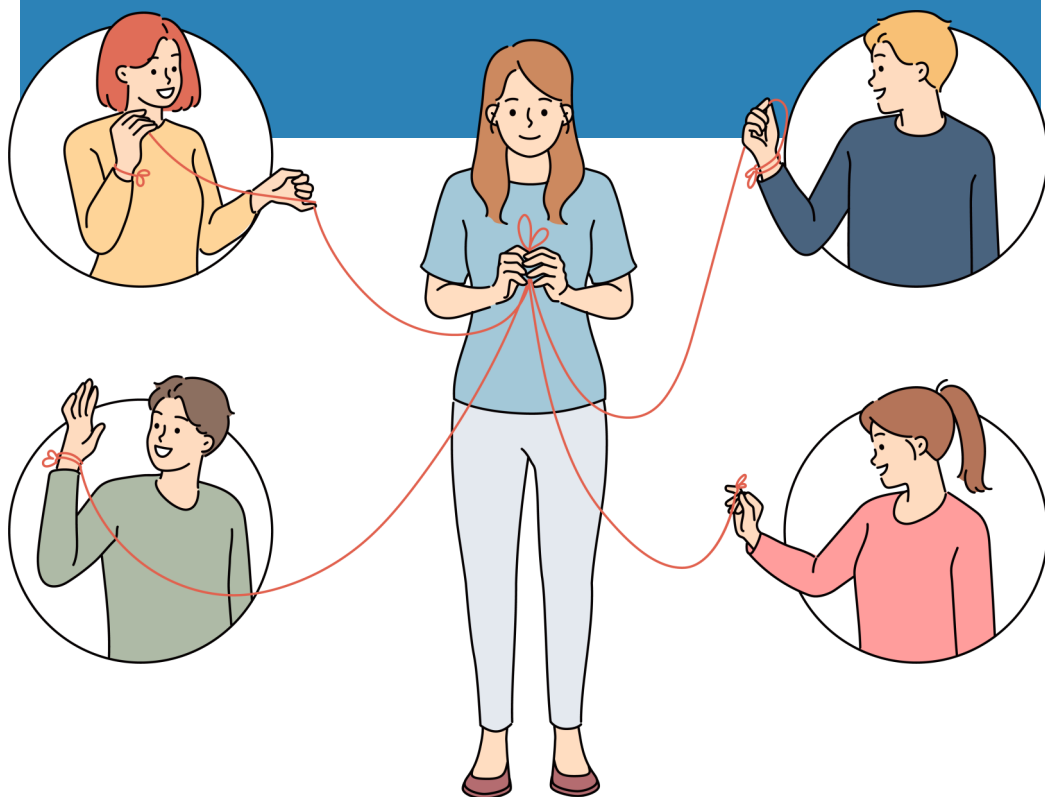


INSPIRATIONSKATALOG

Sundhed



Opsamling fra sundheds-inspirationsworkshoppen den 9. marts 2026

Indledning

Sundhed handler om meget mere end behandling. Det handler om de valg, vi træffer i hverdagen, om vores mentale trivsel og ikke mindst om de fællesskaber, vi er en del af. Det er i mødet med andre og i lysten til at være aktiv, at sundheden får de bedste betingelser for at gro.

Gode sundhedsvaner kan være svære at begynde og fastholde. Men erfaringen viser, at selv små skridt og mindre ændringer kan føre til store forandringer. Særligt med den rette støtte, inspiration og et fællesskab at træde ind i.

I Norddjurs Kommune er vi udfordret på sundheden på flere parametre. Samtidig har vi allerede gang i mange gode initiativer og tilbud, som gør en forskel for borgernes sundhed og trivsel - dem skal vi bygge videre på.

