

Kapitel 18. De lokale aktiviteter



Planlægning og organisering af aktiviteterne

Aftalen mellem de deltagende kommuner og Statens Institut for Folkesundhed (SIF), Syddansk Universitet indebar, at mens SIF havde ansvar for den videnskabelige del af undersøgelsen, gennemførelse af spørgeskema- og helbredsundersøgelse, skulle kommunerne planlægge og gennemføre konkrete aktiviteter rettet mod KRAM-faktorerne, navnlig motion. Aktiviteterne skulle foregå i den måned, undersøgelsen blev gennemført i kommunen, og målet var, at alle kommunens borgere skulle deltage i mindst én aktivitet udover det, de i forvejen lavede. Kommunerne forpligtede sig desuden til at påbegynde udarbejdelsen af politikker samt til at igangsætte aktiviteter rettet mod fysisk aktivitet i en periode, der rakte minimum to år udover KRAM-undersøgelsens gennemførelse.

For kommunerne var dette en spændende, men også omfattende opgave. Kommunalreformen og den nye sundhedslov var netop trådt i kraft, så kommunerne havde knapt nok fået dannet den organisatoriske enhed, der skulle løse de nye sundhedsfremme- og forebyggelsesopgaver, og særligt for sammenlægningskommuner var det en turbulent tid. Samarbejdet internt i kommunernes sundhedsfremmeenhed var derfor ofte i dets vorden og for at nå målet for de lokale aktiviteter i KRAM-måned, måtte enhederne samarbejde med kommunernes øvrige sektorer og forvaltningsområder samt med ikke-kommunale aktører som idræts- og ældreforeninger.

For pilotkommunen og kommuner, hvor KRAM-undersøgelsen blev gennemført i efteråret 2007, var tiden til planlægning af lokale aktiviteter virkelig kort og hektisk. De øvrige kommuner havde lidt bedre tid og kunne nå at etablere sig i højere grad efter kommunalreformen, ligesom de kunne nyde godt af erfaringerne fra de forudgående

kommuner. Alle kommuner nedsatte en særlig projektgruppe blandt andet til organiseringen af de lokale aktiviteter, og de fleste kommuner nedsatte desuden en styregruppe på chefniveau til støtte for projektgruppen.

Belært af erfaringer fra de første kommuner opfordrede SIF kommunerne til, som noget af det første i planlægningsfasen, at afholde et tovholdermøde. Her kunne repræsentanter fra forvaltningerne i kommunen samt andre relevante aktører, herunder idrætsforeninger, patientforeninger, større arbejdspladser, deltage og diskutere ideer og planlægning af aktiviteter. Kommunerne arrangerede møderne og udsendte invitationer, mens medarbejdere fra SIF stod for oplæg om KRAM-undersøgelsen og fortalte om erfaringer fra tidligere kommuner samt ideer til det videre arbejde. I et par kommuner deltog blot 5-10 nøglepersoner, men i de fleste kommuner var der tale om et større møde med 30-80 deltagere. Nogle steder var mødet hovedsageligt informerende, idet der blev lagt op til efterfølgende direkte kontakt til de involverede parter, i andre kommuner omfattede tovholdermødet debat, workshopaktiviteter og lignende.

Flere kommuner valgte også undervejs i planlægningen at invitere til yderligere møder med potentielle aktivitetsplanlæggere. Kommunen kunne derved samle op på ideer til aktiviteter, initiere samarbejde mellem forskellige aktører og holde dem fast på samt videreudvikle deres forslag.

Som led i planlægning og dokumentation af de lokale indsatser forpligtede kommunerne sig til at samle information om eksisterende aktiviteter rettet mod KRAM-faktorerne og indtaste disse i en søgbar database på KRAM-undersøgelsens hjemmeside. Databasen fungerede som informationskilde fra kommunen til borgerne om eksisterende aktiviteter, men blev måske især

brugt som inspirationskilde kommunerne imellem. Også kommunernes aktivitetskalender med oplysninger om alle de arrangementer, der blev gennemført i den måned, hvor KRAM-undersøgelsen fandt sted, blev lagt på undersøgelsens hjemmeside og fungerede som inspiration til andre kommuner.

