



Sund hele vejen

Dette gør vi sammen i Ikast-Brande Kommune

”Dette gør vi sammen i Ikast-Brande Kommune” er et tillæg til sundhedspolitikken. Her finder du en række beskrivelser af indsatser som omsætter sundhedspolitikken visioner til konkrete handlinger.

Beskrivelserne er langt fra dækkende for alle de aktiviteter der foregår i Ikast-Brande Kommune for at fremme sundhed og trivsel fra de yngste til de ældste. Derimod vises et bredt udsnit af nogle af de igangværende indsatser for at illustrere de mange målgrupper og arenaer der er i spil, når man arbejder med sundhed og trivsel på individ-, gruppe og/eller samfundsniveau.

Indsatserne i tillægget er grupperet efter sundhedspolitikken fire sundhedstemaer:

Bedre mental sundhed

Mere bevægelse og fysisk aktivitet – gerne i foreninger og andre fællesskaber

Mindre røg

Bedre kostvaner og mindre overvægt

Læs Ikast-Brande Kommunes sundhedspolitik [her](#)



Sundhed for alle – Alle for sundhed

Et bredt tværgående samarbejde for bedre sundhed og trivsel

Eksemplerne i tillægget giver et billede af det brede tværgående samarbejde sundhedsindsatserne bygger på og som ligger bag kommunens slogan *Sundhed for alle – Alle for sundhed*.

Ud over et samarbejde mellem kommunens egne driftsområder og afdelinger samt med sygehuse og læger i almen praksis, er også flere foreninger, aftenskoler, frivillige, boligforeninger m.v. involveret i et særdeles værdifuldt samarbejde om at skabe bedre rammer og nye indsatser for sundhed, trivsel og fællesskaber.

Det brede samarbejde på tværs koordineres og videreudvikles løbende bl.a. gennem en række samarbejds møder der er lagt ind på årshjulet.



Bedre mental sundhed

FAKTA

I Ikast-Brande Kommune har 32% over 16 år et højt stressniveau. Det svarer til 9.800 borgere. 6% har en depression, hvilket svarer til 2.000 borgere. På begge områder ligger Ikast-Brande over gennemsnittet i regionen.



EKSEMPLER PÅ INDSATSER: DETTE GØR VI!

Kursustilbuddet *Lær at tackle angst og depression*

Lær at tackle angst og depression er et kursus, som Sundhedscenteret udbyder. Kurset består af otte undervisningsgange og har til formålet at give handleorienterede værktøjer til, hvordan man kan leve et godt liv, selvom man har symptomer eller en diagnose på angst og/eller depression. Målet er, at borgerne får en bedre hverdag med en højere livskvalitet. Underviserne er frivillige borgere, der selv lever med angst og depression.

Læs mere om kursustilbuddet *Lær at tackle angst og depression* her:

<http://www.ikast-brande.dk/media/5189566/laer-at-tackle-angst-og-depression.pdf>

Yderligere oplysninger:

Sundhedscentret, Ikast-Brande kommune: sundhedscenter@ikast-brande.dk

Projekt Fælles fremtid på tværs

Fælles fremtid på tværs er et boligsocialt projekt der bl.a. sætter fokus på sundhed og trivsel. Målgruppen er beboere i boligområderne Stadion Allé og Østbyen (Sønderparken) i Ikast. De to områder drives henholdsvis af Ikast Andelsboligforening og Bo Midt-Vest. Det boligsociale projekt begyndte i 2015 og forsætter foreløbig til 2022.



Projektet foregår i et tæt samarbejde med bl.a. foreninger og flere afdelinger i Ikast-Brande Kommune. Der er bl.a. nedsat fire følgegrupper: 1) Beboerrådgivning, 2) Tryghed og trivsel, 3) Uddannelse og beskæftigelse, 4) Forebyggelse og forældreansvar – og projektet indeholder en lang række delprojekter som på hver deres måde har betydning for mental sundhed, det fysiske helbred og trivsel. *Fælles fremtid på tværs* har et stærkt fokus på borgerinvolvering og fællesskaber hvilket forsøges forstærket bl.a. gennem *ABC for mental sundhed*.

