Inspirationskatalog Sundhedslandsbyerne

SUNDHEDSLANDSBYER

2 0 2 5

Indholdsfortegnelse

Intro til inspirationskataloget	3
Sundhedsfremme for alle	4
Kost	5
Motion	6
Søvn og stressreduktion	8
Sociale relationer	9
Hjælp til mennesker med særlige behov	11
Initiativer for ældre	19
Initiativer for børn og unge	24
Initiativer for nye tilflyttere	27

Intro til inspirationskataloget

Dette inspirationskatalog skal inspirere landsbyer og kommuner til at udvikle fællesskabende og sundhedsfremmende initiativer og sundere lokalsamfund på landet. Målet er at medvirke til at udligne den geografiske ulighed i sundhed, som befolkningen i landdistrikterne har oplevet over en årrække bl.a. på grund af den stigende centralisering af sundhedsvæsenet og voksende andel af ældre og multisyge.

Inspirationskataloget bygger på erfaringer i projekt Sundhedslandsbyer. Projekt Sundhedslandsbyer er et partnerskab – mellem Landdistrikternes Fællesråd, Nordea-fonden, Region Syddanmark, Region Nordjylland og Region Sjælland – der løber fra september 2023 til februar 2026.

Civilsamfundene i seks landsbyer – Bisserup, Nysted, Ommel, Bagenkop, Nørager og Asaa – har over et år arbejdet på at udbygge og udvikle deres stærke fællesskabskultur og bygge bro til det offentlige sundhedssystem. Resultaterne taler for sig selv. Alle seks er gode eksempler på, at det gennem handlekraftige frivillige kan lade sig gøre at fremme fællesskaber samt egen og nabos sundhed.

Inspirationskataloget præsenterer et udsnit af landsbyernes tilbud og initiativer, der har sundhed og fællesskab for øje. Man kan i kataloget læse om alt fra bordtennis i forsamlingshuset til et knallertværksted for unge, fra lokal støtte til nybagte forældre til gå-gruppe-konsultationer for multisyge.

Inspirationskataloget kan læses i sin helhed eller som opslagsværk. Det er opdelt i sundhedsfremme-initiativer for alle, og initiativer der retter sig mod særlige målgrupper, herunder:

1. Mennesker med særlige behov
2. Ældre
3. Børn og unge
4. Ny-tilflyttere.

Rigtig god læselyst!

Sundhedsfremme for alle

Når man arbejder med sundhedsfremme, er det vigtigt at fokusere på sundhedsvaner med dokumenteret effekt. Inden for folkesundhed henvises der til syv faktorer, der har afgørende indflydelse på ens sundhed. KRAM-SSS, som faktorerne kaldes i forkortet form, har dokumenteret effekt både i forhold til livskvalitet og levetid. Bente Klarlund – overlæge og professor i integrativ medicin – var med til at indføre de oprindelige KRAM-faktorer som formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed i 2004. De tre S'er er tilføjet sidenhen med afsæt i et stort amerikanske studie.

De syv faktorer er:

1.K for kost
2.R for rygestop
3.A for (kontrol med) alkoholforbruget
4.M for motion
5.S for søvn
6.S for (mindre) stress
7.S for det sociale

Her gennemgås de kun faktorer, som de seks landsbyer har arbejdet med i forsøgsperioden gennem prøvehandlinger og nye initiativer. Det drejer sig om kost, motion, søvn, stress og sociale relationer.

Kost

Hvorfor er fokus på sund kost vigtigt? En sund kost sikrer kroppens behov for energi, næringsstoffer samt understøtter kroppens velbefindende, immunforsvar og funktioner. Man ved fra forskning, at sunde madvaner er med til at forebygge livsstilssygdomme, fx hjerte-kar-sygdomme, diabetes, visse kræftformer og knogleskørhed. Og at sunde madvaner er ekstra vigtige for dem, der er lider af ovennævnte sygdomme eller er i risikogruppen fx med et forhøjet blodtryk, kolesteroltal eller overvægt.

I den sammenhæng kan et fællesskab noget særligt, for det kræver stærk motivation og støtte fra andre at ændre sine kostvaner. Derfor holder man I Nørager et madkursus og i Bisserup en workshop om brug af bælgfrugter I hverdagsmaden. Nysted samarbejder med en diætist bla. på Danmark Spiser Sammen-arrangement og i forbindelse med byens gå-grupper, der kombinerer motion med fokus på sund kost. Her serverer en diætist et sundt måltid og formidler viden om kost.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Saml frivillige, som vil være med til at lave et kursus, et madfællesskab eller en motivationsgruppe med sund kost som fællesnævner.
2. Find plakater, foldere og undervisningsmaterialer om kostråd, mad og måltider på fødevarestyrelsen.dk eller under Danmark Spiser Sammen.
3. Få evt. en diætist, kostvejleder eller andre sundhedsformidlere til at holde indlæg i forbindelse med en fællesspisning, et madværksted eller tema-aften.

Motion

Just Walk

At kombinere motion med fællesskab kan skabe stærke bånd mellem mennesker og fremme både fysisk og mental sundhed. Derfor er Just Human gået sammen med DGI om Just Walk for at få endnu flere ud at gå sammen og tage et ekstra skridt for venlighed. Just Walk er nemlig en venlig bevægelse, hvor lokale gå-værter over hele landet inviterer med på gåture. Gå-værterne skaber en venlig atmosfære og har fokus på, at alle får en god oplevelse.

