



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

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



## STATUS PÅ DE FIRE BROBYGNINGSAKTIVITETER



Besøgsordning  
mellem kommunale  
hold og foreningshold

I maj og juni afprøves flere nye ide. I samarbejde med Vig Motion rykkes kommunes diabeteshold til Vig de sidste tre gange. Her vil både en instruktør fra foreningen samt den kommunale sundhedsprofessionelle være til stede. Desuden har det kommunale diabeteshold haft gæstetræner på besøg; Kirsten fra Vallekilde-Hørve Gymnastikforening. På denne måde håber vi, at flere fra de kommunale hold får lyst til at fortsætte med de gode aktive vaner, måske i Vig eller VHG, når det kommunale hold slutter.



Digital portal  
til information og  
videndeling

Antallet af motionstilbud på den digitale portal vokser. [Klik her](#) for at se! Hvis din forening har hold/tilbud til målgruppen, så udfyld skemaet på hjemmesiden og send det til Julie på [julpr@odsherred.dk](mailto:julpr@odsherred.dk) - så kommer det også på. Vi arbejder samtidig på en løsning på kommunens nye hjemmeside, der går i luften til sommer. Input og ideer er meget velkomne og kan sendes til Marie.



Samskåbte hold  
til målgruppen

Til et netværksmøde i Aktive Fællesskaber opstod ideen om, at foreninger, der har eller gerne vil have gå-hold, kan slå sig sammen om at arrangere gå-ture. På den måde kan gå-glade borgere møde forskellige foreninger på gåturerne, og foreningerne kan skiftes til at være gå-vært. Derfor havde vi den 17/5 inviteret Just Walk til at inspirere til venlige gå-fællesskaber. Der var 19 interesserede mødt op, både fra foreninger og civile borgere. Det bliver spændende at følge, hvilke gå-fællesskaber inspirationsaftenen medfører.



Lønnet  
brobyggerfunktion

Julie er fortsat ved at besøge og gå i dialog med alle de foreninger, der har lyst til at samarbejde med kommunes forebyggelsestilbud. Man er velkommen til at kontakte Julie med ønsker, gode ideer, rådgivning eller andet relevant. Mail: [julpr@odsherred.dk](mailto:julpr@odsherred.dk)  
Tlf.: 23 80 67 77 (udvidet telefontid tirsdage kl. 16-18)

## BORGERE MED I FORSKNINGSPROJEKT

---

Efter sommerferien begynder en ny del af projekt Aktive Fællesskaber. Nu skal det nemlig undersøges, hvilken virkning alle de igangsatte brobygningsaktiviteter og -indsatser har på målgruppen.

Derfor inviteres alle borgere, der begynder et kommunalt forløb for hjertekarsygdom, svær overvægt eller type-2 diabetes til at deltage i en såkaldt pilotafprøvning. Denne afprøvning skal både undersøge, hvilken virkning de igangsatte brobygningsaktiviteter har på borgerne og hvordan kommuner, foreninger og borgere arbejder med disse aktiviteter. I pilotafprøvningen skal borgerne gennemgå nogle forskellige tests, besvare en række spørgeskemaer samt gå med en aktivitetsmåler og et aktivitetsur i perioder, der strækker sig fra opstarten af deres kommunale forløb og indtil 6 mdr. efter det kommunale forløb er afsluttet.

Vi håber at kunne få mellem 50 og 60 borgere til at deltage i disse tests.

## DE FØRSTE PULJEMIDLER ER UDDELT

---

Aktive Fællesskabers pulje på 350.000 kr. har nu de første modtagere. Det drejer som og de fem foreningsfitnessstilbud i Vig Motion, Herrestrup Motion, Borren Motion, Odden GIF og Vallekilde-Hørve Gymnastikforening sammen med DGI.

Disse foreninger har modtaget midler til at kunne uddanne instruktører i DGI-konceptet 'seniorfitness'. Med seniorfitness i de fem foreninger er ideen, at borgere, der har afsluttet et kommunalt forløb og som har lyst til at fortsætte med fysisk træning i maskiner, kan indmelde sig i disse foreninger og møde op på faste tidspunkter en-to gange om ugen. Her vil de møde instruktører, som har særlig viden om den gode velkomst og om hvordan man bedst støtter borgerne i at komme godt i gang. Desuden vil der være et særligt fokus på fællesskab ved f.eks. at lave fælles opvarmning og fælles kaffe efter træningen. De første frivillige bliver uddannet i slutningen af maj.

Der er stadig midler til flere gode brobygningsaktiviteter. Mere info om puljen samt ansøgningsskema og kontaktinformationer kan findes på projektets hjemmeside, [klik her](#)

## 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 projektleder Marie med gode ideer og kommentarer: [marie.loenberg.hansen@regionh.dk](mailto:marie.loenberg.hansen@regionh.dk)



STENO  
DIABETES  
CENTER  
SJÆLLAND

TRYGFONDENS  
CENTER FOR

A K T I V SUNDHED



ODSHERRED  
KOMMUNE

SEKTORFRIT  
FOREBYGGELSES-  
LABORATORIUM