SIF udviklede et simpelt skema til planlægning og dokumentation af de lokale aktiviteter, som alle kommuner benyttede enten direkte eller i videreudviklet form. Skemaerne havde felter til beskrivelse af aktivitetens indhold, mål og målgruppe og et felt til beskrivelse af erfaringer med aktivitetens gennemførelse. Formålet med skemaerne var at sikre kommunens kendskab til alle aktiviteter, således at der blev gennemført aktiviteter for alle grupper af borgere samt om muligt koordinere aktiviteterne således, at større aktiviteter rettet mod en given målgruppe blev spredt over perioden. Derudover skulle kommunen bruge oplysninger om alle aktiviteter til annoncering i aktivitetskalender og anden offentlig formidling. Endelig havde skemaet til formål at sikre erfaringsopsamling, idet tanken var, at alle grupper, der gennemførte en aktivitet, efterfølgende skulle sende skemaet retur til kommunens sundhedsafdeling med beskrivelse af erfaringerne fra gennemførelsen af aktiviteten. Som man måske kunne forvente, skete dette ikke i nær alle tilfælde. I nogle kommuner var der afsat en pulje penge, som kunne søges til aktiviteter. I disse tilfælde blev skemaet brugt som ansøgningsskema, og aktiviteter, der fik bevilget midler, blev pålagt at indsende skemaet efterfølgende til erfaringsopsamling.

SIF bidrog til dokumentation af planlægning og gennemførelse af lokale aktiviteter ved at indsamle skriftligt materiale som mødeindkaldelser, referater, beskrivelser af aktiviteterne og deres målgrupper, aktivitetskalender, indryk i lokale medier og anden annoncering af aktiviteter. Der

var ikke afsat økonomiske midler til denne opgave, men i de fleste kommuner lykkedes det SIF at tilknytte en praktikant eller specialestuderende. Foruden indsamling af det skriftlige materiale gennemførte de observation af aktiviteter og interview med planlæggere om deres erfaringer, især om samarbejdet internt i kommunen og mellem kommunen og frivillige organisationer. I de få øvrige kommuner, hvor det ikke lykkedes at få tilknyttet en studerende, gennemførte medarbejdere fra SIF enkelte interviews med medlemmer af den lokale projektgruppe. Der foreligger således for alle kommuner en vis form for dokumentation af planlægningsforløb, ressourceforbrug og gennemførelse af aktiviteter samt lokale planlæggeres oplevelse af, hvad der havde betydning for, hvordan aktiviteten blev gennemført og modtaget.

Beskrivelse af lokale aktiviteter

Overordnet kan det konkluderes, at der i alle kommuner blev sat virkelig mange aktiviteter i gang i den måned, hvor KRAM-undersøgelsen gennemførtes i kommunen. Det er dog vanskeligt præcis at sætte tal på aktiviteterne, fordi de 13 kommuner opgjorde aktiviteterne forskelligt. Eksempelvis blev der i alle kommuner gennemført aktiviteter, der blev gentaget flere gange, for eksempel blodtryksmåling på torvet hver lørdag eller stavgang for ældre hver onsdag. Mens nogle kommuner opgjorde sådanne gentagne aktiviteter som én aktivitet, valgte andre kommuner at lade aktiviteten fremstå særskilt. Ligeledes har nogle kommuner anset det som en aktivitet, hvis en idrætsforening holdt åbent hus eller gratis prøvetime, mens andre kommuner ikke regnede dette for en ny aktivitet. Baseret på optælling af aktiviteter fra aktivitetskalendere og kommunernes hjemmesider med videre er vores bedste bud, at der i alt i de 13 kommuner blev gennemført mellem 500 og 800 aktiviteter. I nogle kommu-

ner var der et par aktiviteter om dagen, eventuelt kombineret med større arrangementer en eller flere weekenddage, mens der i andre kommuner var 20-30 aktiviteter hver dag igennem hele måneden.

I det følgende beskrives de lokale aktiviteter yderligere, og der vises eksempler på konkrete aktiviteter. I kapitel 19 beskrives via interviews med nøglepersoner i kommunerne de udfordringer kommunerne stod overfor i forhold til planlægning og gennemførelse af aktiviteterne, og deres oplevelse af at have været med i KRAM-undersøgelsen. I kapitel 20 ses samlet på erfaringerne.

Hvilket fokus havde aktiviteterne?

De lokale aktiviteter, som kommunerne satte i gang, skulle være rettet mod de fire KRAM-faktorer, men i særlig grad mod fysisk aktivitet. Dette

levede kommunerne i høj grad op til, idet langt over halvdelen af de gennemførte aktiviteter havde fokus på fysisk aktivitet.