I sundhedslandsbyen Bisserup tager en frivillig initiativ til *Just Walk Bisserup* og får gennem Just Walk hjælp til at arrangere, koordinere og reklamere for den nye gå-gruppe.

Det at gå giver gode lykkehormoner, og det samme gør den venlighed, vi møder hinanden med. Initiativet får flere borgere til at mødes, især dem, der synes, det er udfordrende at mødes udenfor.

Gå-ture i frisk luft skaber en særlig atmosfære. Det kan nemlig være svært at komme ud og møde folk, men hvis man går sammen, kræver det ikke den samme forpligtelse som at sidde i en gruppe indendørs. Udenfor kan man deltage uden at skulle snakke meget – det handler bare om at være til stede og nyde samværet sammen.

”Bagefter kommer man ind og har det bedre, fordi man har været ude i den friske luft og været sammen med andre. Så det er ligesom et ekstra fællesskab – et udendørs fællesskab – i stedet for at alting foregår indendørs,” fremhæver Anne-Lise Hjerteskov fra Bisserup, der mener, at vi også har brug for udendørs fællesskaber, fordi de kan noget helt specielt.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Kontakt Just Walk for inspiration og støtte - de hjælper med at komme i gang.
2. Vær tålmodig, hvis der ikke er mange deltagere i starten – alle starter et sted.
3. Vær tro mod dig selv og find din egen måde at facilitere gåture på.

Lokaldysten - fællesskab i bevægelse

Danmark er et lille land med korte afstande og begrænset plads. Det mærker man også i mange lokalsamfund, hvor man har nabolandsbyer til alle sider. På mange egne kan det afføde, hvad der minder om søskenderivalisering; ”vi er i hvert fald ikke, som de er derovre i nabobyen,” kan det lyde. Men den slags intern konkurrence er ikke kun skidt for de små lokalsamfund. I Asaa og Agersted har man udnyttet det til egen gensidig fordel.

I Lokaldysten kæmper de to landsbyer om at tage kåringen som den mest aktive landsby. Initiativet er arrangeret af Brønderslev Kommune ovenpå opbakningen til Royal Run, som en måde at holde borgerne aktive på udover løbsdagen.

Konkurrencen motiverer borgere i alle afskygninger til at mødes om at tilbagelægge flest km pr. indbygger. Fremmødet er både stort og festligt, og i fællesskabets ånd både går, løber og cykler ung som gammel for at vinde slaget.

For deltagerne er det mindst lige så vigtigt at kunne mødes til en eftermiddag fuld af sammenhold, grin og lokalt engagement, som det er eventuelt at vinde. Og selvom Asaa med 1,2 km pr. indbygger måtte se sig slået til 2,1 km pr. indbygger i Agersted ved sidste dyst, har de ikke fået mindre blod på tanden frem mod næste møde mellem landsbyerne. De ønsker Agersted stort tillykke med sejren og siger tak for kampen, men går selvfølgelig efter sejren næste gang!

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Sørg for frugt, kage og vand til alle deltagere.
2. Find frivillige, der kan hjælpe til med at tælle kilometer.
3. Husk musik og børnevenlige aktiviteter, fx sjippetov, gadekridt og sæbebobler.

Billede: Thomas Dahlstrøm Nielsen, Creative Commons

Søvn og stressreduktion

En af tidens helt store folkesygdomme hedder stress. Stress kan have mange årsager, men en faktor, der altid er en stor del af alle stressforløb, er for dårlig og for lidt søvn. Men hvad er det, der gør, at man ikke kan sove, når man føler sig så træt, at man ikke kan få dagligdagen til at fungere? Og ikke mindst – hvad kan man gøre for at ændre på dette?

Til at blive klogere på disse spørgsmål inviterer sundhedslandsbyen Nørager en søvnforsker til at holde et foredrag, hvor byen får viden om, hvordan man kan arbejde med sin nattesøvn. Nattesøvnen er livsvigtig, da den giver dig dit humør, din energi og trivsel tilbage, hvad enten du er barn, ung, voksen eller ældre.

"Det var dejligt at se den store spørgelyst under foredraget, og folk fik konkrete løsninger og råd på de forskellige udfordringer, og hver især kunne tage brugbare løsninger og tips med hjem," fortæller en af Nøragers frivillige tovholder Birgit Jensen.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Undersøg, om der er opbakning til et oplæg om søvn og stressreduktion.
2. Find en foredragsholder, der kan holde oplæg om emnet.
3. Inviter alle byens borgere til at møde op.

Sociale Relationer

Danmark Spiser Sammen

Vidste du, at 1,2 mio. danskere spiser alene? Og at 48% af de danskere, der føler sig ensomme og spiser alene, hellere ville spise med andre?

For at ændre dette står Folkebevægelsen Mod Ensomhed bag initiativet Danmark Spiser Sammen, som finder sted hvert år i uge 17 og uge 45. Kampagnen bag bruger måltidet som anledning til samvær og til at åbne fællesskaber for nye deltagere.

I sundhedslandsbyen Nysted arrangerer de frivillige, som en del af Danmark Spiser Sammen, *Nysted Spiser Sammen for Sundhed og Trivsel* i byens gamle biograf. Her inviterer de frivillige alle i Nysted, og under middagen er der hyggelig, dæmpet musik og fællessang med velkendte danske sange. Der opstår nye fællesskaber og møder blandt byens borgere. Som en del af holdet bag arrangementet, sammensatte diætist Mona Jensby et billigt, lokalt og sundt måltid, som de fleste ville kunne spise. Mona fortæller:

”Vi ved fra forskning, at mad kan samle folk og skabe glæde. Det at mødes et lokalt sted og spise sammen med andre gør det, at folk møder hinanden på en anden måde. Folk er glade, når de møder op, og hilser på dem, som de kender, og dem, som de kun har set eller mødt i lokalsamfundet. Efterfølgende sker der ofte det, at når de så mødes igen ude i lokalsamfundet, så hilser de på hinanden. Det kan forebygge og undgå ensomhed.”

