



2. RUNDE SESSIONER

- Session 5** Den legebaserede undersøgelse af motorik i 4 årsalderen – **Hovedbanegården på 2. sal**
- Session 6** En mere fysisk aktiv dag i en sundhedsfremmende skole og SFO - **Kødbyen/ Enghaveplads på 2. sal**
- Session 7** Et aktivt familieliv og sunde fællesskaber i lokalsamfund – **Her i plenum**
- Session 8** Bag om Børneliv i sund balance – opbygning og projektledelse - **Tivoli/ Vesterbros torv på 2. sal**

Session 5

Den legebaserede undersøgelse af motorik i 4 årsalderen

Den 18. november 2024



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

På denne session vil du

Opleve hvordan Den legebaserede undersøgelse gennemføres

Høre om hvordan Den legebaserede undersøgelsen giver mulighed for tværfaglig sparring mellem dagtilbud og sundhedsplejen

Høre om hvordan børnenes bevægelsesglæde og motorik kan styrkes gennem den daglige leg i dagtilbuddet





På sessionen møder du

- Lisbeth Johanning, sundhedsplejerske, Albertslund
- Mette Svith, sundhedsplejerske, Aalborg
- Ragna Oyson, souschef, Albertslund
- Emma Moore, børnefysioterapeut, Albertslund

Lene Dørfler, Center for Forebyggelse i praksis, KL

Den legebaserede undersøgelse

Undersøgelsen består af en række fin- og grovmotoriske øvelser, som en lille gruppe 4 årige børn leger sig igennem guidet af en pædagog

Øvelserne er tilrettelagt efter hvad børn på 4 år forventes at kunne motorisk

Børnene leger sig gennem øvelserne som gruppe, mens pædagogen og sundhedsplejersken er opmærksomme på gruppen og de enkelte børn



Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen



Lisbeth Johanning og Mette Svith leger nogle af os igennem undersøgelsen





Ramme for den legebaserede undersøgelse

- Bevægelsesglæde og god motorik styrker børns udvikling og trivsel
- Forventning om at undersøgelsen gav at skærpet blik på børnenes motorik – og dermed mulighed for at arbejde målrettet med motorik i hverdagen
- Skabe en ramme for styrket tværfaglig samarbejde om børnenes motorik
- Styrket fokus på motorik i forældresamarbejdet generet – og specifikt i samarbejdet om de motorisk usikre børn



Formålet

Den legebaserede undersøgelse skal gennem tværfaglig sparring mellem dagtilbud og sundhedspleje og i samarbejde med forældrene styrke børnenes motorik og glæde ved at bruge kroppen.

Efter undersøgelsen taler sundhedsplejersken og pædagogerne om

- Oplever gruppen glæde ved at bevæge sig?
- Er gruppen med på at udfordre kroppen
 - også selv om det kan være svært?
- Hvad er gruppen særligt gode til?
- Er der noget som gruppen har behov for at øve?



Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen



Hvordan oplever de professionelle så undersøgelsen?



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Pædagog: "Mavestyrken er generelt svag. Børn bæres for meget. Forældrene "vipper" deres børn ind ad døren. Børn skal selv gå ind ad døren til dagtilbuddet. Det styrker også barnets møde med dagen"

Sundhedsplejerske: "Jeg oplever, at min sundhedsfaglige viden bliver mere efterspurgt, efter at jeg er begyndt at komme i dagtilbuddene. Nu kender de mig, og jeg dem, og så er det nemmere lige at ringe."

Pædagog: " Undersøgelsen er med til at udvikle børnenes fantasi. De tager "bjørnen", "storken" og "krabben" med ind i hverdagens lege"

Velkommen til panelet

- Lisbeth Johanning, sundhedsplejerske, Albertslund
- Ragna Oyson, souschef, Albertslund
- Emma Moore, børnefysioterapeut, Albertslund
- Mette Svith, sundhedsplejerske, Aalborg

Refleksion og spørgsmål

- ❖ Hvad har inspireret dig i sessionen?
- ❖ Er der noget du gerne vil spørge panelet om?



Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen

Læs mere om erfaringerne
med Den legebaserede
undersøgelse i kapitel 6



KL

Aalborg
Kommune



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Aalborg
Kommune

Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN

Session 6

En mere fysisk aktiv dag i
en sundhedsfremmende
skole og SFO

Den 18. november 2024





På sessionen møder du

- Sofie Hermann indskolingsleder, Herstedlund skole, Albertslund
 - Channe Nexelø Schüle, Pædagogisk leder, Falkenborg Skolen, Frederikssund
 - Marie-Louise Lauth Nielsen, børnehaveklasseleder, Gl. Lindholm Skole, Aalborg
 - Brian Klitgaard, områdechef, Aalborg
-
- Karen Karlsson Eriksen, Center for Forebyggelse i praksis, KL

- Dsfd
- Fsafa
- afaf



Bevægelse i en sundhedsfremmende skole og SFO/DUS

Alle skoler arbejder med egen handleplan, der tager afsæt i de tre målsætninger



Elementer i skolernes handleplan

- Alle børn i indskolingen er fysisk aktive i løbet af skoledagen og særligt fokus på bevægelsesuvante børn
- Flere benytter sig af aktiv transport til og fra skole og SFO/DUS
- Flere børn i indskolingen spiser sundere og opnår handlekompeterencer til at kunne tage vare på egen og andres sundhed
- Flere børn i indskolingen trives og oplever støtte fra andre
- Skolen og SFO/DUS samarbejder med lokalsamfundet om at gøre en positiv forskel for børnenes sundhed og trivsel



Hvad kendetegner den skole, som du kommer fra?



Børneliv i sund balance berører omkring 4000 børn i lokalområderne. I alt fra de tre kommuner deltager 11 skoler, 27 dagtilbud, sundhedsplejen, konsulenter, ledere og direktører. Derudover er aktører fra civilsamfundet, foreninger, butiksliv, boligforeninger mv. vigtige samarbejdspartnere i lokalområderne.



Albertslund Kommune



Vi støtter gode liv

Hvordan har vi arbejdet med Børneliv i sund balance ?

Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen

Skolernes erfaringer med Børneliv i sund balance

Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen

Falkenborg Skolen, Frederiksund Kommune



Herstedlund Skole, Albertslund Kommune





Børneliv i Sund Balance

**Madpakkens
rejse ind i skolen**

– en helt ny verden...



Madpakken i Albertslund fra børnehave til skole

Børnehaverne - generelt:

- Varm, økologisk mad
- Spisning i fællesskab – en måltidskultur – smage/sanse sammen
- Mulighed for at smage forskellig mad og modvirke selektiv spisning