For at lykkes med at styrke sundheden og trivslen er det nødvendigt, at vi arbejder sammen på tværs af kommune, civilsamfund og foreningsliv, hvor vi løfter i fællesskab og bringer hinandens styrker i spil. Samtidig skal kendskabet til vores mange gode tilbud udbredes, så sundhedstilbud og fællesskaber er lette at finde og nemme at deltage i.

Dette inspirationskatalog er tænkt som netop det - en kilde til inspiration. Et bidrag til at styrke sundheden der, hvor den i høj grad bor - i vores stærke lokale fællesskaber.

Sundhedsinspirationsworkshop

Inspirationskataloget er blevet til på baggrund af en workshop, hvor borgere, foreninger, råd, politikere og fagfolk på tværs af Norddjurs mødtes for i fællesskab at drøfte, hvordan vi sammen kan styrke sundheden og trivslen for kommunens borgere. Deltagerne var inddelt i grupper efter livsfase for at sikre, at initiativerne afspejler borgernes forskellige behov og livssituationer gennem hele livet.

De seneste 10-15 år er der sket en stigning i antal personer, der oplever stress, angst og ensomhed – især er der en høj forekomst hos de 16-44 årige.

(Hvordan har du det? 2025)



De mindste (0-6 år)

TIDLIG HJÆLP TIL FORÆLDRE I SÅRBARE POSITIONER

Målgruppe Forældre i sårbare positioner

Problemstilling

Oplevelsen er, at forældre i småbørnsfamilier er udfordret på deres mentale trivsel pga. stort præstationspres (fx mange aktiviteter man skal deltage i, sociale medier, dårlig samvittighed over manglende overskud mv.)

Samtidig går sundhedsvaner ofte i arv og de familier, der melder sig til aktiviteter og er en del af sunde fællesskaber, er ofte også de familier, der har overskud.

Forslag

Tidlig hjælp til småbørnsfamilier med råd og vejledning til at opbygge de gode sundhedsvaner, og et tættere samarbejde mellem kommune og frivillige organisationer (*brobygning*).

Skolebørn (7-14 år)



FLERE UDENDØRSRAMMER, DER INVITERER TIL BEVÆGELSE OG FÆLLESSKAB

Målgruppe Børnefamilier og unge

Problemstilling

Norddjurs Kommune har flere gode legepladser til fri afbenyttelse, ligesom man kan benytte skolernes og børnebyernes legepladser uden for åbningstid. Men der mangler flere fede legepladser og udearealer, hvor man kan være aktive sammen som familie, og hvor de unge også samtidig kan "hænge ud" - De unge mangler steder at være, så i stedet mødes de på bænkerne i Grenaa og McDonald's.

Forslag

Etablering af aktivitetsområder, hvor man som familie kan være aktive sammen. Samtidig skal der også være plads til de unge - børn og unge skal inviteres med ind i udviklingsarbejdet. Samtidig skal viden om de eksisterende legepladser udbredes.

BADEFORHOLD PÅ SKOLERNE

Målgruppe Skolebørn

Problemstilling

Badefaciliteterne på flere skoler er dårlige med koldt vand og hårde brusestråler. Det betyder, at flere børn og unge holder op med at gå i bad efter idrætstimerne. Børn og unge er meget kropsbevidste - og det at være nøgne sammen bliver derfor ikke en naturlig del af ungdomslivet.

Forslag

Renovering af badefaciliteterne med "spa-idrætsomklædning" som giver de unge lyst til at være i omklædningsrummet og tage bad. Det vil styrke fællesskabet og kropsbevidstheden ved at se, hvor forskellige vores kroppe er.

BILLIGERE ADGANG TIL SVØMMEHALLER FOR BØRN OG UNGE

Målgruppe Børn og unge under 18 år

Problemstilling

Svømning er en god motionsform, der kan dyrkes i alle aldre. Men billetpriserne i svømmehallerne kan afholde børn og unge fra at gå i svømmehallen. Ikke alle familier har råd til klippekort til svømmehallen (*mange penge på én gang*).