Læs mere om *Fælles fremtid på tværs* her:

<http://fremtidikast.dk/>

Yderligere oplysninger:

Boligsocial sekretariatsleder Louise Egeriis Møller: louise@fremtidikast.dk



ABC for mental sundhed

ABC for mental sundhed er en forkortelse af Act - Belong – Commit:

- A GØR NOGET AKTIVT (ACT)
- B GØR NOGET SAMMEN (BELONG)
- C GØR NOGET MENINGSFULDT (COMMIT)



ABC for mental sundhed tilbyder en overordnet ramme for at fremme mental sundhed og er den første forskningsbaserede indsats i Danmark, der retter sig mod hele befolkningen. Ikast-Brande er partnerskabskommune i ABC for mental sundhed. Der er påbegyndt en implementering i forbindelse med det boligsociale projekt *Fælles fremtid på tværs* og der arbejdes for at sprede ABC til andre områder, fx folkeskolen og foreningslivet.

Læs mere om ABC for mental sundhed her:

<http://www.abcmentalsundhed.dk/>

http://www.abcmentalsundhed.dk/media/1374/abc-bog_final_spreads_low-med-forside.pdf

Yderligere oplysninger:

Sundhedsinnovator Peter Thybo, På Tværs staben, Ikast-Brande Kommune: pethy@ikast-brande.dk

Projekt LEV Venner – Vil du være min ven?

LEV Venner er et samarbejdsprojekt mellem Landsforeningen LEV, Ikast-Brande Kommune, Frivilligcenter Ikast-Brande og Ældre Sagen i Ikast og Nørre Snede.



LEV Venner danner venskaber mellem ældre, der er udviklingshæmmede, og frivillige. Som LEV Ven får du mulighed for at sprede glæde og forebygge ensomhed blandt ældre, der mangler eller har et begrænset netværk. Du får selv meget igen - både nærvær, smil og gode oplevelser samt et fællesskab omkring en interesse.

Læs mere om LEV Venner her:

<http://www.ikast-brande.dk/borger/psykiatri-og-handicap/frivillig-psykiatri-og-handicap>

Yderligere oplysninger:

Frivillighedskordinator på Psykiatri- og Handicapområdet Lisbeth Wium-Andersen, Ikast-Brande Kommune: liand@ikast-brande.dk



Projekt Naturens rige – krop & bevægelse

Projekt *Naturens rige - krop & bevægelse* er et 1-årigt aktionslæringsforløb, hvor der stilles skarpt på, hvordan kommunen kan bruge naturen som arena for det forebyggende og sundhedsfremmende arbejde - på tværs af afdelinger, forvaltninger og eksterne aktører, herunder foreninger og frivillige. Der er et særligt fokus på koblingen mellem fysisk aktivitet og mental sundhed i naturens rum – gerne i bynær natur samt grønne områder i byerne.



I Ikast-Brande arbejdes der med to borgermålgrupper: Den ene målgruppe knytter sig til det boligsociale projekt *Fælles fremtid på tværs* hvor der arbejdes med videreudvikling af et fælles beboerprojekt om byhaver (minihaver på flytbare paller). Den anden målgruppe er borgere og beboere tilknyttet Socialpsykiatrisk Center Syd hvor man arbejder på at få flere borgere med psykiske lidelser ud i naturen – og gerne med mere fysisk bevægelse.

Læs mere om *Naturens rige* her:

<https://sund-by-net.dk/projekter/naturens-rige/>

<https://sund-by-net.dk/nyt-projekt-krop-og-bevaegelse-i-naturens-rige/>

Yderligere oplysninger:

Sundhedsinnovator Peter Thybo, På Tværs staben, Ikast-Brande Kommune: pethy@ikast-brande.dk

Jordforbindelsen

Jordforbindelsen er en landskabelig park nordvest for Brande (ved Brande Åcenter og naturbørnehave Vibereden). Her er der anlagt forskellige "skovrum" som hver har deres effekt på mental sundhed og trivsel (fx det trygge rum, det fredfyldte rum, det artsrige sansestimulerende rum m.fl.). For at sikre høj kvalitet tager *Jordforbindelsen* afsæt i et forskningsdokumenteret projekt, *Nacadia Terapihave*, anlagt i Hørsholm i 2011 i samarbejde med Københavns Universitet.



