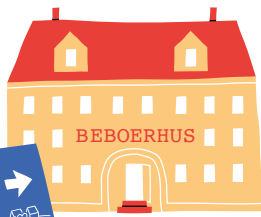
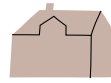


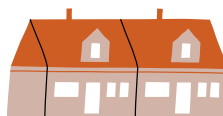
Bogen om



# Sundheds



# landsbyer





”

Sundhedslandsby-projektet handler om, at nogen sætter gang i nogle ting, og at byen støtter op om de frivillige ildsjæle.

Men det handler også om at lære sig et mindset, som ikke nødvendigvis er stort og forkromet.

Tag nu fx en gå-gruppe som her i Nørager. Det kræver bare, at nogle i bogstavelig forstand tager det første skridt.”



Gert, sundhedsfrivillig i Nørager

Bogen om Sundhedslandsbyer

1. udgave 2025

**Udgiver:**

Landdistrikternes Fællesråd,  
Pakhusvej 3, 1. Hinnerup

**Design og layout:**

Grobowski

**Foto:**

Landdistrikternes Fællesråd og borgere  
i sundhedslandsbyerne hvor intet andet  
er noteret

**Partnere i projekt Sundhedslandsbyer  
sept. 2023 - feb. 2026:**

- De seks sundhedslandsbyer:  
Asaa, Nørager, Ommel, Bagenkop,  
Bisserup og Nysted
- Nordea-fonden
- Region Nordjylland, Region Syddanmark  
og Region Sjælland
- Landdistrikternes Fællesråd



# Indhold



Indledning .....	8
Baggrunden - Projekt Sundhedslandsbyer .....	10
Hvad er en sundhedslandsby? .....	18
<b>01 - De tre grundelementer i Sundhedslandsbyer....</b>	<b>21</b>
Fælles rum .....	21
Natur .....	28
Kultur .....	33
<b>02 - Faktorer til fremme af fællesskab og sundhed for alle .....</b>	<b>45</b>
Kost .....	48
Motion .....	50
Søvn og stressreduktion .....	54
Sociale Relationer .....	56
<b>03 - Målgrupper med særlige behov for fællesskaber og sundhed .....</b>	<b>61</b>
Mennesker i sårbare positioner .....	63
Ældre .....	79
Børn og unge .....	89
Tilflyttere .....	101
Litteraturliste .....	106

# Indledning

## Sundhedslandsbyer – fællesskab, trivsel og frivillighed

Bogen Sundhedslandsbyer beskriver et ambitiøst og nyskabende forsøgsprojekt, der sætter fokus på, hvordan frivillige kræfter og lokale fællesskaber kan fremme sundhed og trivsel i danske landdistrikter. Med seks landsbyer som levende laboratorier – fra Nørager i Nordjylland til Nysted på Lolland – viser projektet, hvordan landsbyer kan tage kampen op mod ulighed i sundhed.

Sundhedslandsbyerne arbejder med tre centrale byggesten: Fælles rum, natur og kultur. Gennem genoplivning af beboerhuse, etablering af grønne samlingssteder og lokale kulturaktiviteter skabes nye rammer for nærhed i sundhed. De fysiske rum bliver til sociale mødesteder, og landsbyernes særlige ressourcer bliver sat i spil – hvad enten det er bordtennis- eller kaffe-fællesskaber, gågrupper, rickshaw for gangbesværede eller fællesspisning i en gammel biograf.

Et gennemgående træk i projektet er det stærke frivillige engagement. Ildsjæle spiller en afgørende rolle i både at igangsætte og drive aktiviteterne – fra knallertværksteder og krea-caféer til fællessang, akuthjælp og demensvenner. Over 800 borgere er blevet en del af nye fællesskaber, og mere end 130 frivillige har bidraget med tid, idéer og hjerteblod.

Den frivillige, lokale sundhedsfremme tager afsæt i kost, motion, søvn, stress og sociale relationer. Fællesskaber bygges nedefra eller bygges oven på eksisterende, og indsatsen skræddersyes til både unge, ældre, sårbare og tilflyttere.

Bogen er opdelt i tre dele: De tre grundelementer, KRAM-faktorer og målgrupper, der har et særligt behov for fællesskaber og sundhed. Den giver et indblik i, hvordan sundhed bliver integreret i landsbyborgernes hverdag gennem konkrete og inkluderende aktiviteter.

Sundhedslandsbyer er mere end et projekt – det er en kulturændring, hvor selv små tiltag kan skabe store resultater, når lokale ressourcer, frivillighed og fællesskab får lov at blomstre. Det handler ikke om forkromede løsninger, men om at tage det første skridt – sammen.

# Baggrunden - projekt Sundhedslandsbyer

Baggrunden for denne bog er projekt Sundhedslandsbyer. Ambitionen med projekt Sundhedslandsbyer er at udnytte landsbyernes stærke frivilligheds- og fællesskabskultur og bruge den som drivkraft til at skabe mere lighed i sundhed i landdistrikterne.

Sundhedslandsbyer er et forsøgsprojekt, som afprøver tre nye veje, før en endelig projektmodel udrulles i større skala.

Resultaterne er foreløbige, da projektet fortsætter til og med februar 2026, men allerede nu har det haft en positiv effekt. Midtvejs viser evalueringen bla., at over 50 aktiviteter er igangsat, 826 personer er hjulpet ind i fællesskaber, 130 personer er engageret som frivillige. Sundhed, fællesskab og trivsel er mærkbart forbedret (Midtvejs-evalueringsrapport, 2025).

## En varig kulturændring

Opgaven for seks deltagende landsbyer har været både at bygge videre på det, der allerede er der og fungerer – og udvikle nye tilbud og fællesskaber, og det er de lykkedes med. Mange borgere deltager nu i fællesskaber, hvor de tidligere var isolerede. Nye relationer er opstået på tværs af generationer og sociale lag, og flere oplever øget engagement og ejerskab i lokalsamfundet.

De frivillige i den lokale indsats oplever, at projektet ikke kun har ført til specifikke aktiviteter, men også til en varig kulturændring. Flere kender naboer og beboere i andre dele af deres landsbyer bedre, føler sig mere forpligtede over for fællesskabet og er mere tilbøjelige til at hjælpe hinanden i forhold til sundhed og fællesskaber:

”Når vi ses, fanger vi pludselig også behov for hjælp eller støtte hos hinanden - ting, som vi kan hjælpe hinanden med. Hvis en har brug

## VÆRD AT VIDE

- **Navn på projektet:**  
Sundhedslandsbyer.
- **Projektejer og -leder:**  
Landdistrikternes Fællesråd.
- **Hvad er en sundhedslandsby:**  
En frivillig social indsats forankret i en landsby, der udvikler, organiserer og vedligeholder en række aktiviteter med fællesskab og sundhed som fortegn.
- **Aktive sundhedslandsbyer:**  
Asaa (Brønderslev Kommune), Nørager (Rebild Kommune), Ommel (Ærø Kommune), Bagenkop (Langeland Kommune), Bisserup (Slagelse Kommune) og Nysted (Guldborgsund Kommune).
- **Målgruppe:**  
Landsbyborgere.
- **Projektperiode:**  
September 2023 til og med februar 2026.
- **Projektfinansiering:**  
Nordea-fonden med 3.375.000 kr. plus en medfinansiering på 250.000 kr. fra Region Nordjylland og Region Syddanmark samt 500.000 kr. fra Region Sjælland.

for hjælp til at indstille høreapparater, søge om kørestol, møder med kommunen – så hjælper vi hinanden på vej.”(Midtvejs-evaluering, 2025)

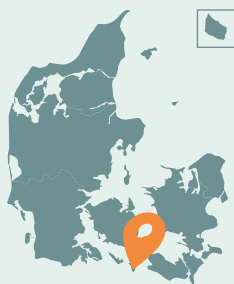
Brobygning til faglige aktører, herunder sundhedsvæsenet, har været og er fortsat en hård nød at knække. En væsentlig årsag er formentlig, at sundhedslandsbyerne ligger langt fra lægepraksis, kommunernes sundhedshuse og -tilbud. Flere landsbyer har fået hul på denne opgave, men der er fortsat brug for fokus og etablering af samarbejder på tværs af civilsamfund og sundhedsvæsen.