Forslag

Det skal være billigere for børn og unge under 18 år at gå i svømmehallen. Alternativt kan der laves et havnebad, der er tilgængeligt og gratis i sommerperioden.

De unge (15-23 år)



ROLLEMODELLER AT SPEJLE SIG I

Målgruppe Alle unge i Norddjurs Kommune

Problemstilling

Det kan være svært for unge at identificere sig med/spejle sig i kommunalt ansatte ift. rollemodeller.

Forslag

Ung-til-ung rollemodeller (*ikke kommunalt ansatte*), som de unge kan spejle sig i. Rollemodellerne kan bruge egne erfaringer til at inspirere, vejlede og motivere andre unge.

FLERE SUNDE UNGEMILJØER

Målgruppe Alle unge i Norddjurs Kommune

Problemstilling

Mangel på "third spaces" for unge (a la Arresten).

Forslag

Etablering af flere ungemiljøer, væresteder, foreningstilbud, aktiviteter/interessefællesskaber (uden kontingent) på tværs af kommunen - i partnerskaber med elevråd/ungdomsråd.

Samt mere kommunikation til målgruppen om, hvilke tilbud der allerede findes til de unge (*inspiration i fx socialkompas.dk*).

NIKOTINSTOP FOR UNGE

Målgruppe Unge under 18 år

Problemstilling

Unge brug af nikotin-produkter (fx snus og e-cigaretter) vinder frem—og i dag er der ikke et nikotin-stop-kursus til unge under 18 år i kommunen

Forslag

Etablering af stopforløb for unge under 18 år og flere røgfrie miljøer. Men opmærksomhed på, at forbud kan ekskludere unge fra de vigtige fællesskaber.

Midt i livet (24-66 år)



NEMT AT VÆRE MED

Målgruppe Borgere i Norddjurs Kommune, som har svært ved selv at tage initiativ til fællesskaber, fx på grund af manglende overskud. Det kan være borgere uden for arbejdsmarkedet, tilflyttere uden socialt netværk i nærmiljøet, ensomme mv.

Problemstilling

Manglende tilhørsforhold og relationer kan gøre det svært at blive del af fællesskaber og overskuddet til selv at opsøge fællesskaber, er der ikke. Det kan føre til mistrivsel og ulighed i sundhed.

Forslag

Faciliterede fællesskaber via Norddjurs Kommunes hjemmeside / Facebook / Fællesskabsapp, hvor man logger på og klikker på det, man gerne vil være en del af (*fx vil du gå en tur, træne samme mv.*) Det skal være nemt bare at sige ja.

ÈN INDGANG TIL SÅRBARE BORGERE

Målgruppe Borgere der ikke passer ind i "kasserne"

Problemstilling

Det er svært at nå målgruppen med de mest sårbare borgere, som ikke er i kontakt med det offentlige, og hvor økonomi, ressourcer og transport kan være en barriere. De kan bliver ensomme og isolerer sig.

Forslag

Én indgang for sårbare borgere - et fysisk sted som kan hjælpe borgerne videre (*inspiration Genlyd i Aarhus*).

POSITIVE SUNDHEDSFORTÆLLINGER

Målgruppe Forældre og børnefamilier

Problemstilling

Usunde sundhedsvaner går ofte i arv - fx kost, overvægt.

Forslag

Motivere til de små skridt/forandringer gennem positive sundhedsfortællinger om, hvordan man er lykkes med de små skridt til mere sundhed og trivsel. Man kan møde ligesindede, og blive motiveret af at se andre lykkes gennem fortællinger.

BROBYGNING TIL FORENINGSLIVET

Målgruppe Mennesker i en sårbar position (*fx sygdom, handicap mv.*)

Problemstilling

Der mangler trænings- og aktivitetstilbud, der kan imødesæ forskelligheder, og som kan rumme borgere i en sårbar position.