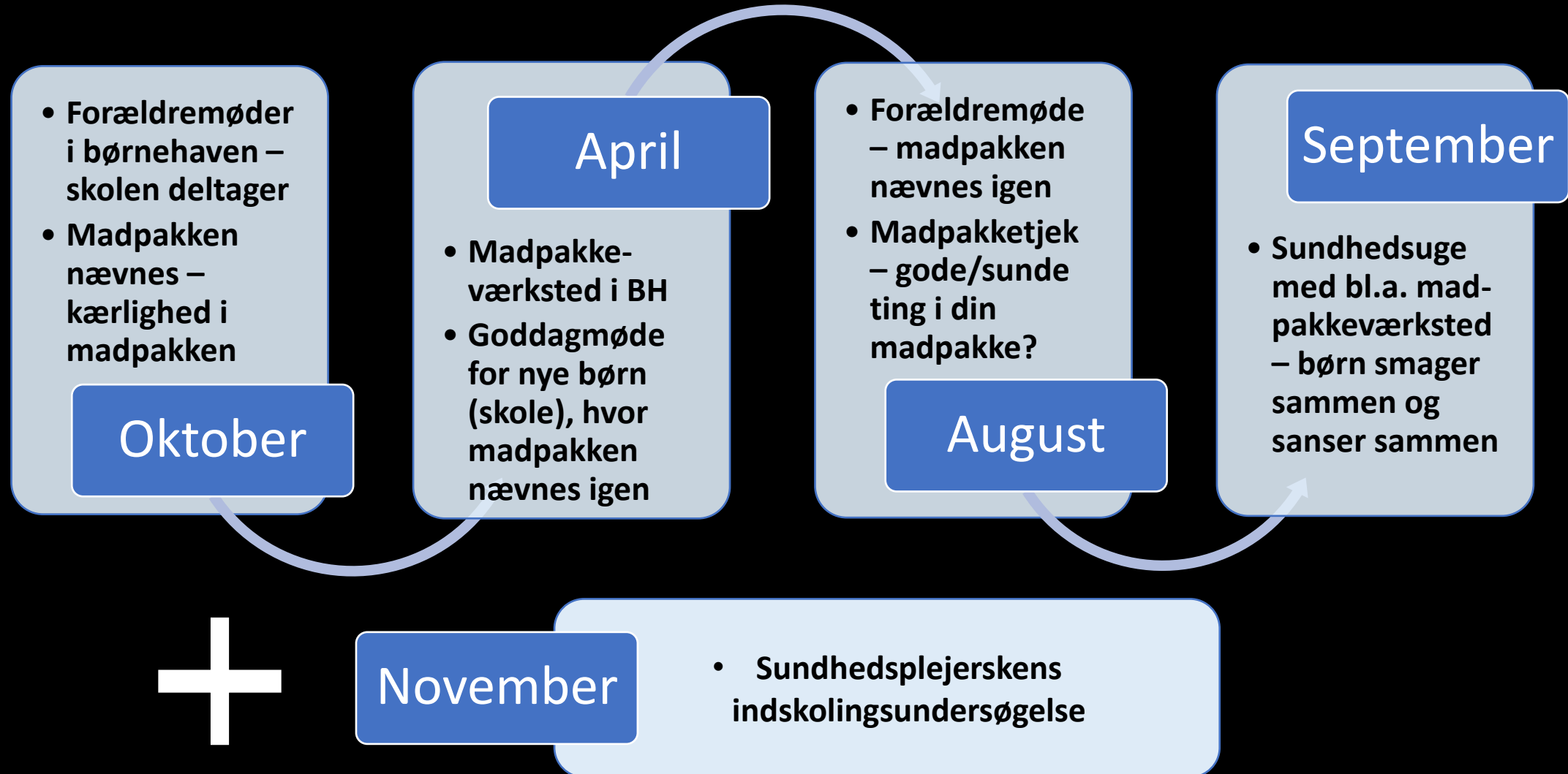
Skoler – traditionelt:

- Kolde madpakker hjemmefra
- Mor og far har ansvaret = kærlighed (det barnet godt kan lide)
- Spisning i klassen – begrænset tid som overgang til frikvarter

Opgave for BH og skoler: Hvordan styrker vi madpakkens indhold?



Madpakken på 0. årgang





Gl. Lindholm Skole, Aalborg Kommune





Brian Klitgaard:

Hvordan kan en sundhedsfremmende tilgang og samarbejde med det øvrige lokalsamfund styrkes i skole og skolefritidsordning?



Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen



Drøft sammen to og to:

Hvordan kan en sundhedsfremmende tilgang og samarbejde med det øvrige lokalsamfund styrkes i skole og skolefritidsordning?

Noget du gerne vil spørge om ?



Albertslund Kommune



Redskaber til skoler udviklet i Børneliv i sund balance



Børneliv i sund balance – inspiration til handleplan i skoler og SFO



Leg og bevægelse

Mål: Bevægelse og minimum 45 min aktivitet som del af dagen med fokus på at styrke bevægelsesglæden og bruge kroppen, igennem voksenstyrede aktiviteter og opmærksomhed på bevægelsesvanter børn. Aktiv transport til og fra skole og SFO. Inddragelse af idrætsforeninger.