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Sammensæt en gruppe frivillige, og kontakt arrangørerne bag Danmark Spiser Sammen, som stiller konceptet, materiale og gode idéer til rådighed.
2. Invitér folk personligt. Tag en nabo i hånden og luft idéen. Det er lettere at møde op til noget, når man føler sig direkte inviteret.
3. Skræddersy arrangementet, så det passer til jer og jeres landsby.

Spil kort og få en kop

Fællesskab opstår, når mennesker mødes, og i Sundhedslandsbyen Nørager har de frivillige skabt et nyt initiativ, hvor alle kan være med. Hver mandag eftermiddag åbner Kultur og Medborgerhuset Kig Ind dørene for spillehygge, gode samtaler og en kop kaffe eller te – naturligvis med lidt sødt til.

Initiativet er åbent for alle, uanset om man kommer alene eller sammen med venner, familie eller naboer. Her handler det om at nyde et par timer med kortspil, skak, bordfodbold eller andre klassiske brætspil. Der er ingen krav om fast fremmøde – man kommer, når man har tid og lyst. Hurtigt er det ved at være et samlingspunkt, når børn, forældre og seniorer møder op til at spille skak, kort og Mastermind.

Vi synes, det tegner godt med spilleeftermiddagen, og håber flere seniorer har lyst til at komme og spille med de unge," siger frivillig tovholder Birgit Jensen.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Saml en gruppe af frivillige til at organisere det.
2. Find et sted, hvor I kan samles, og planlæg en fast dag på ugen.
3. Sørg for, at der er kaffe, te og frugt til alle.

Hjælp til mennesker med særlige behov

Ramt på livet

Når livet slår en kolbøtte i form af dødsfald, ulykke, fysisk eller psykisk sygdom eller arbejdsløshed, er tilknytningen til et fællesskab af stor betydning i forhold til at finde tilbage til en hverdag. Både selvtilliden og økonomien kan få sig et knæk. Og mange fravælger foreningslivet pga. kontingentbetaling, eller fordi det bliver for svært at møde op.

I sundhedslandsbyen Asaa er over 30 foreninger og institutioner i regi af Samrådet Østkysten gået sammen og bygger bro mellem det at være ramt på livet og foreningsverdenen, så man kan få hjælp i form af gratis kontingent og vejvisning til at finde det hele rigtige foreningsfællesskab i forhold til den livssituation, man er i.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Skab samarbejde mellem foreninger og klubber på tværs om at kunne tilbyde foreningsfællesskaber til mennesker ramt på livet.
2. Lav info-materiale og kommuniker på SoMe om ordningen med gratis kontingent og vejvisning til fællesskaber via frivillige kontaktpersoner. Hent evt. inspiration hos Samrådet Østkysten og deres initiativ Asaa-modellen.
3. Søg kommunen, fonde og sponsorater om støtte til dækning af kontingenter.

Gå-gruppe-konsultationer

Det kan være en stor hjælp at finde fællesskab og få kroppen i bevægelse, hvis man oplever udfordringer i livet. I 2023 sætter en gruppe frivillige i Nysted, ledet af en praktiserende læge i gang et helt nyt projekt "gå-gruppe-konsultationer", der kombinerer motion, fællesspisning og faglige oplæg for at fremme trivsel og sundhed.

Mennesker med fysiske og psykiske udfordringer har brug for støtte i hverdagen, især når det kommer til at udvikle og opretholde en sund livsstil og sociale relationer. Projektet tilbyder en ramme, hvor deltagere kan mødes to gange om ugen i 12 uger for at gå, spise sammen og lære om sundhed.

Deltagerne mødes en af dagene til en gåtur i naturen, typisk 15-30 minutter, efterfulgt af en fællesspisning, hvor en diætist serverer et sundt måltid. Den anden dag er der fokus på læring, hvor fagfolk som psykologer og fysioterapeuter holder oplæg om emner som stress, kost og motion, og deltagerne får mulighed for at dele deres oplevelser og reflektere over deres fremgang med lægen.

Den sundhedsmæssige effekt er dokumenteret gennem følgeforskning. Der er også positive langtidsvirkninger, idet deltagerne stadigvæk mødes med hinanden efter projekt-afslutning.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Samarbejd med en praktiserende læge og rekrutter en gruppe af frivillige, der kan lede gåture og fællesspisning.
2. Lav info-materiale, og kommuniker om ordningen på sociale medier, så flere får kendskab til gå-gruppe-konsultationer og kan tilmelde sig.
3. Samarbejd med lokale sundhedspersoner og institutioner for at skabe et netværk af støtte, der kan hjælpe med at promovere og udvikle initiativet.

Demensvenner

Når man har en demenssygdom, er det vigtigt at fastholde et aktivt og socialt liv. Det kan være med til at modvirke tab af funktionsevne. Samtidig har det en positiv effekt for pårørende at være en del af et fællesskab.