## De deltagende landsbyer

De deltagende sundhedslandsbyer - Bagenkop, Ommel, Nørager, Asaa, Bisserup og Nysted - er rekrutteret og udvalgt af de medvirkende tre regioner. Fælles for landsbyerne er, at de er udvalgt ud fra kriterier såsom motivation for projektet, højt engagement og evne til at tage initiativ. Men i forhold til geografi og størrelse er landsbyerne meget forskellige. Det fremgår af nedenstående.

To af landsbyerne, Ommel og Bagenkop er beliggende på to øer, Ærø og Langeland. Ommel er med sine ca. 270 indbyggere den mindste og Nysted med omkring 1.300 indbyggere den største. Landsbyerne strækker sig også over store geografiske afstande, hvor der er 477 km imellem den nordligste landsby Asaa i Nordjylland og den sydligste, Nysted på Lolland.



### Bagenkop

#### Placering

Ligger på sydspidsen af Langeland Kommune

#### Beboer

450 indbyggere



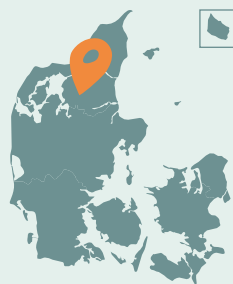
### Ommel

#### Placering

Ligger ved kysten og i Ærø Kommune

#### Beboer

Omkring 270 indbyggere



### Nørager

#### Placering

Er en landsby beliggende inde i landet i Rebild Kommune

#### Beboer

1.150 indbyggere



### Asaa

#### Placering

Er en nordjysk kystlandsby i Brønderslev Kommune

#### Beboer

Omkring 1.200 indbyggere



### Bisserup

#### Placering

Er en sjællandsk kystlandsby i Slagelse Kommune

#### Beboer

Omkring 500 indbyggere



### Nysted

#### Placering

Ligger ved kysten på det sydøstlige Lolland og er en del af Guldborgsund Kommune

#### Beboer

Omkring 1.300 indbyggere

## Igangsatte aktiviteter

Landsbyerne har hver især igangsat en bred og alsidig vifte af aktiviteter, som afspejler de lokale behov, interesser og ressourcer. Initiativerne udspringer af alt fra den enkelte landsbys geografiske og fysiske rammer til befolkningens helbredstilstand og de frivillige kræfter, der er til rådighed.

Et udvalg af aktiviteterne omfatter:

### → Faste sociale holdepunkter

Tidligere tomme og kolde beboerhuse er blevet taget i brug og opvarmet, og fungerer nu som ramme om eksempelvis tirsdagskaffe på havnen og bordtennis. Disse faste mødesteder skaber inklusion og fællesskab på tværs af generationer.

### → Gå- og motionsgrupper

Ugentlige gå- og løbeklubber har vist sig at fremme både fysisk og mental sundhed. Deltagerne oplever øget velvære og en fornyet motivation for at opretholde en sund livsstil.

### → Kreative fællesskaber

Krea-caféer, strikkeklubber og knallertværksteder tilbyder både socialt samvær og mulighed for fordybelse i praktiske og kreative aktiviteter. Deltagerne sætter pris på balancen mellem det faglige og det sociale aspekt.

### → Sundhedsfremmende tiltag

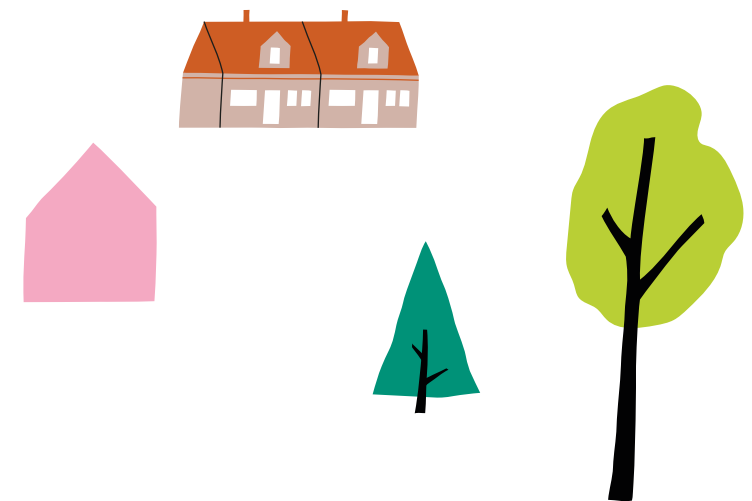
Førstehjælpskurser og rekruttering af akuthjælpere bidrager til et højere vidensniveau om sundhed og øger trygheden – særligt i landsbyer, hvor der kan være langt til professionel hjælp.

### → Fællesspisning og sociale arrangementer

Regelmæssige fællesspisninger og fredagsbarer styrker relationerne blandt beboerne og fremmer følelsen af samhørighed.

### → Transportløsninger

For at sikre, at alle har mulighed for at deltage i aktiviteterne, er der iværksat initiativer som nabokørsel, fællesbiler og rickshaw-cykler, der styrker mobiliteten og understøtter det lokale fællesskab.



# Hvad er en sundhedslandsby?

En sundhedslandsby er en landsby, hvor frivillige landsbyborgere udvikler fællesskaber og sundhedsaktiviteter – samt bygger bro over til sundhedsvæsenet.





## De tre grundelementer

En landsbys mulighed for at fremme sundhed hænger ofte tæt sammen med de fysiske og sociale strukturer, som danner rammen om beboernes hverdagsliv. Kort og godt kan det koges ned til tre grundlæggende byggeklodser – fælles rum, natur og kultur – som der kan arbejdes med.

Ved at styrke disse tre grundlæggende elementer, kan landsbyen skabe et miljø, der understøtter både mental, social og fysisk trivsel. Disse strukturer fungerer som fundament for fællesskab, tilhørsforhold og aktivt liv, og deres samspil kan åbne for nye veje til sundhedsudvikling i lokalsamfundet.

Et eksempel på et fælles rum kan være et beboerhus eller en multisal, hvor landsbyens borgere mødes til fællesspisning, motion eller hobby-aktiviteter, der styrker både sociale relationer og livskvalitet. Naturen spiller en rolle som både ramme og ressource, fx når stier og grønne områder bruges til gåfællesskaber eller sansehaver, som fremmer fysisk aktivitet og mental ro. Kulturen bidrager ved at samle folk om fælles fortællinger og identitet – som når lokale musikarrangementer, historiefortælling eller høstfester bringer generationer sammen og styrker følelsen af samhørighed.

De tre byggeklodser vil blive uddybet i det følgende.

### Fælles rum

Viden om fælles rum finder vi især inden for sociologien, hvor der findes et begreb "det tredje sted" (Oldenburg, 1999), som man arbejder med i forskellige sammenhænge fx byplanlægning, kultur og pædagogik. Det tredje sted beskrives som en uformel, social

arena uden for hjemmet (det første sted) og arbejdspladsen (det andet sted), hvor mennesker kan mødes, opbygge fællesskaber og deltage i sociale aktiviteter.

Jan Gehl, den verdenskendte danske byplanlægger, har også gjort sociale mødesteder med mulighed for leg, samtale og fælles oplevelser til én af hjørnestenene i sin byplanlægning over hele verden (Gehl, 2010). Danske eksempler er multifunktionelle huse som Dokk1 på Aarhus havn og Absalon på Vesterbro, som begge fungerer som et socialt samlingssted, hvor mennesker kan mødes på tværs af alder, baggrund og interesser.

Også i projekt Sundhedslandbyer har vi erfaret, at der er et stort behov for sociale møde- og aktivitetssteder. Her er afstand en afgørende parameter for manges deltagelse – og dermed hvilket sted eller fysisk ramme, som vil være egnet som samlingssted. Ikke mindst for de ældre og de yngre, for hvem transport frem og tilbage kan være



en udfordring. Deres mulighed for at deltage vil hænge uløseligt sammen med, om stedet kan nås på gåben.

### **Landsby-forfald**

Men de fælles rum på landet er udfordrede. Der er lang tradition for, at foreningslokaler, forsamlingshuse, haller og udendørs sportsbaner er dér, hvor man mødes og dyrker de fælles interesser. Men affolkningen på landet – et fald på 12,6 % over en tiårig periode (Danmarks Statistik, 2023) – har sat sine tydelige spor. Mange steder har det efterladt sig et trist spor af tomme huse, nedlagte erhvervsbygninger, forfaldne haller og sportsbaner.

Derfor har landsbyforfaldet haft betydning for beboernes mulighed for at samles, dyrke fællesskab og sundhed, og mange landsbyer vil have et behov for fornyelse af gamle rum eller etablering af helt nye rum. Hvordan det kan foregå, skal vi se på i det følgende.