Området er offentlig tilgængeligt og har handicapvenlige stier. Der er også stier til området ved Brande å samt et mindre skovområde.

Læs mere om *Jordforbindelsen* her:

<http://www.ikast-brande.dk/borger/sundhed-og-sygdom/jordforbindelsen>

Yderligere oplysninger:

Sundhedsinnovator Peter Thybo, På Tværs staben, Ikast-Brande Kommune: pethy@ikast-brande.dk



Tid til læsning

Tid til Læsning er et tilbud, der placerer sig i spændingsfeltet mellem kultur og sundhed, hvor der er fokus på at skabe gode læseoplevelser i små fællesskaber med plads til personlig indlevelse.



Tilbuddet baserer sig på metoden *guidet fælleslæsning*, der består af højtlesning af og fælles refleksion over skønlitterære tekster med afsæt i de enkelte deltageres oplevelser. Forskning fra udlandet viser, at samværet, fordybelsen og samtalerne om teksterne kan øge deltagernes mentale sundhed.

I *Tid til læsning* er det bibliotekarer der er læsegrupeledere. *Tid til læsning* henvender sig til alle, bl.a. også borgere der fx er ramt af stress, angst og/eller depression.

Læs mere om Tid til læsning her: <http://tidtillaesning.dk/>

Yderligere oplysninger:

Ikast-Brande Bibliotek: ikastbibliotek@ikast-brande.dk

Mere bevægelse og fysisk aktivitet – gerne i foreninger og fællesskaber

FAKTA

I Ikast-Brande Kommune er 21% af borgerne over 16 år fysisk inaktive set i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Det svarer til 6.200 borgere og betyder, at vi ligger over gennemsnittet i regionen.



EKSEMPLER PÅ INDSATSER: DETTE GØR VI!

Projekt *Bevæg dig for livet* (Den bevægende kommune)

Bevæg dig for livet (BDFL) er et samarbejdsprojekt med DGI og DIF som forløber i perioden 2017 - 2022. Formålet med projektet er at flere borgere skal være fysisk aktive – og gerne i foreninger. Således har projektet et todelt fokus på henholdsvis mere bevægelse og gode fællesskaber.



Bevæg dig for livet har en særlig opmærksomhed på de grupper af borgere, som af forskellige årsager kan have svært ved at komme i gang med/fastholde gode idræts- og motionsvaner. Udvalgte målgrupper i *Bevæg dig for livet* i Ikast-Brande er:



- Socialt udsatte børn og unge
- "De rigtige mænd" - typisk mellem 25 – 60 årige i arbejde og med lav uddannelse
- Seniorer – især med fokus på overgangen fra aktivt arbejdsliv til pensionisttilværelsen
- Mennesker med psykisk sygdom og/eller fysisk handicap
- Beboere i boligsociale områder
- Landsbyer og mindre byer – med fokus på foreningsliv og lokalsamfundsudvikling

Læs mere om *Bevæg dig for livet* her:

<http://www.ikast-brande.dk/borger/bevaeg-dig-for-livet>

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/>

Yderligere oplysninger:

Fritidsområdet, Ikast-Brande Kommune: fritid@ikast-brande.dk

Partnerskabsforeninger (Bevæg dig for livet/BDFL)

En partnerskabsforeninger er en idrætsforening, som er motiveret for at arbejde med de målgrupper, som visionen i projekt 'Bevæg dig for livet' beskæftiger sig med.

Partnerskabet er et samarbejde mellem BDFL, Sundhedscenteret i Ikast-Brande og aktuelle idrætsforeninger. Som partnerskabsforening får man særlig opmærksomhed fra BDFL og understøttes bl.a. i foreningsudvikling og uddannelse af frivillige instruktører.

