

30.01.2025

Magnus Møller Kolind, Koordinator Kvarterværkstedet

Center for Sundhedsfremme

# Erfaringer med strukturel forebyggelse i Aalborg Kommune



**Aalborg  
Kommune**



# Sammen udvikler vi jeres sunde lokalområder



**Aalborg  
Kommune**

# Program de næste 30 min

- Intro til Center for Sundhedsfremme
- Praksiserfaringer og erfaringer med strukturel forebyggelse i Aalborg Kommune
  - Partnerskaber med lokalsamfund
  - De boligsociale Helhedsplaner
  - Sundhedsformidlerne & Sammen om Solsiden
- Spørgsmål



## Kort om mig:

3½ år som Koordinator i Kvarterværkstedet

Cand. Scient. Idræt, Aalborg Universitet m. speciale i Idrætskultur og idrætsfællesskaber

Foreningsmand, årets klubleder 2022 i DBBF og initiativtager bag flere urbane arenaer i Aalborg.

# Center for Sundhedsfremme

- Sundhedsfremmende tilbud tæt på borgerne i Aalborg Kommune i samspil med lokalsamfundet
  - Både i by og land (Øst, Skalborg, Vestbyen, Løvvangen, Gandrup, Storvorde mfl.)
- **Opgaven:** Tilbyde borgerrettede sundhedsfremmende og forebyggende indsatser i relation til KRAMS.
- **Mål:** Enkelte borger bliver i stand til at mestre de udfordringer, som opleves i livet.
  - både fysisk, psykisk og socialt.
- **Stepped care model:** Tilpasning af indsatser målrettet lokalsamfund, arenaer og samarbejdspartnere, samt borgere.



**INDIVIDUELLE  
FORLØB**

**GRUPPEFORLØB**

**DIGITALE FORLØB**

**AFKLARENDE SAMTALE**

**ARENAER (virksomheder, Jobcenter,  
Psykiatri...)**

**LOKALSAMFUND (boligsociale områder, landdistrikter,  
fritids- og foreningsliv...)**

# Tilbud i Center for Sundhedsfremme

## LIVSSTILSÆNDRINGER

Sunde Vaner (hold)

Sundhedssamtaler (individuelt)