### **Nyt liv i gamle bygninger**

At udvikle fælles rum, der understøtter fællesskab og sundhed behøver ikke at være dyrt,

## **Forfaldne bygninger**

Flere undersøgelser og initiativer indikerer, at problemet med forfaldne bygninger er betydeligt. En rapport fra KORA afdækker, at antallet af tomme huse er steget med 50 % over en 15-årig periode i landsogne fjernt fra større byer (KORA, 2017). Langelands Kommune er mest udfordret.

Det har man i de seneste årtier forsøgt at afhjælpe med en pulje til landsbyfornyelse samt afsættelse af midler på finansloven specifikt til nedrivning og istandsættelse af boliger i landdistrikterne. Men det har dog ikke ændret på, at landsbyerne oplever en reel mangel på indendørs rum, hvor fællesskabende og sundhedsfremmende aktiviteter kan udfolde sig.

omfattende eller vanskeligt. En prøve-handling eller pop-up, har vi erfaret, er et enkelt greb, som efterfølgende kan videreudvikles.

I sundhedslandsbyen Ommel manglede man et fælles rum til aktiviteter og uformelle møder om vinteren. Det erkendte de frivillige tovholdere hurtigt, og deres første beslutning i projektet var derfor at afprøve og evaluere opvarmning af beboerhuset. Grundet sin meget lille landsbystørrelse fattes Ommel og Omegns Beboerforening penge og har tidligere ikke kunnet opvarme det gamle beboerhus, som plejer at stå koldt og tomt i vinterhalvåret.



**Det gamle beboerhus i Ommel og baghaven får en 'make-over' fra top til tå.**

Med projekt-midler på lommen gik man i gang med at opvarme beboerhuset og gøre det til det centrale samlingspunkt for lokalsamfundet om vinteren. Udover opvarmning fik huset en "make-over-light". Det blev lydisoleret og udstyret med ny teknologi til live-streaming og virtuelle møder.

Huset bliver nu brugt alle ugens dage og aftener blandt andet til stolegymnastik, strikkeklub, fællesspisning og fredagsbar. Så afprøvningen har været en succes. De frivillige har søgt og fået midler fra Nordea-fonden til en større renovering af huset: Energoptimering, lyddæmping, handicapvenlig flise-gang, ny åbning og terrasse. Og når sundhedslandsby-projektet stopper, er det planen at overskuddet fra salget i fredagsbaren skal gå til opvarmningen.

I Nysted har den praktiserende læge etableret "Doktorens sundhedscafé", som stedet kaldes. Det er et midlertidigt sted, som holder åbent efter behov, hvor man kan hygge sig med kaffe og sund mad, og gå-grupper kan mødes.

I landsbyen Asaa har en gruppe frivillige omdannet et nedlagt værksted til et sted, hvor unge kan mødes og lære om knallertmekanik og motorer – eller bare hænge ud og hygge sig i et sofahjørne.

#### **Ildsjæle er nødvendige**

Men fysiske rammer gør det ikke alene. Det er helt nødvendigt på et tidligt tidspunkt at engagere ildsjæle, som har gåpåmod og vilje til at drive aktiviteter i fællesrummene med fokus på leg, bevægelse, kultur og spisning.

”  
**Mange nyder bare at komme her og få en snak med naboen. Det er samværet og fællesskabet, der betyder noget.**”

*Karin, sundhedsfrivillig i Ommel*

## Visionært projekt

Nysted Sundheds- og Trivselshus er et visionært projekt grundlagt i 2021 af praktiserende læge Christina Svanholm. Visionen er at skabe et hus og et sted, hvor man kan samarbejde på tværs af den offentlige, private og frivillige sektor for at bekæmpe ulighed i sundhed.

Foreningen Nysteds Sundheds- og Trivselshus inviterede i slutningen af 2023 alle interesserede til idéudvikling i den lokale hal. Omkring 200 deltog med tv-lægen Peter Qvortrup Geisling på scenen med et indlæg om fremtidens sundhedsvæsen.

Den store lokale opbakning til visionen bruger foreningen i sit videre udviklingsarbejde – ikke mindst i ansøgninger til fonde og puljer.

Ildsjæle er en alt afgørende succesfaktor til at drive og vedligeholde et sted, hvad enten der er tale om et ude- eller inderum.

I opstarten fandt de seks sundhedslandsbyer de nøglepersoner, der i dag holder stederne kørende. De frivillige tovholdere værner om både lokalerne og det sociale liv. De programsætter aktiviteter og laver ugeplaner for, hvornår lokalerne bruges til fx kaffedrikning, fællesspisning, stoleygnastik og gågrupper.

### Drøm stort – drøm fælles

Når det kommer til udvikling af nye større anlægsprojekter, bør alle, som på en eller anden måde bliver berørt, inkluderes tidligt i processen, inden visionen og bygningen er færdigtegnet. En bottom-up proces er en god idé, hvor man inviterer alle stedets interessenter: Borgerne, udviklere, kommunen, relevante fagpersoner inden for sundhed, mulige investorer m.fl. Kommunen er en af de mest centrale samarbejdspartnere i denne proces. Kommunen har myndighedsrollen i forhold til de nødvendige tilladelser.

Flere af sundhedslandsbyerne drømmer stort: Nørager om en bevægelsepark, Bisserup om en multibane med vild natur.

Bagenkop har realiseret sin drøm. For år tilbage satte byen gang i fundraising og anlæg af en fællesskabspark, der blev indviet sommeren 2024. I fællesskabsparken er legeplads, forhindringsbaner, shelters, bålhytte, aktivitetssti, minigolfbane, paddeltennisbane, et familiehus og små oaser. Parken drives af frivillige fra lokalsamfundet og er åben hele året.

### Fundraising

Hvis man drømmer stort, går det ikke uden indsamling af penge. Både Nysted og Ommel har arbejdet målrettet på at rejse midler til at realisere deres visioner. Deres eksempler viser, at der er mange veje til at nå i mål med finansiering.

Nysted har stiftet en medlemsforening, som man gennem kontingentbetaling årligt støtter enten som borger eller virksomhed. Derudover har Foreningen for Nysted Sundheds- og Trivselshus søgt og fået LAG-midler til indkøb af en professionel fundraiser, projekt assistance og udarbejdelse af en forretningsmodel.

I Ommel har frivillige med fundraising-kompetencer søgt Nordea-fonden om midler til renovering af det gamle beboerhus og Realdania-initiativet "Vores Sted", som forærer landsbyen en bygning, som kan bruges som base i naturen.



# Natur

I mange landsbyer er man heldige at have masser af natur omkring sig. Det gør landdistrikterne særlige, og det er, hvad en undersøgelse fremhæver som en stor del af årsagen til, at livsglæden gang på gang måles til at være højere blandt borgere i landdistrikterne end dem i byen (Sørensen, 2024).

Hvis man forstår, at selv en mindre smule natur kan have en positiv effekt på både det fysiske og mentale helbred, så kan man få stor glæde af den.

”

**Fordi man har været ude i den friske luft og været sammen med andre. Så det er ligesom et ekstra fællesskab – et udendørs fællesskab.”**

*Anne-Lise, frivillig*



Natur er en vigtig byggesten i sundhedslandsbyer. Mange har nok erfaret på egen krop, hvilken betydning naturen kan have for ens velbefindende. Den kan give ro i en presset hverdag og sætte den menneskelige tilværelse i perspektiv, og så kan den øge livskvaliteten og ligefrem højne sundheden hos dem, der omgiver sig af den.

## Tilgængelig natur

Naturen kan være med til at styrke sundheden i de landsbyer, der formår at skabe tilgængelighed og udnytte deres placering.

Projekterfaringerne peger på, at der kan være stor forskel på, hvor tilgængelig naturen forekommer, både fra person til person og fra landsby til landsby. I nogle sundhedslandsbyer har man skov i nærheden eller strand og mark i baghaven, mens det andre steder er mere sparsomt.

Men uanset hvor meget og hvilken natur man har i nærheden, kan det være en god idé at overveje, hvordan man kan gøre naturen mere tilgængelig for alle byens borgere, hvis naturen skal spille en positiv rolle i forhold til sundhed.

Sundhedslandsbyen Bisserup har gjort naturen mere tilgængelig for byens gangbesværede borgere, der er midlertidigt eller permanent ramt på førligheden. Her henter cykelpiloter dem i eget hjem og kører dem i skoven, på havnen eller til arrangementer.