Inspiration til aktiviteter	Inspiration til hvem og hvornår	Hvor kan I få mere at vide
Brain Breaks Styrke brugen af brain breaks i undervisningen, for at give eleverne en aktiv pause flere gange i løbet af skoledagen. På personalemøder holder vi også brainbreaks og gerne også på forældre-møder.	Lærere og pædagoger i indskolingen, 2021, vi går i gang og alle prøver 2022 og frem, vi forholder os til hvordan det går, tilpasser og udvikler.	Trivsel og bevægelse i skolen Dansk skoleidræt BMU - Opleg fra Jannie Lynge på webinar
Bevægelsesbånd som del af skoledagen Indføre faste 30 minutter til bevægelse som del af skoledagen alle ugens dage, hvor eleverne får pulsen op, og luft til hjernen.	Skoleledelsen og sundhedsforvaltningen: 2022-23, afsøger muligheder og planlægge 2024, vi indfører bevægelsesbånd som del af skoledagen	Svendborgprojektet Fit first, evidensbaseret program udviklet af DIF Sæt skolen i bevægelse, Dansk Skoleidræt
Aktiv transport til og fra skole Opfordre elever og forældre til at gå eller tage cyklen til og fra skole. Etablere gå eller cykelbusser hvor ældre elever eller forældre fungerer som "chauffører" for de mindre elever. Benytte gang og cykler i undervisningen og have oversigtskort med sikre ruter. I hver september deltage i kampagnen Alle Børn Cykler.	Hele skolen: 2021, deltager i kampagnen Alle børn cykler. Dialog med forældre og elever 2022, opstarte gå og cykelbusser, for de mindste elever. Evt. dialog med forvaltningen om sikrer skolevej.	Alle børn cykler Årlig transportundersøgelse i Odense Kommune
Bevægelsesvejleder Efteruddanne lærer til bevægelsesvejleder, der kan give sparring til skolens øvrige lærere og pædagoger		UCU-efteruddannelse som bevægelsesvejleder



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDIA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Læs mere om erfaringerne
fra skole og SFO
i kapitel 7



Session 7

Et aktivt familieliv og sunde fællesskaber i lokalsamfund

Den 18. november 2024



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

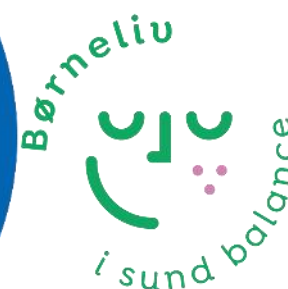


På sessionen møder du

- Kristina Thitgaard Poulsen, projektleder, Aalborg Kommune
- Louise Østergaard Andersen, souschef, Albertslund Boligsociale Center
- Nasira Parveen, Bydelsmor i Albertslund og frivillig til familieaftener
- Louise Lund Holm Thomsen, postdoc og forsker, Syddansk Universitet
- Anne Sophie Gottlieb, konsulent i Center for Forebyggelse i praksis, KL

Vi stiller skarpt på selve samarbejdet i lokalsamfundet i denne session

- I tæt samspil med de fem andre indsatser, særligt dagtilbud, skole/SFO og fritidsliv.
- Kommunen samarbejder med andre aktører: kirker, biblioteker, erhvervslivet som supermarkeder, cykelsmed og andre



Rammen for indsatsen

Der har ikke været en defineret ramme for indsatsen.

Udgangspunktet har været at tage afsæt muligheder og engagement i de meget forskellige lokalsamfund

Projektlederen har haft en opsøgende og faciliterende rolle

Forventning om:

- At dagtilbud, skole og SFO rækker ud i lokalsamfundet
- En årlig festival





Svært at definere hvad et lokalsamfund er

Lokalsamfund

Lokalsamfund, geografisk afgrænset fællesskab, som beboerne uanset eventuelle sociale og kulturelle forskelle føler sig knyttet til.

Begrebet er et af de mest omstridte i sociologien, og amerikanske sociologer har optalt 94 forskellige definitioner af begrebet lokalsamfund, hvorfor en beskrivelse, der er dækkende for alle lokalsamfundsstudier, næppe kan gives.