Tobak og nikotin

Alkohol

Søvn

## LÆR AT TACKLE

Angst og depression

Kroniske smerter

Pårørende til en voksen med  
langvarig sygdom

## KUN FOR MÆND

Fars Legestue

Rygestop

Mandeklubber

## VIRKSOMHEDSINDSATSEN

Sundhedssamtaler på virksomheder

## VANEBRYDERNE

Vaneændringer for familier

## DIGITALE TILBUD

LIVA

Mit Liv – Min Sundhed

## LOKALSAMFUND

Kvarterværkstedet

Sundt & Aktivt Lokalområde

# Praksiserfaringer og erfaringer med strukturel forebyggelse i Aalborg Kommune



# Partnerskaber med lokalsamfund

## *Kvarterværkstedet & Sundt og aktivt lokalområde*

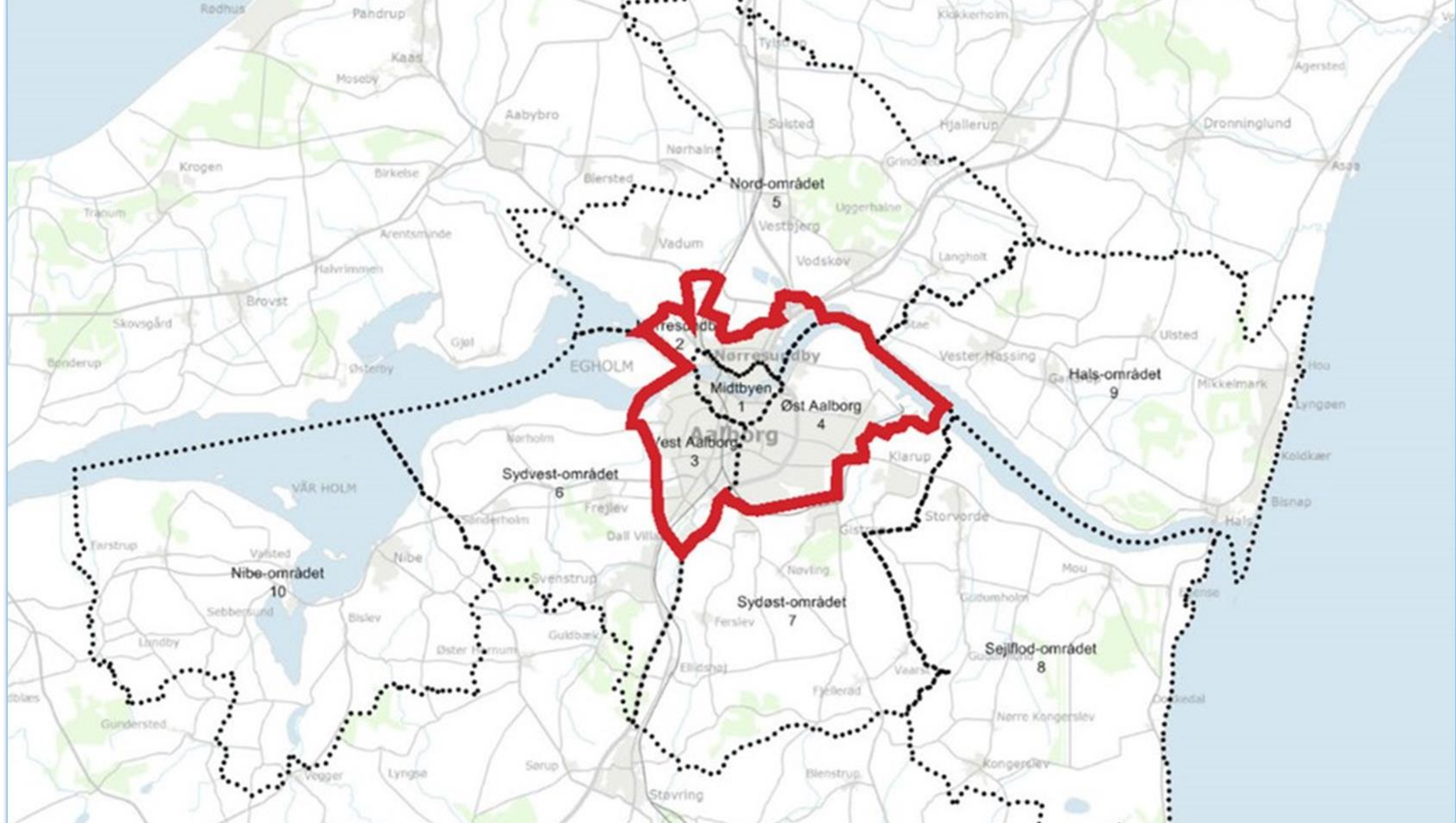


*"Formålet med indsatsen er at forbedre borgernes sundhed og understøtte lokalområderne i at opbygge en samlet, øget og bæredygtig kapacitet indenfor sundhedsfremme og forebyggelse."*

# Hvordan samarbejder vi med lokalområderne?

- **Lokalområdets og borgernes lokale værksted** – ideer udvikles – kræfter forenes.
- Strategisk sundhedskoordinering: vi flytter sundhedstilbud ud i lokalområderne – tæt på jer – **TILGÆNGELIGHED!**
- **Kapacitetsopbygning** og involvering af lokalsamfund: **Empowerment** – kompetencer til det gode sunde liv
- Samarbejde med borgerne om **borgernes ideer**
- Kommunens **fremskudte organ** – brobygning og kontakt mellem borger og forvaltning.
- Dialogbaseret, opsøgende og metodeudviklende.







# Samarbejde på tværs

- Brobygning og netværk – Sammen er vi bedst!
- Skubbe til større strategiske partnerskaber.
- På tværs af forvaltninger og civilsamfund, fx
  - By & Land, Børn & Unge, Job & Velfærd, Fritid mfl.
  - Fællesskaber, bestyrelser, afdelinger, fælleshuse, samråd.
  - Kirker, aktivitetscentre, De frivilliges Hus, biblioteker, kulturhuse.
  - Foreninger, institutioner, NGO'er og organisationer.
- Understøtte frivillige og frivilligt arbejde.