Omkring hver femte af aktiviteterne havde fokus på flere af faktorerne på en gang - oftest kost og motion; kun ganske få af aktiviteterne omhandlede rygning og alkohol.

Hvem var aktiviteterne rettet imod?

Som beskrevet tidligere var målet, at alle kommunens borgere i løbet af KRAM-månedens skulle deltage i mindst én aktivitet udover det, de normalt gjorde. Det betød, at kommunen helst skulle lave tilbud rettet mod både børn, unge, voksne og ældre.

“Glad motion: Linedance”

Sønder Nærå Idrætsforening inviterede både unge og voksne borgere i Faaborg-Midtfyn Kommune til gratis linedance to onsdag aftener af to timers varighed hver gang. Linedance, som er en form for amerikansk folkedans, danses til countrymusik og kræver ikke forudgående færdigheder eller kendskab. Udover undervisning i linedance fik deltagerne også udleveret informationsmateriale om denne form for dans. Der blev danset på lange rækker, og dansen var med til at øge deltagernes puls.

En af arrangørerne sagde efter aktivitetens gennemførelse:

“Det gik rigtig godt, og der mødte flere dansere op, end vi havde forventet! Vi har med glæde kunnet konstatere, at gratis linedance i maj måned har været en appetitvækker for nye dansere til næste sæson.”

Faaborg-Midtfyn Kommune

“Prøv at få rygerlunger”

Tirsdag eftermiddag i hver af de tre KRAM-uger på Ærø arrangerede Ældre- og Sundhedsafdelingen en aktivitet, som gav voksne borgere mulighed for at opleve, hvordan det er at have rygerlunger. Deltagerne fik et sugerør i munden og skulle prøve at gå en tur på trapper og andre steder i cirka 15 minutter. Aktiviteten blev både udført i kommunens KRAM-café samt i Marstal Ældrecenter. Personerne, som prøvede aktiviteten, var meget forbavsede over, hvor meget denne øvelse påvirkede hele kroppen ved hurtigere puls, og at man følte sig forpustet, svimmel og fik en mærkelig smag i munden. I forhold til den fremtidige indsats er der lavet aftaler med skolerne om undervisning til idrætslærere, som kan tilbyde denne aktivitet for deres elever.

En af arrangørerne fortalte:

“Det var en uhyre nem aktivitet! Personerne, der modtog tilbuddet, sagde, at de ville fortælle om deres oplevelser til andre i deres omgangskreds.”

Ærø Kommune

Til langt størstedelen af aktiviteterne var alle kommunens borgere velkomne. Det gjaldt for eksempel åbningsarrangementer for KRAM-undersøgelsen, sundhedsmarkeder, foredrag og vandreture.

I nogle kommuner var der gjort noget særligt for at tiltrække børn og unge til disse arrangementer, som for eksempel optræden af unge dansere eller skuespil. Mange af de aktiviteter, der i princippet var for alle, henvendte sig dog især til de voksne og ældre borgere.

“Byvandring i Brøndbyvester”

Ansatte i Brøndby Lokalarkiv havde en tirsdag aften i april 2008 arrangeret en byvandring, som gav kommunens borgere mulighed for at kombinere motion og kulturhistorie. Målet var at gøre en vandretur spændende og vedkommende for lokale borgere ved, at de undervejs fik mulighed for at høre om Brøndbyvesters historie med særlig fokus på kirken og de små huse, der ligger rundt om. Arrangørerne havde håbet på mindst 20 deltagere, og der kom 40.

Lisbeth Hollensen, som er arkivleder på Brøndby Lokalarkiv, fortalte:

“Folk er generelt glade for at høre om deres hjemegn og går derfor gerne en tur i en sådan sammenhæng.”

Brøndby Kommune

Omkring hver femte af aktiviteterne blev rettet direkte mod voksne borgere. Dette var for eksempel motionsaktiviteter eller servering af sund kost på arbejdspladser, forskellige motionstilbud i foreninger eller foredrag for forældre, hvor der blev sat fokus på børns sundhed.

Cirka hver tiende aktivitet var rettet direkte mod børn i alderen 0 til 14 år, og disse aktiviteter foregik ofte i daginstitutioner, skoler og foreninger og havde stor tilslutning. Der var kun få aktiviteter direkte målrettet de unge mellem 15 og 17 år, og flere kommuner erfarede, at det var svært at nå denne målgruppe.