Kilde: Danmarks Nationalleksikon



I Børneliv i sund balance er der 10 lokalområder, med udgangspunkt i den lokale skole



Børneliv i sund balance berører omkring 4000 børn i lokalområderne. I alt fra de tre kommuner deltager 11 skoler, 31 dagtilbud, sundhedsplejen, konsulenter, ledere og direktører. Derudover er aktører fra civilsamfundet, foreninger, butiksliv, boligforeninger mv. vigtige samarbejdspartnere i lokalområderne.

Hvordan har vi arbejdet med lokalsamfundet

Oplæg fra en af de kommunale projektledere
Kristina Thitgaard Poulsen



Erfaringer med at mobilisere lokalsamfund - tre konkrete tilgange fra Børneliv i sund balance



Årlig festival



Nærhedscirkel



Netværk på tværs af
lokale aktører

Erfaringer fra Albertslund Boligsociale Center

Ved Louise Østergaard Andersen og Nasira Parveen



Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen



Oplevelser og nærhed sammen

Familieaftener i Albertslund



Albertslund
Boligsociale
Center



Rammerne



Albertslund
Boligsociale
Center



Vi skal hele tiden arbejde med forskellige aktiviteter for de forskellige beboere som bor her. Jeg synes, at hovedformålet er at man mødes og får et netværk og nogle relationer, som man ikke ellers havde fået og som man måske kan bygge videre på.

Elmer, medlem af afdelingsbestyrelsen



Leg & Bevægelse sammen
med AIF håndbold



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Collager med Albertslund Billedskole

Sund mad & drikke sammen



...En anden meget vigtig ting er ting er fællesskabet. Vi møder andre fra området som vi ikke kendte før, og det er hyggeligt at vi altid spiser sammen bagefter. Man kunne jo også bare stoppe efter en aktivitet, men vi sidder altid og spiser aftensmad sammen. Det er vigtigt synes jeg.

Melek, mor til to piger

- 1. gang mdt. Kl. 16.30 – 19.00 i beboerlokale
- Fast struktur for afvikling
- Fælles regler
- Frivillig tovholder
- Vi hjælper hinanden 😊

Albertslund Bibliotek på besøg & Hiphop for store og små



Hvordan arbejder vi?

Tlf., sms, facebook, messenger, whatsapp, netværk...



Oplevelser & Nærhed sammen

Sommeraktiviteter Kroppedal museum i Albertslund og HC. Andersen i Odense



Fællesskaber som trædesten

Inden vi kendte til familieaftener, var jeg altid hjemme og kede mig. Min mand er altid på arbejde om aftenen. Jeg er altid alene med børnene. Jeg ville gerne ud af huset og mødes med andre og snakke med nogen og Igra kan også være ude og opleve noget. Når jeg kommer hjem fra familieaften, så føler jeg at jeg har gjort noget godt for mig selv. Jeg har ikke venner eller naboer jeg bare mødes med.

Tugba, mor til Igra på fem år

Bydelsmødre og Børneliv i Sund Balance inviterer til teater Nødeknekkeren i Tivolisalen.

Lørdag d. 14. december
Kl. 13:00

Vi har nu mulighed for at tage nogle børnefamilier med (mindst et barn 4-10 år) ind i Tivoli og se Nødeknekkeren. Der er begrænset antal pladser. Først til mølle.

Kunne du tænke dig at få chancen om max tre billetter pr. familie (2 børn og 1 voksen eller 2 voksne og 1 barn), så send en sms med navn, boligområde, alder på børn, antal børn/voksne. Man skal bo i Albertslund.

Send sms på tlf. 71755783. Deadline for tilmelding er 21/11 kl. 12:00. Den 25/11 får du en bekræftelse omkring billetterne. Derefter overfører man beløbet og er tilmeldt! Pengene refunderes ikke ved afbud.

Transport betaler man selv.
Vi mødes på Albertslund Station kl. 11. Det koster at deltage 50 kr.
Transport betaler man selv.

Vi gæder os til det!
Vejlgt fælles bydelssamarbejde
Mødere, sociale og fælles




Hvad er vigtigt for at skabe ejerskab?