I nogle af sundhedslandsbyerne har tilgængelighed været et

## Skovbadning

I Japan bruger man naturen til det, man kalder "shinrin-yoku" eller "skovbadning", som det hedder på dansk. Det går i al sin enkelthed ud på at opholde sig i og mærke naturen igennem alle ens sanser (WWF-Australia, 2023). Noget tyder på, at skovbadning kan bidrage til at sænke bla. kortisolniveauet og blodtrykket. Lignende studier viser desuden, at ophold i naturen styrker immunforsvaret (Andersen et al., 2021).



“

Din sundhed skal ikke afgøres af, hvor du bor. Men det gør den! Det nye er, at din landsby selv kan gøre noget. Det har seks sundhedslandsbyer bevist, og flere er på vej.”

*Mette, projektleder i Sundhedslandsbyer*

spørgsmål om infrastruktur og stisystemer, hvor man har haft fokus på de nærliggende naturområder. En særlig bilfri sti i strandområdet er tilrettelagt for børnene i Bisserup, mens Nørager er i gang med at undersøge muligheden for Hjertestier i samarbejde med Hjerteforeningen.

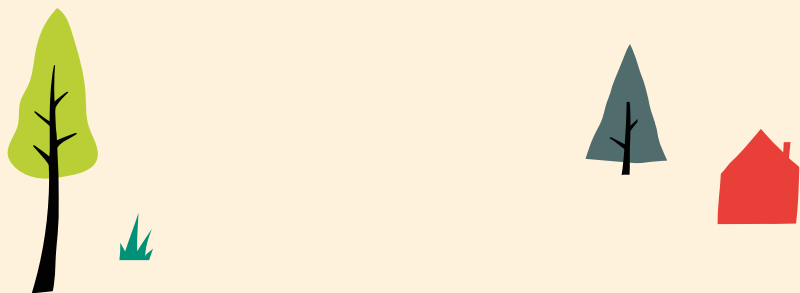
### Fysisk aktivitet i naturen

Sundhedsandsbyer, der ligger tæt på åbne vidder, skov, sø eller vand, bruger naturen som rum for fællesskaber og sundhed. Det gør Omme og Omegns Beboerforening, som ejer en "baghave" til beboerhuset dvs. stort grønt område med udsigt til engmarker og vandet.

Her er man i gang med at udvikle "rum i rummet" med fælles nytte-, blomster- og aktivitetshaver samt baner, hvor man spiller krolf og petanque. Hele området bliver kaldt for "Æblehaven" og får snart selskab af en naturbase, en mindre træ-bygning skænket af RealDania's "Vores Sted" indsats. Naturbasen bliver et værksted og værested med havudsigt og åben forbindelse med engmarkerne.

Også i Bisserup forstår man at udnytte den nærliggende natur til fysiske aktiviteter. Her er man i gang med at udvikle en multibane i tilknytning til vild natur. Og man har lavet et tilbud til gigtramte mennesker om ugentlig naturtræning.

Det er et initiativ, der er igangsat i samarbejde med Gigtforeningen, som har uddannet den frivillige naturtræner. En gang om ugen mødes et mindre hold til træning i naturen, hvor sanser, puls, balance, relationer og leg stimuleres, og fysisk og psykisk velvære øges.



## Kultur

Det kan ikke komme bag på nogen, at deltagelse i kulturelle aktiviteter er kilde til både glæde og velvære for os mennesker. Men at kultur også har tydelige sundhedsmæssige effekter, er måske ikke så almen kendt.

En svensk undersøgelse har påvist, at mennesker, der hyppigt deltager i kulturelle aktiviteter som teater, koncerter, museumsbesøg eller lignende, har en lavere dødelighed sammenlignet med dem, der sjældent deltager, selv efter justering for socioøkonomiske faktorer, helbredstilstand og livsstilsvaner (Bygren, 1996).

Den internationale sundhedsorganisation WHO har efter en gennemgang af over 900 studier konkluderet, at kunst og kultur har en positiv effekt på sundhed og trivsel. WHO anbefaler, at kunst og kultur integreres i sundhedspolitikker for at fremme både fysisk og mental sundhed, idet det er påvist, at deltagelse i kunst- og kulturaktiviteter kan:

- Forebygge sygdom: Kunst og kultur kan reducere stress, forbedre mentale sundhedstilstande og styrke socialt samvær.
- Understøtte behandling og rehabilitering: Musik, teater og billedkunst kan hjælpe patienter med kroniske sygdomme, som f.eks. demens og depression.
- Forbedre livskvalitet: Deltagelse i kunstneriske aktiviteter kan øge trivsel, især for sårbare grupper som ældre og mennesker med psykiske lidelser.

### Kultur i sundhedsvæsenet

Det danske sundhedsvæsen begynder at tænke kultur ind som en del af patientbehandlingen. Regionsrådet i Midtjylland er i gang med at udvikle den første regionale politik af slagsen, der kobler

sundhed og kultur. Regionen har i forvejen et samarbejde med Det Jyske Musikkonservatorium, hvor musikstuderende tilbyder levende musik til patienter på Intensivafdelingen, Regionshospitalet Viborg.

Region Nordjylland har en Kulturkraft: Nord indsatsen, der ved hjælp af kulturaktiviteter forbedrer rehabilitering og trivsel blandt patienter med alvorlige diagnoser såsom kræft og hjertesygdomme (KulturKRAFT:Nord).

Inden for landdistriktsudvikling er der en bred anerkendelse af, at kunst- og kulturliv har en positiv indvirkning på et lokalsamfund og dets beboere. Center for Landdistriktsforskning ved Syddansk Universitet har undersøgt kulturlivet i danske landdistrikter. Undersøgelsen viser, at kunst og kultur på landet bidrager til sociale fællesskaber og livskvalitet – og ofte er baseret på frivillighed og kreativitet (Frølund, T., & Johansen, L., 2023).

Den høje grad af frivillighed og kreativitet skyldes blandt andet, at borgere, der bor i tyndt befolkede områder, har længere til de mere klassiske kulturinstitutioner og -arrangementer. Det har desværre den konsekvens, at de deltager mindre i kulturaktiviteter som koncerter, museumsudstillinger, biograf- og sceneforestillinger mfl. end borgere i de mere tætbefolkede områder (Statistikbanken, 2025).

#### **Kultur i sundhedslandsbyer**

En central udfordring i mange ydre områder af Danmark er, at børn, voksne og ældre, der ikke interesserer sig for sport, mangler noget at engagere sig i. Det har motiveret sundhedslandsbyerne til at sætte ind på kultur-fronten for at samle folk og gøre noget aktivt sammen. Og det har vist sig meningsfuldt både til hverdag og fest.

Sundhedslandsbyerne har også været med til at omskrive historien om Udkantsdanmark gennem kultur. Vi taler ofte om, hvad landdistrikter mangler og om dem, der flytter væk. Men sundhedslandsbyerne har skabt nye kultur-oplevelser, som gør dem mere attraktive for omverden.

Fælles for alle initiativer er, at de udspringer af frivilliges engagement og kompetencer samt evne til at tænke kreativt ud fra de ressourcer, som er til stede i det lokale.

#### **Kreative værksteder**

De frivillige i Asaa og Nørager har skabt kreative værksteder for børn og unge, hvor de kan eksperimentere og nyde samværet omkring det at skabe noget.

En gruppe unge familiefædre har i Asaa etableret et knallertværksted i et nedlagt autoværksted og underviser de unge i motorlære og i at bygge sin egen retro-knallert.



**”Vi inviterer alle – både gamle og unge – ind i knallertværkstedet og vores fortælling.”**

*Hesse, tovholder for motorlære*

De tre knallert-entusiaster er del af det lokale kulturfænomen "Møj-Svinene – Østkysten", for hvem det ikke kun handler om knallert-teknik, men om at have det sjovt og skabe deres egen humoristiske fortælling. Med deres ombyggede retro-knallerter, sjove møj-svin-rygmærker samt artefakter, som rævehaler og mælkekasser, dyrker de det kreative element i deres passion for knallerter.

Tovholdergruppen inviterer de unge om bord i dette univers ved at indrette det nedlagte autoværksted med brug af samme koder og visuelle indtryk - samt give dem et flag og t-shirts med Møj-Svinenes logo. Så det ikke kun bliver et fællesskab for unge med interesse for knallerter, men også en "hyggeklub", for dem, der måske ikke er så meget for at skrue på knallerter. Fokus er på inklusion.