Forslag

Fokus på inkluderende tilbud hvor man kan møde ligesindede - brobygning fra kommune til forening/civilsamfund med fokus på målgruppen.

OPSØGENDE HJÆLP TIL UDSATTE

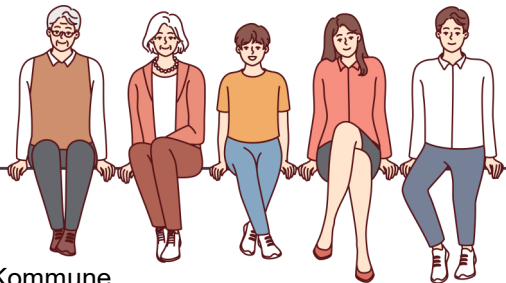
Målgruppe Borgere med andre problemstillinger end kun sygdom, (*fx borgere uden netværk i nærmiljøet/sikkerhedsnet, manglende overskud.*)

Problemstilling

For målgruppen er der ofte følgesygdomme pga. livsstil og manglende forebyggelse/behandling, ligesom transporten til tilbud/aktiviteter ofte er en barriere.

Forslag

Mere behandling i nærmiljøet og tilgængeligt fagpersonale i nærmiljøet, (*opsøgende læge i Fredensgade som inspiration*). Når ældre fylder 70 år, modtager man automatisk information og vejledning - kunne man lave et lignende tilbud til denne målgruppe, når de fylder 50 år?



SUNDHEDSBUSSEN

Målgruppe Borgere i Norddjurs Kommune

Problemstilling

Ikke alle borgere formår selv at tage hånd om deres sundhed, fx at komme til lægen eller opsøger sunde initiativer/tilbud.

Forslag

En sundhedsbus, der kan lave mobile sundhedstjek og rådgive/vejlede om sundhedstilbud i Norddjurs. Sundhedsbussen kan køre rundt til arbejdspladser (*både private og kommunale*), udsatte boligområder - kan både være fast rute (*kontinuerligt*) og/eller kan rekvireres.

BROBYGNING TIL FORENINGSLIVET

Målgruppe Borgere der afslutter et kommunalt forløb

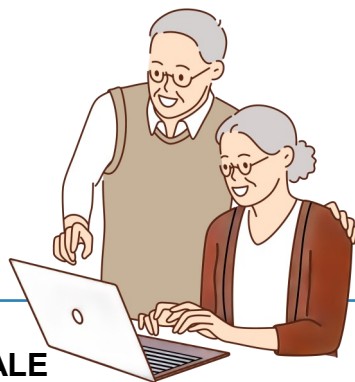
Problemstilling

Når det kommunale forløb slutter, fx et træningsforløb, stopper borgere også med indsatsen.

Forslag

Brobygning fra kommunale indsatser til foreninger/civilsamfund. Det nye Frivilligcenter som en aktiv medspiller.

Lidt ældre (67+ år)



FÆLLES PORTAL OVER KOMMUNALE OG FRIVILLIGE TILBUD

Målgruppe Ældre 67+ år, frivillige foreninger, kommunale institutioner mv.

Problemstilling

Der mangler viden om tilbud til ældre i kommunen - et sted hvor al information er samlet.

Forslag

Forslag om at etablere én hjemmeside/portal med information om aktivitetstilbud til ældre i kommunen – det drejer sig både om fysisk træning, samt mentale og sociale tilbud (*på tværs af kommune og civilsamfund*). Hjemmesiden kan forankres hos det nye frivilligcenter eller fx ved at etablere folkehuse (*som i Aarhus*).

FÆLLESSKABSAMBASSADØRER

Målgruppe Ældre 67+ år

Problemstilling

Manglende kendskab til aktivitetstilbud, borgerne er ikke selv opsøgende.

Forslag

Fællesskabsambassadører i civilsamfundet (fx på apoteket), som kan hjælpe med at formidle aktivitetstilbud til borgere i kommunen.