*"Vi har fokus på medborgerskab, samskabelse og lokale initiativer med forankringspotentialer, som er levedygtige og borgerinddragende."*



# De boligsociale helhedsplaner

*4-årigt strategisk partnerskabsaftale ml. almene boligforeninger og Aalborg Kommune*

- Aalborg-modellen = et solidt, bredt og respektfuldt samarbejde.
  - By & Land, Job & Velfærd, Børn & Unge og Sundhed & Kultur
  - Aalborg Øst og Aalborg SØ 2025-2029 (Alabu Bolig, Lejerbo, Himmerland Boligforening og Vivabolig)
    - Uddannelse og livschancer
    - Beskæftigelse
    - Kriminalitetsforebyggelse
    - Sammenhængskraft og medborgerskab
  - Løvvangen Nørresundby 2021-2025 (Sundby Hvorup Boligselskab)
    - Uddannelse og livschancer
    - Beskæftigelse
    - Kriminalitetsforebyggelse
    - Sammenhængskraft og medborgerskab
- Stor grad af tillid og forståelse – villighed og åbenhed til at samarbejde på tværs (går begge veje).
- Politisk opbakning til at gøre noget aktivt ved social ulighed.



# Sundhedsformidlerne



- **En tværgående peer-to-peer indsats 2022-**
  - Steno Diabetes Center Nordjylland
  - Helhedsplaner i Aalborg Øst, SØ og Løvvangen
  - Center for Sundhedsfremme
- **Formål:**
  - Skabe sundhedsfremmende og forebyggende indsats i øjenhøjde med borgerne, specielt nå borgere som i mindre grad anvender sundhedstilbud
  - Øge kendskabet og gøre det nemmere at bygge bro til sundhedstilbud og fritidsfællesskaber



# Skabe sunde rammer



- Undervisningsforløb med en sundheds-værktøjskasse
  - Basal viden om sundhed (KRAM(S) og det dobbelt eKRAM)
  - Viden om diabetes og forebyggelse
  - Viden og øvelser til involvering af deltagere
  - Kendskab til sundheds- og fritidstilbud i nærmiljøet
- Samarbejde:
  - CFS, Social Sundhed, SOSU, SDCN mfl.
- Gåhold
- Ekskursioner i naturen
- Street art tour
- Fortælle om sundhed til bydelsfeste
- Affaldsindsamling
- Fællesspisning på tværs
- Temaaftener om STROKE, diabetes og hjertestarter-kursus
- Brætspilaftener
- Besøg i daglige varebutikker og tale om sunde fødevarer og fødevaremærker
- Og meget mere...



Næste skridt: Udvide til landdistrikter og netværk på tværs



# Sundhedsformidlernes tidslinje

## 2022

- **Marts:** Inspirationsmøde med Kalundborg Kommune
- **Aug.-sep.:** Sundhedsinterviews med udvalgte sårbare borgere
- Finde frem til samarbejdsaftale, forventningsafstemme og styregruppe
- Udforme projektbeskrivelse

## 2022-2023

- Finde frem til samarbejdsaftale og forventningsafstemme
- Nedsætte styregruppe
- Rekruttere og mobilisere frivillige i Aalborg Øst
- **Nov.:** Undervisningsstart første hold i Aalborg Øst (7)

## 2024-2025

- **Jan.:** Aktivitetsstart Aalborg Øst
- Søge fonde til evaluering
- Finansiering af timer til projektkoordinator
- **Forår:** Rekruttere og mobilisere frivillige i Løvvangen
- **Aug.:** Undervisningsstart Løvvangen (7)
- **Efterår:** Rekruttere og mobilisere frivillige i Løvvangen
- **Nov.:** Undervisningsstart SØ (8)
- **2025:** Nu +20 sundhedsformidlere
- **Jan.:** Aktivitetsstart Løvvangen og SØ

# Sammen om Solsiden

- **2024-2028 tværgående partnerskab**
  - Støttet med 5 mio. af Social- og Boligstyrelsen
- **Målgruppe:**
  - 25-65-årige udenfor fællesskaber i almene boligområder
- **Formål:**
  - Gøre vejen til fællesskaber nemmere for mennesker i udsatte positioner i Nørresundby.
  - Styrke og understøtte lokale fællesskaber og aktiviteter i Nørresundby
  - Udvikle og afprøve en partnerskabsmodel



# Partnerskab der skaber forandring

## Kommunale aktører:

- Sundhed & Kultur
  - Center for Sundhedsfremme
  - Center for Mental Sundhed
  - Aalborg Bibliotekerne
- Job & Velfærd:
  - Center for Sociale Indsatser
  - Center for Tværfaglig Forebyggelse
  - Aalborg AKTIV, Aalborg FRI-TID & FREMDRIFT