Alt for ofte fører en demenssygdom til inaktivitet og isolation. 83% trækker sig fra sociale aktiviteter og fritidsliv, efter de har fået en demensdiagnose. Det er der flere årsager til. Nogle er usikre på, om de stadig er velkomne i deres gamle klub eller fællesskab. Andre er bange for, om folk vil tage afstand af til dem og synes, de er til besvær.

Tovholderne i Nørager tager i Demensugen 2024 et initiativ til et kursus for lokale frivillige, hvor man bliver uddannet til demensvenner. I samarbejde med Rebild Kommunes demenskoordinator og en frivillig demensven-instruktør får kursusdeltagerne viden om demenssygdommen og gode råd til, hvordan man hjælper en demensramt bedst mulig.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Kontakt Demensvenligt Danmark om mulighederne for at deltage i og bidrage til Demensugen. Bestil info- og kampagnematerialer. Det er gratis.
2. Bliv demensven gennem Alzheimerforeningen. Som demensven takker du ja til at få viden om demens og støtter op om at få skabt demensvenlige lokalsamfund for mennesker, der lever med en demenssygdom.
3. Arranger og inviter landsbyen til en temaaften/kursus i samarbejde med kommunens fagpersoner inden for demens og/eller en frivillig demensven-instruktør.

Støtte til nybagte forældre

At blive forældre kan være en stor omvæltning og belastning. Det var det både i gamle dage, men også i dag, hvor al støtte og hjælp er kærkommen. Faktisk stammer støtte og hjælp til nye forældre helt tilbage til 1600-tallet, hvor landsbyen indtog en aktiv rolle, når moderen lå i barselssengen. Dengang var der tradition for at aflægge et visit, hvor man medbragte en såkaldt barselspotte, en lerkrukke med mad til husstanden, som en måde at støtte de nybagte forældre på.

I Bisserup har de frivillige ved Bytinget fundet en særlig måde at støtte nybagte familier på. De har lavet en Barselsmadgruppe, der bringer mad til hele husstanden i fem hele dage. Det er gratis og finansieres af Bytinget, hvilket sikrer, at alle kan være med.

Som en ekstra støtte tilbyder gruppen også gratis ammevejledning til nybagte forældre. En lokal sygeplejerske stiller sin ekspertise til rådighed og giver op til fem timers vejledning.

Der findes også andre måder at støtte nybagte forældre på. I Bagenkop starter frivillige forældre et fællesskab for forældre med småbørn med legestue-aktiviteter i den lokale idrætshal.

”Vores erfaring er, at Barselsmadgruppen skaber en tryg og støttende ramme for familier i en travl og ofte overvældende tid, hvor fællesskab og omsorg gør en stor forskel,” fortæller frivillige Margit Pedersen.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Organisér en gruppe af frivillige, som laver og leverer barselsmad til en hele husstand i fem dage – enten fem sammenhængende dage eller hver anden dag fem gange.
2. Lav info-materiale, og kommuniker på sociale medier om ordningen, og om hvem man skal kontakte. Hent evt. inspiration hos Bytinget i Bisserup og deres initiativ Barselsmadgruppen.
3. Levér maden i gryder og potter, som bliver afhentet, når en ny levering ankommer.

Cykelpiloter

Hvordan undgår man, at dårligt gående, ældre eller folk, som midlertidigt bliver ramt på førligheden, falder ud af fællesskaber? Cykelture med cykelpiloter kan være et af svarene.

Cykling uden alder er et landsdækkende initiativ til stede i mere end 45 kommuner. De organiserer rickshaw cykelture med over 2.210 frivillige cykelpiloter. Sammen på en cykel skabes der nye oplevelser, ensomhed brydes, og fællesskab opstår.

Bisserup uddanner deres første cykelpilot og afholder et prøve-arrangement, hvor man kan få en cykeltur på havnen eller i skoven. En mini-undersøgelse i byen peger på, at mange er interesserede i at få cykelture, og flere har allerede meldt sig fremtidige cykelpiloter. Ambitionen er at hente folk hjemmefra og køre dem til arrangementer eller en tur på havnen. Det er planen, at hjemmeplejen agerer brobygger og henviser borgere, som har brug for det.

"Cykling Uden Alder henviste os til Slagelse Kommune, som lånte os en cykel, så vi kunne lave et prøvearrangement i landsbyhuset med prøveture og kaffe-kage. 40 borgere kom forbi en lørdag formiddag, og jeg var ude at cykle med 6-7 personer," fortæller den nyuddannede cykelpilot Helle Winkler.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Kontakt foreningen Cykling Uden Alder og den kommune, I bor i. Undersøg mulighederne for fx uddannelse og lån af testcykel.
2. Få uddannet en eller flere frivillige på cykelpilotuddannelsen, og inviter hele landsbyen til et prøvearrangement med kaffe og kage.
3. Få interesserede på prøvearrangementet til skriftligt at melde sig til – enten som kommende brugere eller cykelpiloter.

Akut- og førstehjælpere

Når der sker en ulykke eller en akut sygdomsepisode, kan hurtig hjælp være forskellen mellem liv og død. I mindre samfund, hvor responstiden for ambulance kan være længere, kan lokalt forankrede akuthjælpere spille en afgørende rolle. Derfor tager flere landsbyer initiativ til at uddanne sig selv i førstehjælp – fra mindre kurser til større initiativer, hvor frivillige bliver trænet som akuthjælpere. Etablering af en akuthjælperordning sker i samarbejde med regionerne, der stiller uddannelsesmæssige krav til akuthjælpere.

I Ommel har man afholdt en informationsaften om ordningen. Formålet var at informere om vigtigheden af ordningen og samtidig øge antallet af akuthjælpere.