Frivillige voksne i Nørager dyrker også deres passion for det kreative og det at gøre noget for andre. De har lavet en sommerskole i kreativitet og en krea-café i det lokale medborgerhus for børn fra 4. – 6. klasse, der savner et alternativ til boldspil.

Tilgangen er legende og nysgerrig, nærmest kunstnerisk. Her kan børnene udfolde sig med forskellige håndarbejdsaktiviteter. De prøver fx at lave blomsterdekorationer, eksperimenterer med billedkunst, strikke og sy. Fordybelsen i det kreative og samvær er i højsæde. Det har fremmet trivsel hos både børn og voksne, der tidligere har haft mentale og psykiske udfordringer.



## I Bisserup kobles en oplevelsestur med keramik-rødspætter på bundgarnspæle til landsbyens fiskelejehistorie.

### Street-art

Normalt er street-art kendt fra de større byer. Men der findes faktisk flere spændende eksempler på street-art i sundhedslandsbyerne, hvor kunsten har været med til at forandre både omgivelser og sammenhold. Her dekorerer frivillige kunstnere eller håndværkere veje, gavle eller offentlige pladser med artefakter, der afspejler landsbyernes identitet og sundheds-DNA.

I modsætning til kunst på museer er street-art tilgængelig for alle – gratis og uden krav om forhåndsviden. Det gør kunstoplevelser mere inkluderende og folkelige.



Her er lang række andre eksempler på, hvordan sundhedslandsbyer har bidraget med mere street-art:

- I Nysted kan man få "et hjemmestrikket knus" på bænken, når man venter på bussen.
- Lokale kunstnere i Asaa har samlet sig i et nyt fællesskab, som vil lave kunst til det åbne byrum.
- I Bisserup har en lokal keramiker produceret små rødspætte-kunstværker, som er hængt op på bundgarnspæle rundt om i byen og som til sammen udgør et stiforløb, der leder én på en lille vandretur ved havnen. På den måde kobles der til landsbyens fiskeleje-historie og forskellige lokaliteter for fiskeri.
- "Os der maler", et etableret billedkunst-fællesskab i Bisserup, som planlægger at lave vægmalerier og kunst på store sten i forbindelse med en ny multibane.
- I Nysted har kreative frivillige skabt små, anderledes skilte placeret i blomsterkummer, som viser vej til centrale steder og pladser i byen.
- Hjemme-snedkererede træfigurer i Nørager giver anledning til smil på læben der. Træfigurerne er sat op på offentlige stræder og pladser. De klædes ud til større kulturelle begivenheder fx landskamp eller Tour de France.

Alle disse initiativer har styrket følelsen af lokal identitet og fortælling. Når kreative frivillige og kunstnere på disse måder indtager landsbyernes kendte byrum med uventede værker, brydes ensformigheden og får folk til at stoppe op og relatere sig til det nære.

### Fællessang

Det kulturelle fænomen "fællessang", som under coronaen bredte sig som en steppebrand over det ganske land, er blevet genoptaget af nogle af sundhedslandsbyerne. Det er også kendt i sundhedsprojekter som fx "Syng dig sund" i Hjørring Kommune for borgere, der lever med alvorlige sygdomme (Syng dig sund og glad, 2024). I Bagenkop synges der altid med akkompagnement af et lokalt band, når der er fællesspisning. Det samler folk både ældre og yngre – og skaber fællesskab på tværs af sociale lag.



**Frivillige tovholdere i Ommel har søgt og fået 40 højskolesangbøger, mens man i Bisserup har startet et decideret sang-fællesskab med korleder og indkøb af højskolesangbogen. Så nu samler fællessang ældre som yngre én gang i ugen.**

## Kulturevents

Sammenholdet og livskvaliteten vokser, når der laves større begivenheder som f.eks. en festival, teater, sportsturnering, sommerfest mm. Derfor har de frivillige i sundhedslandsbyerne ladet nye kulturevents poppe op. Både kulturevents med rødder i lokal kultur, men også events, som kobler sig som en del af noget større, der foregår i en kommune eller på landsplan.

Et eksempel er Bagenkop, som har en lang tradition for "torskegilde" i ordets oprindelige betydning med afsæt i det gamle fiskerlejes historie. Det vil sige, at når man landede torsk om vinteren, blev det fejret med middag og fest ved et torskegilde. Det er en tradition, der er gået lidt i glemmebogen med fiskeriets stagnation. Men de frivillige i sundhedslandsby-projektet har taget det op igen og inviteret til torskegilde med mad, levende musik og sang. Det har særligt appelleret til de ældre borgere.

I Nørager har man tradition for at lave store events, der involverer hele landsbyen. Det har de frivillige videreført i forhold til Royal Run.

Den royale folke-løbe-fest, der hvert år samler tusindvis af mennesker og rykker til nye byer, rykker nok ikke til så små landsbyer som Nørager. De frivillige har dog koblet sig på "Royal Run bølgen" og lavet Nøragers egen version af løbet. Nøragers "Royal Side Run" er for alle – lige fra børn fra dagplejen og til ældre på friplejehjemmet.

Alle mødes i løbesko for at gå, løbe eller rulle med rollatoren rundt i stisystemet. På den måde får Nørager sin egen folke-løbe-fest.

”  
Måske er  
maden ikke så  
sund. Men det  
er sundt at spise  
sammen med  
andre, være i et  
fællesskab og få  
en glad dag med  
sang og musik”

Louise, sundhedsfrivillig  
i Bagenkop



I Nørager handler sundhedslandsby-konceptet ikke kun om motion og sund kost - men også om glæde, smil og gode oplevelser sammen. Derfor orkestrerer de frivillige Den store Bagedyst til byfesten med bedømmelse af den lokale bagermester, præmier og en masse smagsprøver til alle.



“Royal Side Run” er for alle – lige fra dagplejebørn til ældre fra friplejehjemmet



# Faktorer til fremme af fællesskab og sundhed for alle

Når man i en landsby vil arbejde med sundhedsfremme, er det vigtigt at fokusere på sundhedsvaner med dokumenteret effekt.

Inden for folkesundhed henvises der i dag til syv faktorer med dokumenteret effekt både i forhold til livskvalitet og levetid: KRAM-SSS faktorerne kaldes de i forkortet form.

Bente Klarlund – formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed i 2004 samt overlæge og professor i integrativ medicin – var med til at indføre de oprindelige KRAM-faktorer, mens de tre S'er er tilføjet sidenhen med afsæt i et stort amerikanske studie.

## De syv faktorer er:

- K** for kost
- R** for rygestop
- A** for (kontrol med) alkoholforbruget
- M** for motion
- S** for søvn
- S** for (mindre) stress
- S** for det sociale

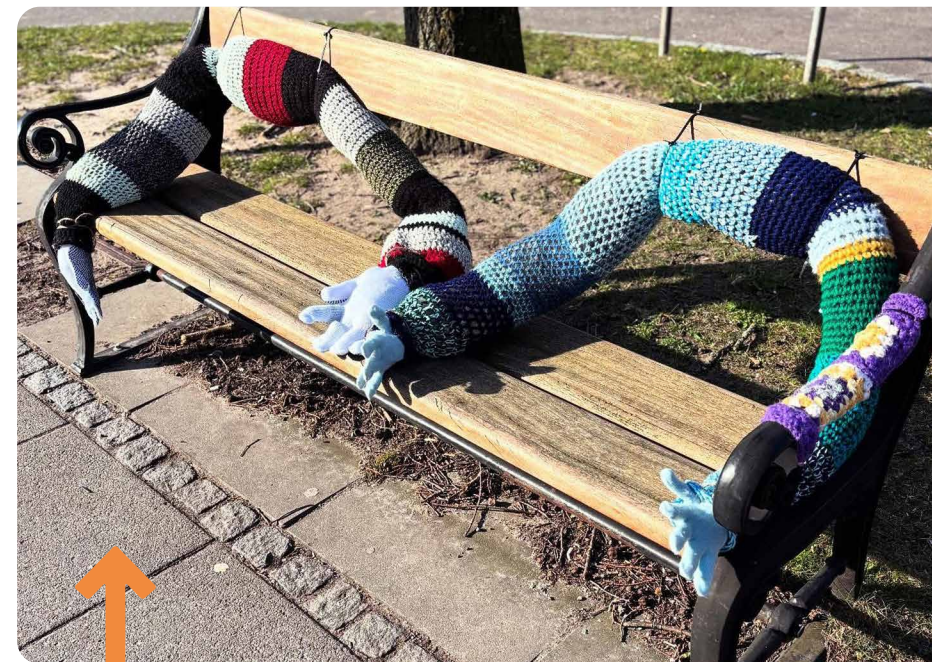


”Socialt samvær har meget med sundhed at gøre. I krea-værkstedet er vi pensionister, flexjobber eller personer med andre udfordringer - og har det til fælles at vi gerne vil andre og finder glæde ved at gøre noget sammen med børn.”

