustet, har træningen gode sundhedseffekter - f.eks. på blodsukkerregulering og hjerte-lunge-funktion. På gå- og cykelhold kan der f.eks. indlægges nogle minutters intervaller med hurtig-gang eller spurt - det er mere effektivt end aktiviteter, hvor intensiteten ikke varierer.

5) Hold til særlige grupper kan skabe tryghed

For nogle er det tiltalende, at holdene er målrettet netop deres udfordringer. Særligt for overvægtige kan det være rart at være fysisk aktiv med andre, der ligner én selv. Hold kan også være målrettet motions-uvante, hvor øvelserne er simple, og der gøres noget ud af det, at være på et hold.

STATUS PÅ DE FIRE BROBYGNINGSAKTIVITETER



Samskabte hold til målgruppen

Med Aktive Fællesskabers puljemidler har vi bl.a. støttet Diabetesforeningen og Hjerteforeningen med veste til deres fælles gå-hold. Vi støtter gerne andre fælles arrangementer og aktiviteter på tværs af foreninger - men det skal være nu, for midlerne kan kun søges til og med maj '23. Send en mail til Marie på mail: af.rigshospitalet@regionh.dk.



Digital portal til information og videndeling

Vi arbejder på at udbrede kendskabet til portalen for flere sundhedsprofessionelle, både i kommunen, men også i almen praksis. 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

Julie opbygger løbende nye samarbejder til foreninger og på tværs af foreninger. I maj skal diabetesholdet på besøg i Petanque-klubben. Hvis din forening også ønsker at få besøg af Julie, er I altid velkommen til at kontakte hende. Diabetesforeningen og Julie er også i dialog om i fællesskab at tage på besøg i nogle foreninger.



Besøgsordning mellem kommunale hold og foreningshold

Siden sidst er der opstået et godt samarbejde mellem LOF Nordvestsjælland og kommunens livstilhold med varmtvandstræning på Baeshøjgaard i Vig. Fire borgere er fortsat på LOF-holdet efter at have været på besøge under deres kommunale forløb.



STENO
DIABETES
CENTER
SJÆLLAND

TRYGGENS
CENTER FOR

AKTIV SUNDHED



ODSHERRED
KOMMUNE



Side 2 af 2