Efter informationsaftenen i Ommel steg antallet af akuthjælpere fra to til syv. Akuthjælperordningen varetager uddannelsen i samarbejde med Region Syddanmark. Model-billede: Ch-info.ch, Creative Commons

I flere landsbyer arbejder de nu på at etablere lignende ordninger, så lokalsamfundet står stærkere i akutte situationer. Med opbakning fra Ærø Akuthjælperforening forventes et nyt kursus at blive afholdt i foråret, så endnu flere kan blive klædt på til at gøre en forskel.

I Ommel har man, ud over informationsaftenen, afholdt et førstehjælpskursus med fokus på brug af hjertestarter og basal genoplivning. Ommel har i flere år haft to hjertestartere i byen, men ikke rigtig nogen til at bringe dem ud ved behov. Derfor var formålet at gøre opmærksom på byens hjertestartere og samtidig få de lokale til at tilmelde sig den landsdækkende Hjerteløberordning.

Kurset blev afholdt af professionelle undervisere med erfaring fra ambulancetjenesten og var ligeledes en succes. Det betyder, at man, i Ommel, har udvidet antallet af akuthjælpere og hjerteløbere og samtidig givet de nye hjerteløbere en uddannelsesmæssig baggrund. Herved øges muligheden for overlevelse ved hjertestop i Ommel.

Fire gode råd til at komme i gang:

1. Afhold en informationsaften og/eller et førstehjælpskursus for at skabe interesse blandt landsbyens beboere.
2. Tag kontakt til fagprofessionelle, som kan lede førstehjælps- eller akuthjælperkurser for interesserede.
3. Sørg for at etablere et netværk af akut- og førstehjælpere, så de hurtigt kan rykke ud, når der er behov for dem.
4. Tag kontakt til regionen og få afklaret mulighederne for opstart af ny akuthjæper-ordning eller udvidelse af eksisterende. Ordningerne og deres omfang varierer fra region til region.

Kreativitet, kaffe og kærlige grin – et fællesskab for hjerneskadede

Når livet tager en uventet drejning efter en ulykke, en hjerneblødning eller sygdom, kan det sociale netværk smuldre. Mange bliver isolerede og mister kontakten til det fællesskab, som tidligere var en naturlig del af hverdagen. Men i Nørager er en gruppe frivillige gået sammen med foreningen Hjerneskadeforeningen om at skabe et nyt sted at høre til – et kreativt værksted for hjerneskadede hver torsdag i kulturhuset Kig Ind.

Hver uge mødes en lille gruppe frivillige og hjerneskadede borgere til kaffe og varme smil, hvor de deler vittigheder og snakker om, hvordan det går blandt ligesindede. Dagen før modtager deltagerne en påmindelse på sms om, at det er i morgen, at der er kreativt værksted for dem.

Deltagerne mødes omkring at arbejde kreativt, synge, grine, fortælle historier og vitgtigheder, samt dele vigtige øjeblikke, men vigtigst af alt: At blive mødt som dem, de er.

”Vi er blevet sådan en familie,” fortæller Merete, der er frivillig. ”Mange har sproglige eller fysiske udfordringer, men her handler det ikke om, hvad man ikke kan – men om det, man faktisk godt kan”.

På opfordring fra en deltager blev det kreative værksted startet med professionelle undervisere. Her maler og skaber deltagerne – nogle med én arm, men med støtte fra sidemanden – imponerende resultater, der kulminerer i en fernisering i juni. Selvom målet er en fernisering, er det processen, som er den vigtigste: at opdage, at man stadig kan bidrage og udfolde sig selv kreativt.

”Det handler ikke kun om at male,” forklarer Merete. ”Det handler om at opdage en side af sig selv, man troede var forsvundet. Og det er fantastisk at se, hvor meget de hjælper hinanden”.

Gruppen er lille og tryg – det skal den være. For deltagerne har brug for ro og nærvær. Det kræver frivillige med både overskud og forståelse for målgruppen.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Lav et overskueligt og roligt tilbud, hvor deltagerne kan føle sig trygge. En fast ugentlig dag og kendte rammer gør en stor forskel.
2. Vær nysgerrig på, hvad deltagerne har lyst til – om det er kreativt arbejde, samtaler eller bare kaffe og samvær. Det skaber ejerskab og motivation.
3. Målgruppen kræver særlig støtte og forståelse. Gå efter frivillige, der har tålmodighed, humor og lyst til både at være medmennesker og facilitatorer

Initiativer for ældre

Kaffe, snak og frisk luft

Flere og flere mænd og kvinder lider af ensomhed, men især antallet af ensomme mænd stiger. Det udgør en reel sundhedsrisiko, påviser en stor dansk undersøgelse fra 2019. For eksempel har mænd, der bor alene, en 36% større risiko for at dø af en hjertesygdom.

I Bagenkop rækker frivillige tovholdere derfor ud til ældre og andre, der har det svært ved at tage del i byens fællesskaber. Siden sommeren 2024 har de arrangeret *Kaffe, snak og frisk luft* på havnen hver tirsdag kl. 10. Der er intet krav om tilmelding. Deltagerne møder bare op på havnen og medbringer egen kaffekop. Og så bliver der snakket, drukket kaffe og spist ostemadder.

Tirsdagsmøderne i Bagenkop skulle egentlig være stoppet i vintermånederne, men tirsdagsholdet, som de kalder sig, fortsætter, så man mødes til kaffe og snak i havnens sejlerstue i vinterhalvåret.