## Bolig- og borgerfællesskaber:

- Løvvangen Samråd
- Nørresundby Samråd
- Sunby Hvorup Boligselskab
- Nørresundby Boligselskab
- Boligforeningen af 1944

## Foreninger og andre:

- Op til 50 foreninger
- Nørresundby Kirke
- Løvvangen Kirkecenter
- Psykiatriens Hus (Regionen)
- Det Hem'lige Teater
- Læseforeningen

→ *Styrke trivsel, mental sundhed, større netværk og større sammenhængskraft*

# Vi bygger bro



# Spørgsmål?



# TAK FOR JERES OPMÆRKSOMHED



**Aalborg  
Kommune**

# Kontakt

- Har du en idé, der skaber fællesskab og fremmer et sundt og aktivt liv i dit lokalområde?
- Sammen skaber vi lokalområderne i Aalborg Kommune.

## Magnus Møller Kolind

Koordinator Sundhedsværkstedet

Center for Sundhedsfremme

Sundhed og Kultur

Fyrkildevej 7, lejl. 5, 9220 Aalborg Øst

[Magnus.kolind@aalborg.dk](mailto:Magnus.kolind@aalborg.dk)

Tlf. 2520 7616

[www.aalborg.dk/sundelokalomraader](http://www.aalborg.dk/sundelokalomraader)

[facebook.com/kvartervaerksted](https://facebook.com/kvartervaerksted)



# Hvordan støtter vi?

- Rådgivning og faglig sparring til udvikling af projektet
- Information om og koordinering af lokale sundhedstilbud og aktiviteter
- Økonomisk støtte til hele eller dele af projektet
- Etablering af samarbejder med andre kommunale og civile aktører
- Fondsansøgning og meget mere



"Har du fx et ønske om at kvitte brugen af nikotin, få et sundere og mere aktivt liv, eller en idé til at skabe et nyt lokalt fællesskab i form af bl.a. et gå-hold, fællesspisning eller dit eget gode forslag? Så tag kontakt til Sundhedsværkstedet og få en snak om de mange muligheder."

# Hvem kan få støtte?

- Vores projekter er lige så forskellige som folk i Aalborg Kommune.
- Alle kan henvende sig uanset alder, køn, baggrund, handicap osv.
- Privatpersoner, samråd, foreninger, institutioner, organisationer og mange andre.
- Inden for bl.a. idræt, sundhed, kultur, fritid, trivsel, miljø, socialt samvær og meget mere.
- Både eksisterende og nye aktører og initiativer.
- Projekter, som har fokus på at inddrage frivillige og lokale borgere i sunde fællesskaber.
- Bæredygtige aktiviteter og projekter, som kan leve videre og blive en del af lokalområdet med hjælp fra lokale ildsjæle.



# Fysiske rammer

- Levende, spændende og attraktive lokalområder.
  - Fx AK Bygninger, byggeri, veje og infrastruktur, natur osv...
  - Bydelshuse, legepladser, byhaver, skovhaver, madpakkehuse, bålhytter
  - Og meget mere... 😊



## 2 spor – samskabelse i begge

Kommunale sundheds-tilbud kommer i en periode til området

Nye "Sunde aktiviteter" igangsættes sammen med lokale aktører - på baggrund af borgerønsker



# Samarbejde om rekruttering

- Samråd, borgerforeninger, idrætsforeninger, øvrige lokale aktører og engagerede borgere
- Foldere (evt. husstandstands-område)
- Facebook - opslag eller små videofilm
- Evt. annonce og omtale
- Opslag hos lokale købmænd m.v.
- Almen praksis
- Aktivitetscentre m.fl.



# Eksempler på nære sundhedstilbud

## Kommunale sundhedstilbud:

- Mobil rehabilitering for borgere med diabetes 2, hjerte-kar- eller lungesygdom
- Rygestopkurser, kurser om alkohol
- Oplæg om vaneændringer, rygtilbud, livsstilskurser, mænds sundhed mfl.
- Sundhedssamtaler på arbejdspladser
- Oplæg om søvn og stress



## "Sunde aktiviteter", forankret lokalt eller hos aftenskole:

- Forenings- og sundhedsdage
- Floorball, senior fitness, yoga eller gå-grupper
- Udendørs musikkoncert
- Madværksted seniorer
- Og meget andet...