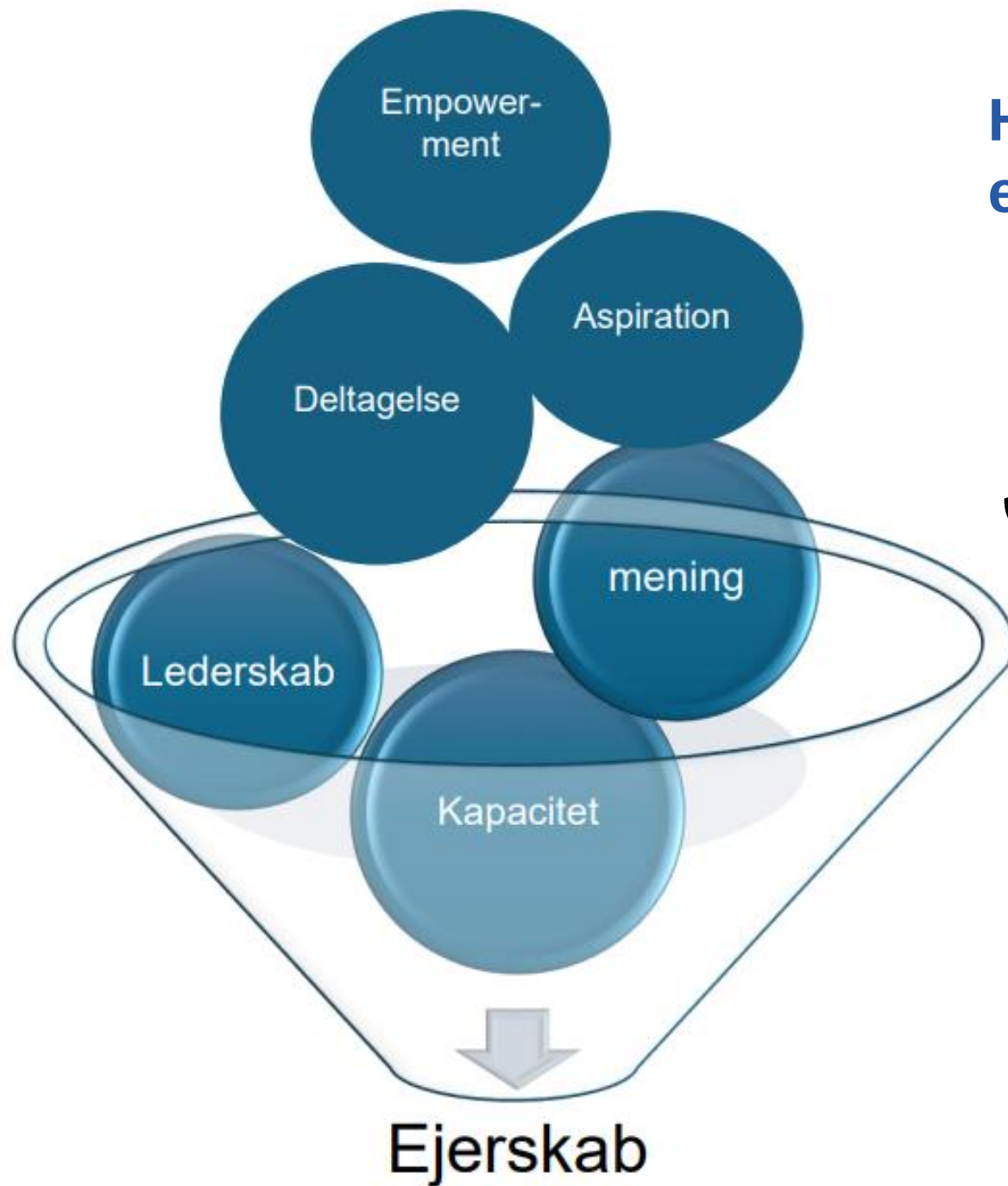
Louise Lund Holm Thomsen

Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen

Hvad er vigtigt for at skabe ejerskab?