Fællesskaber som dette udvikler sig som ringe i vandet, og et arrangement leder til et andet. En gruppe af deltagerne er begyndt at gå til arrangementer, som Ældresagen afholder.

”Vores meget lavpraktiske arrangement har overrasket alt og alle. Folk sagde til mig: ‘Louise, der kommer ikke nogen,’ Men de kom, og de kommer fortsat ca. 25 hver gang. Og der dukker stadig nye op. Det appellerer til ældre, særligt enlige mænd, der savner fællesskab. Flere pårørende har efterfølgende kontaktet os og fortalt, at det virkelig er givende, at deres mor eller far kommer ud og møder andre mennesker. Det er det også for os andre, der står bag det,” fortæller tovholder Louise Bechmann.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Find et hyggeligt sted med borde og bænke, og inviter bredt ud.
2. Lav kaffe og håndmadder.
3. Mød op med kaffekop på mødestedet på et bestemt tidspunkt hver uge.

Motion i forsamlingshuset

Når interessen for sport kombineres med muligheden for at mødes i fællesskab, skaber det en betydelig indvirkning på både det sociale liv og den fysiske trivsel. I sundhedslandsbyen Bisserup har en gruppe frivillige taget denne indsigt til sig, efter at en kvindelig senior under et borgermøde har efterspurgt muligheden for at spille bordtennis. Det er blevet starten på en ny aktivitet, der hurtigt har vundet fremgang i lokalsamfundet. Et nyt fællesskab blomstrer.

Byen har nu to bordtennisborde til rådighed i forsamlingshuset, hvor borgerne samles hver tirsdag aften for at spille og socialisere. Denne nye sport tiltrækker deltagere i alle aldre, og mange oplever nu glæden ved at deltage i en aktivitet, de ikke har været en del af i årevis.

Kim Jensen, medstifter af det nye fællesskab, fortæller: "Det foregår i et trygt nærmiljø i forsamlingshuset, og det kan spilles af alle. Så der kommer nogle af dem, som vi normalt ikke ser så meget til i byens liv." Kim fortsætter: "Det er på alle måder en 'svedig' sport. Det er sjovt, giver os varmen, og vi får trænet reflekserne. Mange af os har ikke spillet i 40-50 år, men vi bliver bedre for hvert sekund," siger han med et glimt i øjet.

Indtil videre har omkring 25-30 personer i alderen 45-87 år slået til bolden. Men planen er også at få børn og unge med ved at holde et åbent hus-arrangement en weekend.

I sundhedslandsbyen Nørager besøger en frivillig leder fra byens gymnastikforening også byens Friplejehjem en gang om ugen og laver stolegymnastik for beboerne.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Lyt til lokalsamfundet, og bed borgerne om at komme med forslag til aktiviteter, der kan engagere flere i byen.
2. Sørg for at skaffe de nødvendige materialer og faciliteter, så alle har mulighed for at deltage, uanset niveau.
3. Arranger events som åbent hus, hvor nye deltagere kan komme og prøve aktiviteten af i en afslappet atmosfære.

Fælles naturtræning for gigtramte

Bevægelse og træning er afgørende for gigt-ramte i forhold til bedre kondition, færre smerter og godt humør. Det viser forskningen. Naturen er også vigtig, den har nemlig en beroligende effekt på sindet og giver smukke oplevelser.

Men selv om man ved, at symptomerne mindskes ved træning, er det alligevel at komme i gang, når det gør ondt. Der har fællesskabet en motiverende og forpligtende effekt.

Bisserup benytter sig af Gigtforeningens nye tilbud "Naturtræning for dig med gigt" tilrettelagt for en gruppe mennesker med gigt. Gruppen mødes én gang om ugen i 12 uger, og undervises af uddannet naturtræner med viden om gigt og bevægelse, så man er i trygge hænder.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Bliv frivillig naturtræner i Gigtforeningen, som står for uddannelse og klæder jer på til at undervise gigtramte og samtidig skabe et stærkt lokalt fællesskab.
2. En anden mulighed er at finde et hold nær jer www.gigtforeningen.dk/det-sker/naturtraening/
3. Lav plakat om tilbuddet og sæt den op på opslagstavler, fysiske såvel som digitale (SoMe)

Mad-gruppen for 50+

Fællesskaber er essentielle for menneskers trivsel og sundhed, især blandt ældre, der kan opleve isolation og ensomhed. At mødes over et måltid er en tidløs tradition, der fremmer sociale relationer, skaber samhørighed og bringer livsglæde. Mad og samvær har en unik evne til at forbinde mennesker, skabe trygge rum og styrke det sociale netværk.

Med initiativet Madgruppen for 50+ inviteres de ældre i Ommel til at samles omkring hjemmelavet, velsmagende hverdagsmad. Madgruppen 50+ er en del af en større indsats for at styrke båndene mellem landsbybeboerne og skabe inkluderende aktiviteter, der fremmer social interaktion blandt ældre. Det er for dem, der ikke kommer så meget ud eller ofte sidder alene og spiser.
Menuen sammensættes efter ønsker fra deltagerne og de frivillige. Ofte er det en menu, som man ikke laver, hvis man er alene. Mad, der samler folk fra aldersklassen 50+.

Madgruppen for +50 år i Ommel.