Sundhedscenteret er med til at skabe den rigtige brobygning, og her arbejdes for at borgere i forløb på sundhedscenteret hjælpes over i de forskellige motionstilbud i foreningerne.

Yderligere oplysninger:

Projektleder for Bevæg dig for livet, Christian Valbak, Ikast-Brande Kommune:

chmva@ikast-brande.dk

Facilitetsstrategi (Fritidsområdet)

Ikast-Brande Kommune ønsker at skabe de rigtige rammer og miljøer for, at alle borgere uanset baggrund, har mulighed for at komme ud at bevæge sig og være fysisk aktive. Derfor udarbejdes der i 2019 en facilitetsstrategi, som bl.a. skal skabe grundlaget for:

- Bedre udnyttelse af eksisterende faciliteter – haller, centre, skoler, institutioner, osv.
- Bedre anvendelse af den dejlige natur, som ligger i Ikast-Brande Kommune.
- Synliggørelse af de naturstier, mountainbike-spor, find-vej-i poster, hjertestier, osv., som sagtens kan anvendes mere, end det gøres i dag.
- Om faciliteterne er up-to-date i forhold til specifikke målgrupper af borgere, som har nogle særlige behov, for at være fysisk aktive.

Når facilitetsstrategien er færdigskrevet (ultimo 2019) lægges der et link til strategien her.

Yderligere oplysninger:

Erhverv, bosætning og Fritid, Ikast-Brande Kommune: fritid@ikast-brande.dk



Gå-i-gang folderen

Patientforeningerne, aftenskolerne, DGI/BDFL og frivilligkoordinatoren på ældreområdet udarbejder årligt en folder med foreningernes og aftenskolernes hensynstagende motionstilbud, hvor der som udgangspunkt er plads til alle borgere – uanset forudsætninger.

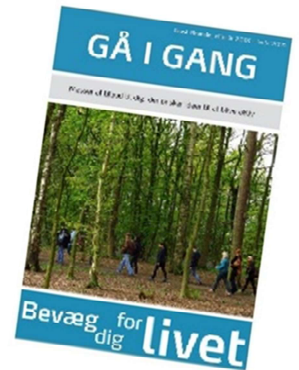
Folderen løber fra efteråret til foråret, og foreningerne melder ind med næste sæsons aktiviteter i maj/juni.

Læs mere om gå-i-gangfolderen her:

<http://www.ikast-brande.dk/borger/bevaeg-dig-for-livet/gaa-i-gang-motionstilbud-med-plads-til-alle>

Yderligere oplysninger:

Frivilligkoordinator Pernille Dernburg Petersen, Ikast-Brande Kommune: pepet@ikast-brande.dk



Skoleglæde.nu

Skoleglæde.nu er en indsats i mellemskolen hvor der på forskellig vis arbejdes aktivt med at øge elevernes trivsel, sundhed og læringsudbytte.

Læs mere om skoleglæde.nu her:

<https://xn--skoleglæde-m3a.nu/>

Yderligere oplysninger:

Skoleafdelingen, Ikast-Brande Kommune: limou@ikast-brande.dk



FCM Samfund

FCM samfund drives af FC Midtjylland, og indsatsen har til formål at øge livskvalitet ved at hjælpe og flytte personer til at nå deres livsmål. Dette skal ske via idrættens evne til at engagere og inspirere samt via fællesskabets evne til at styrke den sociale sammenhængskraft. Sammenhold kan flytte bjerge. Det handler for FCM Samfund om at række ud og gøre en forskel for mange borgere i regionen.



FCM SAMFUND
Hjertet på rette sted

Af konkrete indsatser kan nævnes:

- *Tab & Vind* – et træningstilbud med fokus på overvægt og glæden ved motion og fællesskab.
- *Tilbage på banen* – et beskæftigelsesrettet tilbud hvor borgere skal tilbage på arbejdsmarkedet ved bl.a. at blive mere fysisk aktive.
- *FCM Samfund Julegave* – et hjerteligt tilbud hvor børn og unge med færre muligheder fx får et kontingent til idrætsforeningen betalt.