*Helle, sundhedsfrivillig i Nørager*

Bogen gennemgår kun kost, motion, søvn, stress og sociale relationer, som er de faktorer, som de seks landsbyer har arbejdet med i forsøgsperioden 2024-2025.

Fremadrettet vil projekt Sundhedslandsbyer arbejde med Det Dobbelte KRAM-begreb, som kobler de fysiske sundhedsfremmende KRAM-faktorer med psykosociale ressourcer og betingelser – som kompetencer, relationer, accept og mestring – som er vigtige for særligt ensomme eller sårbare borgere.



**I Nysted kan man opleve ”Det Dobbelte KRAM” på bænken ved busstoppestedet.**

# 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 kobler sundhedslandsbyen Nysted kost med fællesskaber, og samarbejder med en diætist bl.a. til Danmark Spiser Sammen-arrangement. I forbindelse med byens gå-gruppekonsultationer serverede en diætist et sundt måltid for gruppen og holdt oplæg om kost.

I Bisserup har man samarbejdet med den lokale kok, der har holdt workshops om sund og bæredygtig mad samt åbne prøvesmagninger for alle byens borgere.



## 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 fødevarerstyrelsen.dk eller under Danmark Spiser Sammen.
3. Få en lokal kok, diætist, kostvejleder eller andre sundhedsformidlere til at tilrettelægge menuen, lave prøvesmagninger eller holde indlæg.



# Motion

## Gågrupper for alle

At kombinere gågrupper med fællesskab kan skabe stærke bånd mellem mennesker og fremme både fysisk og mental sundhed.

Det er en gennemgående erfaring fra sundhedslandsbyerne. Gåture 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 allermest om at være til stede og nyde samværet sammen.

”

**Det at gå giver gode lykkehormoner, og det samme gør den venlighed, vi møder hinanden med.”**

*Anne-Lise, frivillig*

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. 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”.

I Ommel er der to forskellige gågrupper, dels én hvor man går langt i rask gang, dels én hvor det ikke kommer så meget an på længden af turen, men at alle kan være med. Her afsluttes der med socialt samvær og tages fx hensyn til, hvis man bruger rollator.

I Bisserup har man Just Walk Bisserup, hvor de frivillige tovholdere får hjælp gennem Just Walk organisationen til at arrangere, koordinere og reklamere for gå-gruppen. Anne-Lise Hjerteskov fra Bisserup fortæller om, hvad det giver at gå en tur sammen: ”Det at gå giver gode lykkehormoner, og det

## 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 deltagernes behov fx rask gang eller gåtur for alle. Find jeres 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 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 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 med 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.

## 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 tovholdere, 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.



### Vidste du ...

... at vi sover cirka en tredjedel af vores liv. Sammenlagt 20-30 år. Det er så lang tid, at det er værd at tænke over, hvordan vi får mest muligt ud af al den tid. Fordi søvnen gerne skulle være en god oplevelse i sig selv. Og fordi de to andre tredjedele af livet er afhængige af søvnens kvalitet.

Det Mentale Motionscenter: <http://www.psykiatrifonden.dk>

# 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.

”

**Vi ved fra forskning, at mad kan samle folk og skabe glæde. Det kan forebygge ensomhed.”**

*Mona, diætist*

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. S 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.



**Hellere spise sammen,  
end spise alene**

### Spil kort og brætspil

Fællesskab opstår, når mennesker spiller spil. I sundhedslandsbyerne Nørager og Ommel har de frivillige taget initiativ til, at der bliver spillet på livet løs. En gang om ugen åbner beboer- eller medborgerhuset dørene for spilhygge, gode samtaler og en kop kaffe eller te.

Det 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.

Frivillig tovholder Birgit Jensen fra Nørager fortæller: "Vi synes, det tegner godt med spilleeftermiddagen, og håber flere seniorer har lyst til at komme og spille med de unge,".

#### 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.



**Man kommer, når man har tid og lyst til uformel spilhygge**



## Målgrupper med særlige behov for fællesskaber og sundhed

Civilsamfundene i de seks sundhedslandsbyer – Bisserup, Nysted, Ommel, Bagenkop, Nørager og Asaa – har mange forskellige tilgange til at udvikle fællesskab og sundhed for mennesker, der mangler relationer og/eller befinder sig i sårbare livssituationer.

Fælles for landsbyerne er en lokal handlekraft og en stærk vilje til at tage ansvar for hinanden. Det sker ikke gennem ensartede løsninger, men gennem lokale initiativer, der er rodfæstet i netop den enkelte landsbys ressourcer, behov og kultur. De frivillige aktører spiller en central rolle i at identificere behov, iværksætte aktiviteter og skabe trygge rum, hvor mennesker kan deltage, bidrage og blive set.

Resultaterne taler for sig selv. I alle seks landsbyer har de lokale kræfter vist, at fællesskaber kan bygges op nedefra, når frivillige med hjerte og handlekraft går forrest og engagerer sig i deres medmennesker. Gennem små, konkrete handlinger – som fx fællespisninger, besøgsvenner, gåfællesskaber, kreative værksteder eller hjælp til praktiske gøremål – bliver relationer styrket, og oplevelsen af at høre til øges.



Her præsenteres et udsnit af landsbyernes initiativer, der retter sig mod at inkludere og støtte særlige målgrupper:

→ **Mennesker i sårbare positioner**

Her er tryghed og genkendelighed nøgleordene samt frivillige, der arbejder bevidst med at nedbryde barrierer og fremme hjælpe-ordninger.

→ **Ældre**

For ældre borgere, som risikerer ensomhed eller funktionstab, kan initiativer som motionshold, fællesskaber og kørselsordning gøre en stor forskel

→ **Børn og unge**

Her er fokus på fritidstilbud og trygge fællesskaber for børn og unge, særligt dem der ikke naturligt finder vej til foreningslivet

→ **Ny-tilflyttere**

For at byde nye borgere velkommen, kan velkomstmøder, fællesspisning samt en folder med en liste over fællesskaber, gøre det lettere at finde sin vej ind som tilflytter

## Mennesker i sårbare positioner



### 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 for 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.

### Ramt af alvorlig sygdom

Det betyder meget at komme i et fællesskab, hvor man har det rart, hvis man er ramt eller rammes af alvorlig sygdom. Det er vigtigt at holde sig i gang – fysisk såvel som mentalt. Det peger flere af beboerne i sundhedslandsbyer på.



### Marie fra Bisserup fortæller:

”Jeg går til bordtennis i forsamlingshuset i Bisserup en gang om ugen. Det er, fordi der er et dejligt fællesskab, og fordi jeg i oktober blev diagnoseret med brystkræft. Det har betydet meget for mig at gå til bordtennis og bevæge mig i en mild fysisk form. En sådan kræftdiagnose kan sætte sig, og man kan få andre skavanker med på vejen. Og det har man ikke brug for. Man har brug for at komme ud og røre sig og det kan man måske på nogle milde måder i sit lokalsamfund, som fx bordtennis, yoga eller noget andet.”



## Pia fra Bagenkop fortæller:

“For mig har fællesskabet betydet, at jeg kommer ud og snakker med folk. Så er det jo ligegyldigt, om det er at brokke sig over vejret. Eller det er de sidste nyheder, om folk der er flyttet eller har købt hus. Når du ikke har nogen at snakke med derhjemme til hverdag, så letter det meget. Du har mere overskud, når du går derfra.

For mig betyder det også at have nogen, der bekymrer sig om dig, der ikke bare er den nærmeste familie. Det betyder meget.”

### 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 gang i 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 i ugen 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 sammen 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 eller en anden sundhedsprofessionel - og rekrutter en gruppe af frivillige, der kan lede gåture og fællesspisning.
2. Lav info-materiale, og kommunikér 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.



### Nær-sygepleje

Når den geografiske afstand til nærmeste læge er 25 km og der ikke er fast sundhedspersonale til stede i en landsby, kan behovet for en "forpost for det officielle sundhedssystem" opstå.