“Store Hoppedag”

DGI og foreningslivet i Varde Kommune arrangerede Store Lege Hoppedag. Den foregik tre steder i kommunen. Det startede med, at kommunens børn blev hentet i busser fra deres pasningssteder og transporteret til forskellige idrætshaller. I idrætshallerne var der arrangeret diverse hoppeborge, oppustelige fodboldbaner og lignende. Aktiviteten har eksisteret i flere år i Helle Kommune, som nu er én af fem kommuner i Varde Kommune. I forbindelse med KRAM-undersøgelsen har det så været målet at eksportere konceptet til to nye områder i kommunen.

En af arrangørerne beretter følgende om aktiviteten:

“Det har været en stor succes. Inden vi havde set os om, havde vi lovet tre busser væk til arrangementet i Helle Hallen. Og vi kunne have sat lige så mange ind. Så det var mere et spørgsmål om, at vi satte en grænse”.

Varde Kommune

“Klassekamp med sjippetov og skidttæller”

På Vadum Skole havde lærerne arrangeret en konkurrence mellem 7., 8. og 9. klasserne. Konkurrencen gik ud på at finde klassen, der kunne sjippe mest og tage flest skridt. Hver dag i en uge sjippede elever fra hver klasse på livet løs i et kvarter, og antallet af hop blev byttet ud med point til klassen. Hver klasse havde også én skridttæller til deling, som blev aflæst hver dag i formiddagsfrikvarteret. Gevinsten var en sund fredagsfrokost til den klasse, der havde været mest aktiv, da ugen var gået.

Skolens viceinspektør Ulla Loft Jacobsen fortalte:

“Det var en god idé, at eleverne var fælles om at samle point til klassen, og de gik vildt meget op i det. De stod i kø for at overtage sjippetovet efter hinanden, og skridttælleren var i brug både i timerne, i frikvartererne og i fritiden. Jeg hørte for eksempel en dreng sige: Jeg skal til fodbold i dag, så jeg tager den lige med hjem”.

Aalborg Kommune

Andelen af aktiviteter, som rettede sig mod ældre borgere over 60 år udgjorde omkring hver tiende ligesom for børnene. De ældre fik blandt andet tilbud om at deltage i motionsevents på plejehjem, i stolegymnastik eller stavgang i en forening.

Kommuner opfordrede også aktørerne til at lave særlige tilbud til etniske minoriteter samt borgere med blandt andet kronisk sygdom, forskellige handicap samt socialt udsatte. Af alle aktiviteter var i alt 5-10 % rettet mod særlige grupper af borgere.

“Danmark rundt på cykel - dagcenterbrugere”

På Dagcentret Kirsebærbakken i Hillerød fik brugere mulighed for at cykle – cykle rigtig langt! Hver dag i løbet af KRAM-månedens kunne dagcenterbrugerne cykle på kondicykel, som var placeret i et af centrets lokaler. Når cykelturen var slut, skulle de registrere det antal kilometer, de havde cyklet - både i et personligt skema samt i en fælles opgørelse over samtlige cyklisters antal km. Efter hver cykeltur blev der ligeledes tegnet en ny streg på det Danmarkskort, som hang på væggen ved siden af kondicyklen. I alt 23 borgere brugte cyklen i løbet af måneden, og brugernes samlede antal kilometer på cyklen svarede til en cykeltur fra Hillerød til Skagen!

Anette Tzfanya, sektionsleder for rehabiliteringsafdelingen i Hillerød Kommune fortalte:

“Det gik rigtig rigtig godt. Borgere, der ellers ikke er aktive, deltog og syntes, at det var sjovt at være med. Vi forsætter aktiviteten!”

Hillerød Kommune

Hvilke typer aktiviteter blev sat i gang, og af hvem blev de igangsat?

Som nævnt var kravet til de deltagende kommuner, at de skulle lave mange KRAM-aktiviteter, og at aktiviteterne skulle være rettet mod alle grupper af borgere. Det var dog helt op til kommunen og øvrige lokale aktører at beslutte, hvilke aktiviteter der skulle igangsættes.