Læs mere om FCM Samfund her:

<https://www.fcmsamfund.dk/>

Yderligere oplysninger:

Michael Koch, FCM Samfund: mko@fcm.dk

“Hjertet” - skaterbane m.m.

“Hjertet” i Ikast er et multihus for alle indviet i 2018. Her er masser af muligheder for borgere, foreninger og selvorganiserede grupper for at få oplevelser og bevægelse inde og ude:

- Ved indkørslen til Hjertet ligger en af Danmarks bedste udendørs skaterbaner. Banen byder på mange muligheder for at blive udfordret - uanset om du er nybegynder eller øvet. Den giver også mulighed for at løbe på løbehjul, rulleskøjter og køre BMX. En overdækket skaterbowle giver mulighed for at benytte banen også i dårligt vejr.
- I streetsportshallen er det muligt at dyrke mange forskellige slags sport, fx basketball, hockey, fodbold eller løbe på rulleskøjter og skateboard.
- På pumptrack-banen kan du få fart på cyklen og pulsen op - og ikke mindst prøve nye udfordringer, hvor du kører hurtigt hen over hoppene og gennem svingene.

“Hjertet” er åbent for alle og huser lige nu International School Ikast-Brande, socialøkonomiske virksomheder, foreninger og Ikast-Brande Kommunes unge-rådgivning, 'Unge & Uddannelse'.

Læs mere om Hjertet her:

<http://www.ikast-brande.dk/borger/fritid/hjertet>



Mindre røg

FAKTA

I Ikast-Brande Kommune ryger 18% af borgerne over 16 år dagligt. Det svarer til 5.400 borgere og betyder, at vi ligger over gennemsnittet i regionen.

Blandt kommunes skoleelever i 7. til 9.klasse er det 1,8%, som ryger cigaretter dagligt, mens 3,4% ryger mindst én gang om ugen. 0,8% i aldersgruppen ryger e-cigaretter dagligt, mens 1,8% gør det mindst én gang om ugen. 1,4% bruger snus dagligt, mens 2% gør det mindst én gang om ugen.



EKSEMPLER PÅ INDSATSER: DETTE GØR VI!

- Ikast-Brande Kommune indgår i partnerskabet Røgfri Fremtid
- "Rygestopkurser" afholdes af Sundhedscenteret på Brande Apotek, Ikast Apotek, Center for Rusmiddelbehandling samt på Sundhedscenteret Frisenborgparken.
- *Røgfri arbejdstid*

Hør mere om de forskellige tilbud i forbindelse med mindre røg/rygestop ved at kontakte Sundhedscenter Frisenborgparken i Ikast: sundhedscenter@ikast-brande.dk



Bedre kostvaner og mindre overvægt

FAKTA

I Ikast-Brande Kommune spiser 16% af borgerne over 16 år usundt i forhold til de gældende anbefalinger. Det svarer til 4.700 borgere. 20% er svært overvægtige, hvilket svarer til 6.000 borgere. På begge områder ligger vi over gennemsnittet i regionen – især omkring svær overvægt.



EKSEMPLER PÅ INDSATSER: DETTE GØR VI!

- Samarbejdsaftale med haller om sundere kost i Cafeterier.
- "Vægtstopforløb for voksne" er et forløb på 12 mdr. med opfølgning efter 3, 12 og 24 måneder. Der er medlemskab af et lokalt fitnesscenter de første 8 uger af kurset.
- I 2018 planlægges opstart af vægtstopforløbet "Godt på vej" for borgere med tilknytning til Arbejdsmarkedsområdet.
- "Vægtstop - forebyggelse før fødsel" er et vægtstopforløb for overvægtige gravide. Målet er at nedsætte andelen af overvægtige børn ved at minimere moderens vægtøgning under graviditeten og forbedre sundhedsvaner.
- Overvægtsklinik fra 3 år -18 år
- Kantinen i kommunens administration arbejder efter en fælles besluttet kostpolitik.

Hør mere om de forskellige tilbud for bedre kostvaner og mindre overvægt ved at kontakte Sundhedscenter Frisenborgparken i Ikast: sundhedscenter@ikast-brande.dk