Dato:	***Menu:***	
Onsdag D.15/1-25	Brunkål Frugtgrød	Lillian, Inge & Gudrun
Onsdag D. 29/1-25	Fiskefrikadeller Dessert	Charlotte, Claes & Carlo
Onsdag D.12/2-25	Skipperlabskovs, rugbrød & hjemmesyltede rødbeder Gul Budding m. rød sovs	Hanne D., Anne & Marianne
Onsdag D.26/2-25	Guleærter Pandekager m.is	Kenny, Annelise, Hanne H. & Karin
Onsdag D.12/3-25	Gammeldags suppe Kød & Peberrodssovs	Charlotte, Claes & Carlo
Onsdag D.26/3-25	Grydebøf m. kartoffelmos Ymerfromage m. rød sovs	Lillian, Inge & Gudrun
Onsdag D.9/4-25	Grøntsagslasagne m. salat Frugtsalat	Hanne D., Anne & Marianne
Onsdag D.23/4-25	Forloren hare m. brunkartofler og waldorfsalat Sherryfromage med nødder & chokolade	Kenny, Annelise, Hanne H. & Karin

”Noget tyder på, at vi har ramt et behov,” fortæller Karin Kristensen, der er en af de frivillige initiativtagere. ”Folk vil også gerne hjælpe, og 17 har allerede meldt sig til på skift at lave maden på et tre-personers-kokkehold,” fortsætter Karin og fortæller, at mange frivillige støtter op om initiativet.

Dem, der har lyst, kan komme før måltidet for, så der kan skabes relationer og fællesskab i bred forstand. Madgruppen mødes typisk et par timer før måltidet for at snakke, spille dart eller hjælpe til med borddækningen.

Tre gode råd til at komme godt i gang:

1. Start småt – invitér en gruppe ældre til en fælles middag, og se, hvordan interessen udvikler sig.
2. Skab en fast struktur – planlæg regelmæssige middage, og opbyg et team af frivillige.
3. Gør det til mere end mad – inddrag evt. sociale aktiviteter som spil, samtaler og fælles madlavning.

Initiativer for børn og unge

Knallertværksted for unge

I mange landdistrikter er fritidsmuligheder til unge, der ikke interesserer sig for sportsgrene som fodbold eller håndbold, en udfordring. I landsbyen Asaa har en gruppe frivillige derfor taget initiativ til at etablere et knallertværksted til dem. Her mødes unge med interesse for at arbejde med hænderne, lærer nyt og udvikler deres færdigheder.

Vi har en gruppe unge, der er 'tabt ud af foreningslivet', som ikke kunne rumme dem. Det er typisk, når de bliver omkring 12 år, at de begynder at falde ud. Så oplever vi, at de unge enten går hvileløse rundt og mødes i små afkroge. Eller at de tyer til skærmen og bliver isoleret derhjemme", fortæller Pernille Wilsborg, der er halbestyrer i Asaa i Brønderslev Kommune og og hjulpet knallertværkstedet i gang.

Knallertværkstedet, *Møj-Svinene – Østkysten*, drives af lokale familiefædre, der har en passion for knallerter og sjove aktiviteter. Med dette initiativ ønsker de at skabe et trygt og sjovt miljø, hvor de unge kan "skrue i knallerter", finde fællesskab og udvikle nye interesser.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Saml et engageret team, som brænder for at støtte de unge i området. Det kan være forældre, håndværkere eller andre, der har kendskab til knallert eller andre håndværk, fx byg-selv, computere eller biler.
2. Skaf det nødvendige udstyr og værktøj til reparation. Undersøg mulighederne for at låne eller få doneret udstyr fra lokale virksomheder eller borgere.
3. Organisér et åbningsarrangement for at skabe opmærksomhed om værkstedet og invitere de unge til at tilmelde sig.

Krea-café

Kreative fællesskaber, altså det at lave noget skabende med hænderne sammen, har fået en kæmpe renæssance blandt børn og unge. Uanset om det er keramik, reparationer, syning eller andre typer af håndværk, så vrimler det med kreative værksteder i storbyerne. Nu findes der også en krea-café i landsbyen Nørager.

I 2024 startede de frivillige et forsøg: En krea-sommerskole, i samme tidsrum som der var fodbold- og håndboldskole i børnenes sommerferie.

Det blev en stor succes, og derfor har Nørager nu et permanent tilbud, "krea-caféen" hver tirsdag eftermiddag. En gruppe frivillige voksne stiller op i byens Kultur- og Medborgerhus og hygger sig om børn og unge fra 4. klasse.

Der er en stor opbakning fra forældre og byens borgere, der er gavmilde, når de rydder ud i de garn- og stofrester, de har liggende.

Byens erfaringer peger på, at fordybelsen i det kreative fremmer trivsel og tryghed hos børn og unge, der kan have det svært i sociale sammenhænge. Dette understøttes af forskning inden for craft-psykologien. Her har man påvist, at hjerterytme og nervesystem falder til ro, når man bruger sine hænder, og at håndarbejde på den måde kan virke neddæmpende på fx stress og angst.

"Mange var glade for den første krea-sommerskole, hvor de i en hel uge kunne fordybe sig i alt fra perler til håndarbejde og billedkunst. Der kom også børn og unge med udfordringer. Vi kunne se, at de tøede op i løbet af ugen efterhånden, som de følte sig trygge," fortæller initiativtagerne, Birgit Jensen og Helle Andersen. "Det er også givende for de frivillige voksne i cafeen, som alle været ramt af livet og står helt eller delvis uden for arbejdsmarkedet. I krea-cafeen føler de, at de er noget værd og kan endnu."