Behovet er der i Bagenkop, som gennem sundhedslandsby-projektet har sat en forsøgsordning med nær-sygepleje i gang.

Målet er at medvirke til at flere – i tide – kommer til egen læge, samt at yde forebyggelse til dem, som har brug for det, særligt de ældre medborgere.

Hver 14. dag er en sygeplejerske til stede i Brugercenteret i Bagenkop. En sygeplejerske som kan tage blodtryk, blodsukker, stixe urin, kigge på et sår, mm. eller blot tage en snak med dem, som har behov for det. Der skal ikke skrives journal og sygeplejersken kan vejlede borgerne og evt. råde dem til at gå til egen læge. Det er vigtigt, at tilbudet handler om borgerne og uden at blive for administrativt tungt.

### 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.

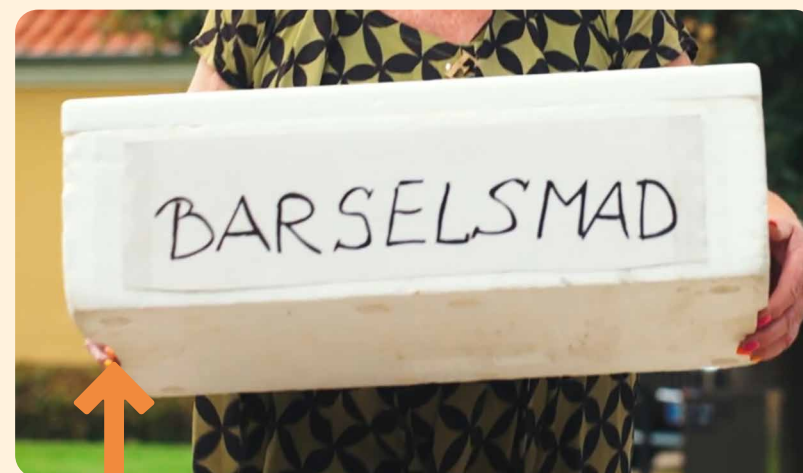
Tovholderne i Nørager tager i Demensugen et initiativ til et kursus for lokale frivillige, hvor man bliver uddannet til demensvenner. I samarbejde med Rebild Kommunes demenskoordinator og en frivil-

lig demensven-instruktør får kursUSDeltagerne viden om demenssygdommen og gode råd til, hvordan man hjælper en demensramt bedst mulig.

Inspireret af Nørager, har de frivillige i Ommel i samarbejde med Ærø Kommune inviteret hele øens demente og deres pårørende til en Demensdag. Senere laves der et arrangement for frivillige i alle slags foreninger om, hvordan de kan være med til at inkludere mennesker med demens i deres fællesskaber.

#### Tre gode råd til at komme i gang:

1. Kontakt Demensvenligt Danmark om mulighederne for at deltage i og bidrage til Demensugen. Bestil deres info- og kampagne-materiale. 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. Arrangér og invitér landsbyen til en temaaften/kursus i samarbejde med kommunens fagpersoner inden for demens og/eller en frivillig demensven-instruktør.



**”Vores erfaring er, at Barselsmad-gruppen skaber en tryk og støttende ramme for familier i en travl og ofte overvældende tid, hvor fællesskab og omsorg gør en stor forskel.”**

*Margit, frivillig*

#### **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.

#### Tre gode råd til at komme i gang:

1. Organisér en gruppe af frivillige, som laver og leverer barselsmad til en hel husstand i fem dage – enten fem sammenhængende dage eller hver anden dag fem gange.
2. Lav info-materiale, og kommunikér 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 prøvearrangement, 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 som 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.



### 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.

”

**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.”**

*Helle, nyuddannet cykelpilot*

### 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 akuthjælper-ordning eller udvidelse af eksisterende. Ordningerne og deres omfang varierer fra region til region.

#### Hjerneskode

Det frivillige arbejde og civilsamfundet har en vigtig rolle og et stort potentiale i forhold til at forebygge stroke og fremme sundhed for hjerneskedede - i højere grad end det sker i dag.

Flere sundhedslandsbyer er gennem projektet blevet bevidste om dette. Nogle har taget kontakt til Hjernesagen, som i samarbejde med TrygFonden har udviklet et gratis tilbud om et temamøde om stroke. Her kan interesserede fra den enkelte landsby få mere viden fra en sundhedsprofessionel samt mulighed for en blodtryksmåling, hvis man ønsker det.

Når man rammes af en hjerneskode efter en ulykke, en hjerneblødning eller sygdom, kan man risikere at blive isoleret og miste kontakten til det fællesskab, som tidligere var en naturlig del af hverdagen. En gruppe frivillige i Nørager er derfor gået sammen med Hjerneskadeforeningen om at skabe et nyt sted at høre til – et kreativt værksted for hjerneskedede - i byens kulturhus.

Hver uge mødes en lille gruppe frivillige og hjerneskedede 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 vittigheder, samt dele vigtige øjeblikke, men vigtigst af alt: At blive mødt som dem, de er.

”  
**Mange har sproglige eller fysiske udfordringer, men her handler det ikke om, hvad man ikke kan – men om det, man faktisk godt kan.”**

*Merete, frivillig*

“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”.

Her maler og skaber deltagerne – nogle med én arm, men med støtte fra sidemanden – imponerende resultater. 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”.

#### 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. Mennesker med en hjerneskade kræver særlig støtte og forståelse. Gå efter frivillige, der har tålmodighed, humor og lyst til både at være medmennesker og facilitatorer

## 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. For eksempel har mænd, der bor alene, en 36% større risiko for at dø af en hjertesygdom, påviser en stor dansk undersøgelse fra 2019 (Jensen, et al., 2019).<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> Living alone is associated with all cause and cardiovascular mortality: 32 years of follow up in the Copenhagen Male Study” (2019)



**Initiativet Kaffe, snak og frisk luft på havnen appellerer til ældre, særligt enlige ældre mænd, der savner fællesskab.**

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 sejerstue 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.

”

**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.”**

*Kim, sundhedsfrivillig*

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. Indtil videre har omkring 25-30 personer i alderen 45-87 år slået til bolden.

Kim Ulrik Jensen, medstifter af det nye fællesskab, fortæller: “Det foregår i et trykt 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.

"Jeg har også oplevet, hvordan det er ikke at kunne gøre noget pga. slidgigt og forskellige andre ting, der har gjort at jeg måtte trække mig. Jeg har oplevet, hvordan jeg marginaliserede mig selv mere og mere – og egentlig ikke trivedes godt. Så har jeg fået nogle gode operationer, der har gjort, at jeg nu kan deltage i masser af aktiviteter. Ikke den form for sport, som jeg har lavet før, men jeg er kommet ind i nogle nye fællesskaber og fået omdefineret, hvad er jeg for en person. Og det er det, som bordtennis også kan, for mig. Men også mange af de andre, som har været aktive i tennisklubben eller i andre sammenhænge, som nu er kommet på banen igen med bordtennis og oplever alt det sjov, som man har, når man er aktiv sportsudøver."

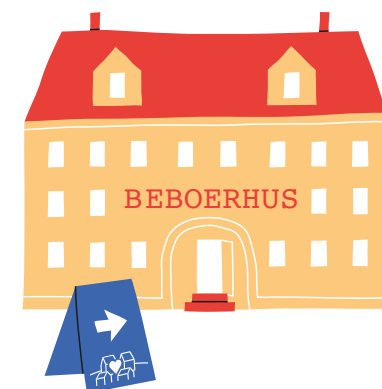


**Kim, frivillig i Bisserup**

I sundhedslandsbyen Ommel spiller man ikke bordtennis, men laver stolegymnastik hver uge i beboerhuset. Her er der en frivillig tovholder, som møder op hver gang og sørger for, at der bliver taget hensyn til, at alle kan være med. Og så hjælper man hinanden med at finde på øvelser

#### Tre gode råd til at komme i gang:

1. Find et fælles rum med plads til motionsaktiviteter fx et beboerhus eller et forsamlingshus.
2. Planlæg en motionsaktivitet fx. bordtennis, stolegymnastik eller noget tredje med en ansvarlig tovholder og/eller instruktør.
3. Lav opslag med opfordring til beboere om at møde op på et bestemt tidspunkt hver uge.