Langt de fleste aktiviteter blev gennemført enten af foreninger eller af kommunerne og deres institutioner. Blandt foreninger var især idrætsforeningerne meget aktive, men der var også deltagelse af patientforeninger, ældreklubber, aftenskoler og andre foreninger som lokale spejdere.

I de fleste kommuner arrangerede sundhedsafdelingen større, eventprægede arrangementer i tilknytning til åbning af KRAM-månedens samt særlige sundhedsmarkedsdage og lignende. Dagsinstitutioner og skoler samt centre og institutioner for ældre arrangerede ofte aktiviteter for egne brugere. Der blev for eksempel arrangeret aktiv leg og temadage om sundhed i dagsinstitutioner, KRAM-emneuge på skoler samt foredrag og sund kost initiativer på ældrecentre og plejehjem. Flere steder var der også aktiviteter i for eksempel ungdomsskolen, sundhedscentret, på biblioteket, i institutioner for handicappede og sindslidende, i kulturinstitutioner og i naturen.

“Prøvetime motion XL”

Foreningen Kilokillers i Frederiksberg Kommune tilbød tre aftener i løbet af KRAM-månedens gratis motionsprøvetimer til overvægtige kvinder og mænd i alle aldre. Motionstimen bestod af en kombination af styrke- og kredsløbstræning. Deltagerne brugte forskellige redskaber, som for eksempel håndvægte, bodybars og madrasser, hvor de kunne ligge og lave styrkeøvelser. Derudover spillede de forskellige slags boldspil, som øgede pulsen og konkurrencegejsten! Stemningen var god, og efter prøvetimen besluttede flere deltagere sig for at tilmelde sig som medlem af foreningen, således at de kunne fortsætte deres træning.

Mads Randbøll, formand for foreningen Kilokillers, fortalte:

“KRAM-undersøgelsen har betydet, at vi overlevede økonomisk som forening fordi, at vi på grund af KRAM-annoncer i lokalaviser gik fra 8 til 24 deltagere, idet vores “budskab” derved kom ud til mange flere i lokalområdet.”

Frederiksberg Kommune

Udover samarbejde mellem børne-ungeområdet og ældreområdet var der således også samarbejde med kultur- og fritidsområdet samt nogle steder med miljø-teknikområdet. I enkelte kommuner lykkedes det at samarbejde med lokale erhvervsdrivende om afvikling af aktiviteter; eksempelvis var der et par steder KRAM-skattejagt i de lokale butikker, og i Varde solgte bagerne KRAM-brød.

I flere kommuner opfordrede arrangørerne foreningerne til at benytte KRAM-undersøgelsen som en mulighed for at “puste liv” i allerede eksisterende aktiviteter med henblik på at tiltrække nye medlemmer. Fordelen for foreningerne var dels, at mange borgere i KRAM-månedens ville være opmærksomme på, at der var aktiviteter, og dels at kommunen sørgede for

“Inspirationsforedrag om kost, motion og sund livsstil”

Fitnesscentret New Fitness inviterede en lørdag eftermiddag alle borgere i kommunen til et foredrag, hvor der blev sat fokus på sundheden. Foredragsholderne talte om, hvilken indvirkning forskellige former for kost har på kroppen, og hvad der sker med muskler og knogler, når der bliver motioneret. Derudover talte de om motivation for træning og at lære at sætte mål og nå dem. Deltagerne blev inddraget ved løbende at blive bedt om at fortælle om egne erfaringer.

Fitnessinstruktør Jacqueline Løwenstein, som var medarrangør, fortalte:

“Der deltog 17 personer, hvilket stemte godt overens med det forventede antal.”

Albertslund Kommune

annoncering— ofte ved udsendelse af aktivitetskalender til alle husstande, annoncer i lokale medier med videre. Der blev således afholdt mange åbenthusarrangementer, hvor borgere gratis i løbet af måneden kunne afprøve for eksempel gymnastik, cykling, dans, tennis, vandaerobic og stavgang. I alt var op imod halvdelen af alle KRAM-aktiviteter motionstilbud i foreningsregi.

Også den halvdel af aktiviteterne, der ikke bestod af foreningstilbud, havde som nævnt i vid

udstrækning fokus på motion. Således var i alt cirka hver femte af alle aktiviteter eventprægede motionsaktiviteter, som for eksempel motionsløb, legedage for børn, "mini-idrætsdag" i medborgerhuset, rundboldturnering for familier, barnevognsrace i skoven, rollatortræf med løb på forhindringsbane og GPS-løb i naturen. Andre typer af aktiviteter, der ofte blev gennemført, var undervisning, foredrag og kurser med fokus på de forskellige KRAM-faktorer, udstillinger, helbredstjek og servering af sund mad.