Tre gode råd til at komme godt i gang:

1. Afhold et prøvearrangement eller en krea-sommerskole for at skabe interesse.
2. Følg op med ugentlige cafeaftner.
3. Udvid evt. med andre typer af håndværk fx keramik eller upcycling og reparation af tøj.

Af unge for unge

Unge kan være svære at samle, når der er langt mellem husene. Men fællesskaber er vigtige i alle aldre. I Asaa har man derfor et særligt fokus på at skabe initiativer, der engagerer de unge – og hvem er bedre til at arrangere for unge end de unge selv?

Når unge selv står bag aktiviteterne, rammer de nemlig plet og sikrer, at andre unge deltager. Det har man erfaret i Asaa gennem et et samarbejde med ungdomsorganisationen OPUSS om en serie af arrangementer i vinterbadningens tegn.

OPUSS er her: Asaa Havn.
31. december 2024 kl. 15.01 · Asaa ·

🧊VI VINTERBADER OG GÅR I SAUNAGUS🔥

Hver onsdag i januar vil der være vinterbadning på Asaa havn og efterfølgende sauna med gusmester. Det bliver bare så rart😊

🕰️ Vi starter alle dage kl. 19
📍Vi mødes foran Havnehuset
📅 Datoerne er som følger👇
1. januar
8. januar
15. januar
22. januar
29. januar‼️KL 16.30‼️

Enormt tak til Vores sundhedslandsby - Asaa for at være samarbejdspartnere på dette projekt 🙌

Ses vi?🙃🔁

De unge arrangerer nemlig vinterbadning på Asaa Havn med efterfølgende saunagus, hygge og snacks. Her har Asaa bistået de unge ved at betale lejen af vinterbadeklubben alle onsdage i januar, samt lidt midler til snacks.

Tre gode råd til at komme godt i gang:

1. Kontakt eksisterende ungdomsorganisationer om samarbejde.
2. Lad initiativerne komme fra de unge selv.
3. Understøt med hjælp i starten, indtil de er selvkørende.

Initiativer for nye tilflyttere

En velkomstgruppe

At sikre at nye beboere føler sig velkomne og hurtigt bliver en del af landsbyens fællesskab, er en vigtig opgave for enhver landsby. En imødekommende tilgang kan gøre en verden til forskel og hjælpe nye tilflyttere med at finde deres plads og knytte bånd til deres naboer.

I Bisserup har en gruppe frivillige taget initiativ til at skabe en varm velkomst for alle nye tilflyttere ved at oprette en velkomstgruppe.

Gruppen arrangerer velkomstmøder i forsamlingshuset, hvor både helårsbeboere og sommerhusejere inviteres til at høre om de mange muligheder, landsbyen har at tilbyde. De får viden om de lokale foreninger, aktiviteter og hvordan, de selv kan indgå og bidrage til fællesskaberne.

Derudover besøger Velkomstgruppen alle nye tilflyttere personligt og medbringer kataloget *Velkommen i Bisserup*, som giver et overblik over byens tilbud. Kataloget inkluderer også kuponer med små gaver fra lokale foreninger og butikker, hvilket skaber en personlig og varm forbindelse mellem de nye og gamle beboere.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Organisér en engageret velkomstgruppe af en lille gruppe frivillige. Det kan være naboer, medlemmer af lokale foreninger eller aktive borgere.
2. Udarbejd et velkomstmateriale, enten et katalog eller en folder, der præsenterer landsbyens muligheder, foreninger og sociale aktiviteter.
3. Arrangér velkomstmøder og personlige besøg. Velkomstmødet kan foregå i landsbyens forsamlingshus, hvor de personlige besøg også kan planlægges med de nye tilflyttere.

International fællesspisning

I mange lokalsamfund er det vigtigt at finde måder at inkludere alle borgere på. Særligt tilflyttere fra andre lande kan have svært ved at blive en del af fællesskabskulturen og få en følelse af at høre til i deres nye land og landsby.

I en landsby, hvor der bor mange med forskellige nationaliteter, kan mad bringe folk sammen. Mad er et socialt bindemiddel, der kan skabe forbindelser og bygge bro mellem forskellige kulturer.

Det har man også erfaret i Asaa, hvor der bor op mod15 forskellige nationaliteter. Her har de frivillige arrangeret en international fællesspisning i forlængelse af Danmark Spiser Sammen. Det startede som et prøveprojekt i Asaa, der hurtigt viste sig at være en stor succes.

Hele 40 internationale beboere mødte op til det første arrangement. Det kom som en overraskelse for både arrangørerne og deltagerne. ”Lokalet var næsten for småt. Og deltagerne udbrød: ’Gud – er vi så mange?’ Alle har haft følelsen af at være de eneste på “udebane” i den her lille by, som ikke ved noget som helst om noget,” fortæller frivillig Pernille Wilsborg.

Succesen er fulgt op med “International Winter Meet Up” arrangementet, hvor de internationale beboere mødes til æbleskiver og gløgg for at fejre vinteren og julen. De frivillige laver også fællesspisning for både internationale og etniske danskere. Det har vist sig at være en stærk måde at bygge bro på mellem borgere i byen – også på tværs af sprogbarrierer. Samtidig er det med til at inkludere flere ind i byens foreningsliv og fællesskaber.

Tre gode råd til at komme i gang:

1. Kontakt Danmark Spiser Sammen (Folkebevægelsen mod Ensomhed), der hjælper med at organisere, stille materialer til rådighed og promovere arrangementet.
2. Invitér personligt – bank på døren, det gør en forskel.
3. Gør hellere arrangementet for kort end for langt – det gør det nemt at deltage.