

Temagruppemøde i Sund By Netværkets Temagruppe Fysisk Aktivitet

Vi sætter fokus på de nye anbefalinger for fysisk aktivitet og drøfter hvordan de kan bruges i vores kommunale praksis. Programmet er på plads! Vi får besøg af Sundhedsstyrelsen, SIF, Assens Kommune, Hjerteforeningen og Center for Aktiv Sundhed, som via oplæg sætter rammen for dagens drøftelse.

Tirsdag den **5. december 9.30-15.30** i Kultur- og Bevægelsespark Høng, Rosenvænget 25, 4270 Høng

Find vej: med offentlig transport går der tog fra **Slagelse til Høng**. Afgang fra Slagelse st. kl. 09.02 og ankomst på Høng st. kl. 09.12, derefter tager det ca. 10 min. gang til Kultur- og Bevægelsespark Høng.

Program:

- Kl. 09.30 – 10.00: Vi lander**
Kaffe/te og en bid brød.
- Kl. 10.00 – 10.10: Velkomst og come together v/ Forpersonskabet**
Belinda Buch Andersen, projektleder for Bevæg dig for livet i Kalundborg Kommune, Maria Rømer og Dennis Krogsdal Laursen, Sundheds og forebyggelseskonsulenter i Viborg Kommune, byder velkommen til dagen og ryster os sammen.
- Kl. 10.10 – 11:00: Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger om fysisk aktivitet**
Få overvejelserne af ordlyden og evidensen bag de nye anbefalinger for fysisk aktivitet præsenteret af Tue Kristensen, Specialkonsulent i Sundhedsstyrelsen, Anette Pagh Rosenthal, afdelingslæge i Sundhedsstyrelsen og Christina Bjørk Petersen, lektor ved Statens Institut for Folkesundhed.
- Kl. 11:00 – 11.30: Aktiv pause og netværk**
- Kl. 11.30 – 12.30: Center for Aktiv Sundhed**
TrygFondens Center for Aktiv Sundhed (CFAS) fortæller om den nyeste forskning der undersøger hvordan antal daglige skridt kan relateres til risikoen for hjertekarsygdomme. Derudover præsenteres CFAS' "Ambassadør Program", der har til formål at efteruddanne fagpersoner i forhold til fysisk aktivitet
- Kl. 12.30 – 13.00: Frokost og netværk**

Kl. 13.00 – 13:30:

Tilpassede foreningstilbud til voksne i Assens Kommune

Lene Puggaard, projektleder, fortæller om deres erfaringer med at lave tilpassede tilbud til voksne sammen med foreningerne, fx ”vedligeholdet”, Motion for frodige M/K, Skildpaddegåture og tilbuddet ’Lær om motion’.

Kl. 13:30- 14:00

Hvert skridt tæller i Hjerteforeningen

Hjerteforeningen fortæller om deres forebyggelses-gåindsats ’GÅ MED’ der har som formål at få flere danskere til at gå mere i gåfællesskaber, drevet af frivillige. Målgruppen er både de danskere, der har en hjertesygdom, men også de mange, der vil kunne undgå sygdom. Der er fokus på, at dem, der ikke kan gå langt eller hurtigt også kan være med.

Kl. 14.00-14:15

Koffein og kage

Kl. 14.15 – 15.30:

Gruppearbejde Hvad kan jeg tage med tilbage i min organisation og hvordan kan jeg bruge det i praksis? Muligheder – begrænsninger!