**I Bisserup udnytter man den nærliggende natur til fysiske aktiviteter fx. et tilbud til gigtramte mennesker om ugentlig naturtræning.**

### **Fælles naturtræning for gigtramte**

Bevægelse og træning er afgørende for gigtramte 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 svært at komme i gang, når det gør ondt. Der har fællesskabet en motiverende og forpligtende effekt.

Bisserup benytter sig af Gigtforeningens initiativ "Naturtræning for dig med gig", som er tilrettelagt for grupper af mennesker med gig. Som gruppe mødes man én gang om ugen i 12 uger, og undervises af uddannet naturtræner med viden om gig 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/](http://www.gigtforeningen.dk/det-sker/naturtraening/)
3. Lav en 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 landsbyboerne 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+.

### Tre gode råd til at komme i gang:

1. Start småt – inviter 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.

## Børn og unge



### Knallertværksted

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, lære nyt og udvikle 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 har 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.

#### Gå til båd

Det ligger lige til højrebenet, når mange sundhedslandsbyer ligger i Vandkantsdanmark, at børn og unge går til sejlads. Men en del aldrig startet som barn eller de falder fra i teenageårene, og derfor har de frivillige i Bisserup lavet et nyt initiativ for unge mellem 13-15 år. Det hedder at ”Gå-til-båd”.

Gå-til-båd er meget mere end blot at sejle. Det handler om håndværk, knofedt og knowhow. Inden de unge kommer ud at sejle, skal de først istandsætte den båd, som projektet har indkøbt. Med hjælp og vejledning fra en kyndig voksen, er foreløbig fem unge i gang. De har fået ansvaret for båd og bådplads, som de skal stå for hele sæsonen.

”Det giver en fantastisk følelse at glide afsted i sin båd, ude på vandet, sammen med gode kammerater - og samtidig have styr på håndværket. Vi oplever, at de unge styrkes af, at de selv har skabt

muligheden og ved, hvad der er op og ned på en båd. At tæmme elementerne, så at sige, ” siger Per Stenbøg, frivillig instruktør og initiativtager til Gå-til-båd.

Per er uddannet tømrer med sejlererfaring, og i samarbejde med sejlkлубben og de lokale, har han fundet frem til en passende båd og en øve-motor, så de unge kan lære det hele: Klargøring, vedligehold, motorlære, knob, sejl, teori og praksis i sejlads.

#### Tre gode råd til at komme i gang:

1. Køb eller lej en båd, som trænger til at blive sat i stand.
2. Samarbejd med den lokale sejlkлуб og rekrutter via unges sociale medier en gruppe med interesse for sejlads og håndværk.
3. Planlæg et forløb med start i det tidlige forår, så der er tid til istandsættelse og oplæring, inden det går løs med øve-sejladser og evt. weekendture i sommersæsonen.



”

**Vi vil gerne med dette initiativ have de unge væk fra skærmene og bruge hele kroppen. Her er de unge ved at sætte mast på båden.”**

*Per Stenbøg*



### 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 vrirler 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 med børn og unge fra 4. – 6. 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 underbygges 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.

Krea-caféen gør også en stor forskel for de frivillige voksne, hvoraf de fleste af forskellige årsager står helt eller delvis uden for arbejdsmarkedet. De hjælper og støtter de børnene og får lige så meget igen i det sociale samvær og ved at opleve børnenes begejstring.

#### Tre gode råd til at komme i gang:

1. Afhold et prøvearrangement eller en krea-sommerskole for at skabe interesse.
2. Følg op med ugentlige caféaftener.
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 samarbejde med ungdomsorganisationen OPUSS om en serie af arrangementer i vinterbadningens tegn.

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 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.

## Børneattest!

- En børneattest er en særlig straffeattest, som indeholder oplysninger om seksualforbrydelser begået mod børn under 15 år, og fungerer som en forebyggende lovpligtig foranstaltning.
- Hvem skal indhente en børneattest? Frivillige, der har direkte kontakt med børn under 15 år, har pligt til at indhente børneattester.
- Hvor kan man læse mere? Man kan læse mere om børneattester på Politiet eller Kulturministeriets hjemmesider.



## 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 fællesskaber. 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 mod 15 forskellige nationaliteter. Her arrangerede de frivillige en international fællesspisning i forlængelse af Danmark Spiser Sammen.

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 mødtes til æbleskiver og gløgg for at fejre vinteren og julen.

”

**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."**

*Pernille, frivillig*

### 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.



# Litteraturliste

Andersen, et al. (2021). Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7913501/pdf/ijerph-18-01416.pdf>

Bygren, Lars Olov (1996). Attendance at cultural events, reading books or periodicals, and making music or singing in a choir as determinants for survival: Swedish interview survey of living conditions. <https://www.bmj.com/content/313/7072/1577.full.pdf+html>

Danmarks Statistik (2023). <https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetPdf.aspx?cid=45763>

Frølund, T., & Johansen, L. (2023). Kulturliv i landdistrikter. <https://portal.findresearcher.sdu.dk/da/publications/kulturliv-i-landdistrikter>

Gehl, Jan (2010). Byer for mennesker. [https://www.saxo.com/dk/byer-for-mennesker\\_jan-gehl\\_indbundet\\_9788792420114](https://www.saxo.com/dk/byer-for-mennesker_jan-gehl_indbundet_9788792420114)

Jensen, et al. (2019). Living alone is associated with all-cause and cardiovascular mortality: 32 years of follow-up in the Copenhagen Male Study. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30689783/>

KORA rapport. (2017). [https://www.vive.dk/da/udgivelser/nedrivninger-af-huse-og-fremtidige-nedrivningsbehov-i-danmark-dx357qzb/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.vive.dk/da/udgivelser/nedrivninger-af-huse-og-fremtidige-nedrivningsbehov-i-danmark-dx357qzb/?utm_source=chatgpt.com)

KulturKRAFT:Nord. <https://www.kulturkraftnord.dk/>

Mass, et al. (2009). Morbidity is related to a green living environment. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19833605/>

Midtvejsevaluering, marts 2025. Kan rekvireres ved henvendelse til Landdistrikternes Fællesråd på [mail@landdistrikterne.dk](mailto:mail@landdistrikterne.dk).

Mitchell, R., & Popham, F. (2008). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18994663/Oldenburger-Ray-1999-The-great-good-place-Cafes-coffee-shops-book-stores-bars-hair-salons-and-other-hangouts-at-the-heart-of-a-community>. [https://bibliotek.dk/materiale/the-great-good-place\\_ray-oldenburg/work-of%3A870970-basis%3A43095374?type=bog](https://bibliotek.dk/materiale/the-great-good-place_ray-oldenburg/work-of%3A870970-basis%3A43095374?type=bog)

Statistikbanken (2025). Over forbrug af kulturaktiviteter sammenholdt med urbaniseringsgrad. <https://www.statistikbanken.dk/KV2URB>

Sørensen, Jens Fyhn Lykke (2024). Why are City Residents Less Happy than the Rest of the Population in Developed Countries? Studying the Urban-Rural Happiness Gap in Denmark Using Blinder-Oaxaca Decomposition. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-024-10380-3>

Syng dig sund og glad (2024). <https://hjoerring.dk/nyt-og-presse/nyheder/2024/jan/syng-dig-sund-og-glad>

WWF-Australia (2023). Trees: The forgotten heroes for our health. [https://assets.wwf.org.au/image/upload/v1679979589/pub-WWF\\_DEA\\_Trees-Health\\_Report\\_FINAL-03Mar23\\_3\\_-compressed.pdf](https://assets.wwf.org.au/image/upload/v1679979589/pub-WWF_DEA_Trees-Health_Report_FINAL-03Mar23_3_-compressed.pdf)

---

**Bogen er tilblevet med støtte fra:**

NORDEA  
FONDEN

  
Region Syddanmark

  
REGION NORDJYLLAND

REGION  
Sjælland 

**Sundhedslandsbyer** er ikke kun et projekt – det er en bevægelse og en ny måde at tænke sundhed på. Det er frivillighed, sammenhold og medmenneskelighed sat i system, der driver forandringen.

Bogen giver dig et unikt indblik i, hvordan seks landsbyer arbejder med at mindske den ulige adgang til sundhed, som er den barske realitet i landdistrikterne. Gennem ildsjæle, gågrupper, madfællesskaber, krea-værksteder, kultur- og naturprojekter har de vist, at små steder kan skabe store forandringer.

Denne bog videreformidler tilgange og inspiration til din landsby eller landkommune, så I også kan tage et skridt mod mere sundhed i hverdagen.



**SUNDHEDSLANDSBYER**