

FRIVILLIGE SUNDHEDSFORMIDLERE

Uddanne frivillige til sundhedsformidlere, der skal være brobyggere mellem lokalområdets borgere og relevante sundhedstilbud. Derved skabes en borger-til-borger sundhedsfremmende indsats, der giver alle mulighed for at møde sundhed i øjenhøjde.

Sundhedsformidlerne kan fx aktivere, informere og følge borgere til sundhedstilbud og åbne døre til forskellige fritidstilbud og fællesskaber lokalt.

FC KRONIKERE

FC Kronikere er et fodboldhold for mænd med en kronisk sygdom, der mødes for at spille fodbold 1x ugentlig.

Mændenes sygdomshistorik er individuel, men de har det tilfælles, at de nyder fællesskabet og at få pulsen op på græsset med en bold mellem fødderne.

FÆLLESSKABSSPISNING

Fællesskabsspisning kan fx være arrangeret af single forældre, beboere i et villakvarter eller sportsklub.

Fællesskabsspisningen kan fx være en fast månedsdag eller et par gange om året.

GÅ-FÆLLESSKABER

En gruppe borgere mødes fx 1x om ugen for at gå en tur sammen. Til dem der har lyst, kan turen afsluttes med hjemme bragt kaffe.

ETABLERING AF ET FÆLLES UDEAREAL

Fællesarealer kan være med til at skabe hygge, sociale aktiviteter og synlighed blandt beboere.

Et udeareal kan ofte piftes op ved at sætte fx et legestativ eller udekøkken op.

Selvom en legeplads ofte bliver brugt af børnene, er det også her forældrene ubevidst socialiserer. Forældrene får mulighed for at mødes og snakke på en anderledes måde, alt imens de kan se børnene lege.

Et udekøkken kan også være en uformel måde at mødes på. Det giver en anledning til at samles, hvor man fx kan grille og lave mad sammen. Man kan også arrangere at mødes til aftensmad eller lave hver sin mad og spise sammen. Derfor kunne man også med fordel opsætte et borde-bænke-sæt.

KURSUSRÆKKE

Det kan være en kortere eller længere kursusrække for en bestemt målgruppe fx seniorer eller unge mennesker.

Måske nogle af de lokale borgere har en viden eller fortælling at byde ind med?

BØRNELIV I SUND BALANCE

Børneliv i sund balance kan handle om at styrke eksisterende indsatser samt udvikle og afprøve nye indsatser, der fremmer, at forældre, kommunale aktører og lokalsamfund sammen gør en positiv forskel for, at flere børn trives, spiser sundere og er fysisk aktive fx med fokus på:

- Leg og bevægelse sammen
- Sund mad og drikke sammen
- Oplevelser og nærhed sammen

Målgruppen kunne være børn 0-10 år og deres familier

FORENINGSDAGE

Foreningsdage fx børnedag, kvindeaften, mandeaften, seniordag og fællesdag

Dagene kan være med til at samle byen og lokalområdets borgere på tværs af generationer, skabe opmærksomhed på de mange tilbud og ad de veje fx forebygge ensomhedsproblematikker.

En sideeffekt kan også være at integrere nye tilflyttere i foreningslivet.

GENBRUGSVÆRKSTED

Et genbrugsværksted kan fx udvikles og etableres i et kulturhus, hvor borgere kan mødes og drøfte projekter, designe og reparere eller bygge, imens man hygger.

Det kan primært handle om at lave kreative projekter sammen til gavn for deltagerne og lokalsamfundet som helhed.

BRÆTSPILSEFTERMIDDAG

Brætspilseftermiddag(e) for en bestemt målgruppe eller på tværs af generationer.

Kan fx arrangeres i samarbejde med den lokale børnehave, skole eller plejecenter.

ETABLERING AF ET UNGEMILJØ

Etablering af et ungemiljø i lokalområdet i samarbejde med de unge selv for at det bliver med udgangspunkt i de unges behov og interesser.

ETABLERING AF EN NY STI

Borgere går sammen for at etablere en ny sti, hvor der kan opfordres til gåture eller fælles aktiviteter.

INDRETNING AF BYRUMMET

Indretning af byrummet der skaber bedre rammer for fællesskaber og/eller at være aktive

HOPPEDAG I HALLE

Hoppedag i hallen for lokalområdets børnefamilier

ALHOKOLFRI-FÆLLESSKABS-FREDAG FOR UNGE

En aften (eller flere) der planlægges og afholdes af forældre til nogle af de unge i lokalområdet.

Ved at arrangere en alkoholfri fredag aften tilbydes de unge et alternativ til fester og rus. Her kan de unge få øjnene op for de forskellige foreningsaktiviteter, som de kan deltage i, i nærmiljøet.

Aktiviteter kunne fx være:

Basket, floorball, indendørs fodbold, badminton, skumtennis, gymnastik og skydning, Airtrack, Ro maskine, Bordtennis mm.

Der kunne også være en brætspilslounge og mulighed for at købe sodavand og snacks.

SUND LANDSBY

Lokalt aftales der at der skal være et øget fokus på at være en sund landsby.

Aktiviteter der kunne være en del af en sund landsby:

- Outdoor aktiviteter såsom bålhytter, shelters, tarzanbaner, anlæggelse af stier m.v.
- Mødesteder: Tingplads, borde og bænke, madpakkehuse m.v.
- Børneprojekter: Legepladser, børneteater, cirkusskole m.v.
- Udviklingsprojekter: Renovering af gamle butikker til fx salg af lokale produkter i miniskala.
- Faciliteter for fysisk aktivitet: Boldbaner, petanque baner, udendørs fitness faciliteter, badebroer m.v.
- "Forskønnelse" projekter, herunder kunstnerisk.
- Faciliteter i forsamlingshuse: Bedre handicapadgangsforhold og handicaptolletter.
- Kultur: Bogbytterhuse, fotoudstillingerne.
- Begivenheder: Fællesspisninger, foredrag, udflugter.