"Sundhedsmarked"

En lørdag i september blev der afholdt sundhedsmarked på Rådhusstorvet i Sønderborg. Aktiviteten blev arrangeret af sundhedskonsulenterne i kommunen, og ideen var at lave et supplerende tilbud til de borgere, der ikke blev inviteret til helbredsundersøgelsen i KRAM-bussen. De ville ikke have mulighed for at gennemgå alle de samme tests, men de fik blandt andet målt blodtryk og lungefunktion som i KRAM-bussen. Udover de konkrete tests var der også fagligt personale tilstede, som kunne besvare spørgsmål omkring sundhed og træning.

En af arrangørerne fortalte:

"Da planlægningen af arrangementet fandt sted, havde man ikke forudsætning for at vide, hvor populær helbredsundersøgelsen i KRAM-bussen ville blive. Realiteten var, at alle pladser blev revet væk, og at det derfor var ideelt at have sundhedsmarkedet at henvise skuffede borgere til. Lysten til at få tjekket op på helbredet var stor blandt borgere i Sønderborg, og sundhedsmarkedet blev derfor godt besøgt."

Sønderborg Kommune

“KRAM-messe”

I et samarbejde mellem Sundhedscentret, Folkeoplysningsudvalget, Næstved Rygcenter, Næstved Idræts Union og Næstved Firma Sport blev der i januar 2008 for første gang lavet en KRAM-messe i Næstved Kommune. Messen havde mere end 30 stande, der alle tilbød aktiviteter, som relaterede sig til KRAM-faktorerne. Borgere, som havde valgt at besøge messen, havde rig mulighed for at afprøve forskellige aktiviteter, som for eksempel spinning, stavgang, taekwondo, klatrevæg og mountainbike. Derudover kunne de få tips om deres sundhedstilstand ved måling af blodtryk, kondital, fedtprocent, kolesterol og BMI. Endvidere var tilbud om massage, zoneterapi, hypnose og akupunktur.

Frivillig idrætsleder i Næstved Firma Sport, Aja Andersen, fortalte:

“Det var en fantastisk oplevelse, og KRAM gav rigtig meget foreningsmæssigt. Både i form af omtale og et sammenhold mellem arrangørerne. Og så er det sjovt at gøre noget, som kan gøre andre mennesker glade. Vi kunne ikke få armene ned nogen af os, da vi gik hjem efter KRAM-messen!”

Næstved Kommune

Mange aktiviteter var velbesøgte. Det gjaldt især de større eventprægede aktiviteter knyttet til åbning af KRAM-måned, åbne weekendarrangementer samt sundhedsmarkeder. Der var også mange deltagere ved afholdelse af blandt andet motionsarrangementer i naturen samt aktiviteter rettet mod ældre.

Der var dog naturligvis også en række aktiviteter, hvor fremmødet var meget begrænset og mindre end forventet. Det drejede sig nogle gange om uforudsigelige forhold som dårligt vejr til uden-dørs aktiviteter, andre gange om aktiviteter, der ikke oplevedes som attraktive for den ønskede målgruppe, og endelig syntes en del skuffede

“Udfyld KRAM-klippekortet og deltag i konkurrencen om gode præmier”

Klippekortet blev udsendt til alle sammen med invitation til besvarelse af KRAM-spørgeskemaet. For at deltage i konkurrencen skulle borgerne udover udfyldelse af spørgeskemaet deltage i mindst fire af de over 160 aktiviteter, som blev iværksat. Der blev trukket lod blandt alle indsendte klippekort. Gevinsterne var blandt andet ferieophold, madoplevelser og motion.

En af arrangørerne sagde således:

“Jeg havde ikke troet, at der kom så mange klippekort retur. Men det har folk syntes var sjovt. Omkring 150 deltagere deltog i konkurrencen.”

Silkeborg Kommune

forventninger i forhold til fremmøde at stamme fra utilstrækkelig annoncering – eller fejl i annoncering. I forsøget på at tiltrække borgere til aktiviteterne samt udfylde spørgeskemaet lavede Silkeborg Kommune en "KRAM-klippekonkurrence", men om borgerne af den grund deltog i flere aktiviteter er uvist. Generelt var der i kommunerne tilfredshed med deltagelsen i de lokale aktiviteter, og aktiviteter med mindre god deltagelse synes at have givet basis for læring til fremtidige aktiviteter og indsatser.

Lokale aktiviteter efter KRAM-undersøgelsen

Aftalen mellem SIF og kommunerne om gennemførelsen af KRAM-undersøgelsen blev nedfældet i en kontrakt, der blev underskrevet af borgme-

steren eller sundhedsudvalgsformanden. Ifølge kontrakten forpligtede kommunen sig til at fastholde fokus på KRAM-faktorer og særligt motion i tiden også efter undersøgelsens gennemførelse. Langt de fleste af de lokale aktiviteter, der blev gennemført, var eventprægede aktiviteter eller særlige arrangementer i foreningerne, der kun blev afholdt en eller et par gange i løbet af KRAM-måned. I alle kommuner er der dog en eller flere aktiviteter, som er fortsat også efter KRAM-måned. Det gælder for eksempel Den gode historie i Guldborgsund Kommune, som fastholdes med udsendelse en gang om måneden, og Aktiv onsdag i Struer Kommune, som er fortsat med stor succes.

"Den gode historie"

Som noget nyt ønskede sundhedsafdelingen i Guldborgsund Kommune at give deres borgere mulighed for at formidle gode historier til hinanden. Historierne skulle relateres til en eller flere af de fire KRAM-faktorer. Det kunne for eksempel være en fortælling om nogle utraditionelle valg, som borgeren havde taget i sit liv i forhold til disse faktorer. Historien kunne også bygge på en udvikling af metoder eller handlemåder, som kunne komme andre borgere til gavn. "Den gode historie" blev lagt ud på kommunens hjemmeside og bragt i Ugeavisen Guldborgsund hver uge i KRAM-måned.

Gitte Piil Eriksen, en af de ansvarlige, havde følgende udtalelse:

"Den gode historie har været et godt initiativ, som mange borgere kunne relatere sig til. Vi har forsøgt at skrive den i et lettilgængeligt sprog og henvende os direkte til modtageren ved at slutte af med nogle gode råd fra den interviewede borger og uden løftet pegefinger."

Guldborgsund Kommune

“Aktiv onsdag”

Hvad der en onsdag formiddag i november 2007 var et forsøg på at lokke ældre til at motionere, er vokset til en vaskeægte succes! Til den første Aktiv onsdag mødte 142 aktive og sprudlende borgere i senioralderen op i Struer Hallerne. Det var over 50 flere end styregruppen havde drømt om, men den ekstra kaffe med rundstykker blev hurtigt klaret! Programmet startede med kaffe og et par sange i kantinen. Alle var med til fælles opvarmning, og herefter kunne de frit vælge at deltage i gymnastik, volleyball med stor bold, badminton, hockey, petanque, curling, gå i motionscenteret eller en tur med stavene med mere. Således fik de ældre motion på deres egne præmisser, i det tempo de selv satte og i en sportsgren, de selv valgte. Aktiviteten blev igangsat og ledet af en lille gruppe frivillige og ulønnede ledere fra Struer Gymnastikforening, Struer Hallerne og DGI Vestjylland.

Freddy Knudsen, som er en af arrangørerne, fortalte:

“Der går lidt konkurrence i det. Ikke meget, men lidt. Det er sådan en god balance mellem at konkurrere og passe på hinanden.”

Struer Kommune

KRAM-kommunerne har oprettet et netværk, der har til formål at understøtte erfaringsudveksling mellem kommunerne i relation til kommunale KRAM-indsatser navnlig med henblik på fastholdelse af indsatsen og videreførelse af aktiviteter. I alt har 11 af de 13 kommuner været aktive i netværket og har mødtes til møder, hvor man har diskuteret erfaringer med planlægningsprocesser, inddragelse af andre kommunale forvalt-

ningsområder og kommuneeksterne samarbejdspartnere, erfaringer med brug af lokale medier til annoncering, erfaringer med afvikling af aktiviteter, fremmøde og deltagelse og meget mere. Det mest synlige resultat af netværkets arbejde var den KRAM-uge, som kommunerne holdt i april 2009 (uge 19), hvor de gennemførte en række aktiviteter svarende til dem, der gennemførtes i den oprindelige KRAM-måned.