Ejerskab -> At have agentisk andel / oplevelsen af kontrol / følelsen af at 'noget er mit' (psychological ownership - PO)



Hvilken betydning har Børneliv i Sund Balance i lokalområder?

Foreløbige erfaringer

Forny et ejerskab over målsætninger omkring *et børneliv i sund balance*

Kapacitet og empowerment ift målsætninger

Deltagelse / Handlekraft ift. målsætninger omkring et Børneliv i sund balance

Ansætser til et Kollektivt ejerskab → vertikalt og horisontalt (fx. vha kerneaktiviteterne: BISB-festival, nærhedscirkel og lokalområdemøder – men også projektledernes forsøg på at arbejde på tværs af forvaltninger..)

Hæmmere og fremmere når BISB implementeres og udvikles?



Organisatorisk opbakning – vertikalt kollektivt ejerskab (ledelsesmæssigt og politisk)

Horisontalt kollektivt ejerskab (i praksis såvel som ml forvaltninger) inkl. ift. geografisk afgrænsning af lokalområdet

Organisatorisk forandring (sammenlægninger) og ledelse

Kapacitet (viden/udveksling, medarbejdere, økonomi)

"Altså lige nu er det jo lige om lidt, kan man sige. At det skal være allemandseje. Og jeg kan da stadig mærke, når jeg sidder på lederteammøde, og jeg siger børneliv i sund balance. Arh, hvad er det nu det er..? og det er jo fordi det er present i vores hverdag. Men det er det jo ikke mine kollegaers, som ikke er en del af projektet. Så jeg tror, at man i bagklogskabens lys skulle man enten have valgt et helt institutionsområde eller også skulle man have valgt at sige det er alle i kommunen. Fordi det bliver for sårbart. Det bliver lidt Davids kamp mod Goliat at få ændret noget, når vi er så få".



Drøft sammen to og to:

Hvordan styrkes lokalsamfundet til at tage fælles ansvar for at fremme børnenes leg, bevægelse sund mad og positive fællesskaber?

Underspørgsmål

- Hvad kalder det på i det kommunale system?
- Hvordan inddrager vi familierne?
- Er der nogle muligheder vi overser?
- Er der noget vi skal gøre anderledes eller mere af?

Læs mere om erfaringerne med lokalsamfund i kapitel 3



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Session 8

Bag om **Børneliv i sund balance** – opbygning og projektledelse

Den 18. november 2024



Albertslund Kommune





På sessionen møder du

- Maike Rubenkamp, projektleder, Albertslund Kommune
- Anja Sørensen, projektleder, Frederikssund Kommune
- Tine Curtis, sundhedsfremmechef, Center for Sundt Liv og Trivsel



Kort introduktion til projektopbygning

Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen

Et "parallel track" udviklings- og implementeringsprojekt

Sundhedsfremme:

Målsætninger og overordnede ramme var fastlagt på forhånd: seks indsatser og tre overordnede sundhedsfremmende målsætninger

Kapacitetsopbygning:

- Samarbejde om udvikling og løbende tilpasning af specifikke indsatser
- Mobilisering af lokale ressourcer og samarbejde mellem dem

Ron Labonte et al. Community capacity building: a parallel track for health promotion
WHO Jakarta 1997: Empowerment og community capacity





Samarbejdsaftale, indsatskatalog og milepælsplan som ramme for samarbejdet med kommunerne



Indsatskataloget beskriver for hver af de 6 indsatser:

- Hvad er målet
- Hvad er det nye i indsatsen
- Hvilke eksisterende indsatser i kommune og lokalsamfund vil blive styrket for at nå målene
- Hvilken viden, eksperter og kommunale erfaringer bygger indsatsen på
- Hvad forventes af kommunerne
- Hvad bidrager projektet med



Albertslund Kommune



Virkemidler til at udvikle og implementere indsatserne på tværs af kommunerne

- Vidensbaseret ramme, der skaber sammenhæng mellem indsatserne
- Min. årlige udviklingsworkshops og temadage
- Gennemgående visuel kommunikation ud fra de tre målsætninger
- Aktivitetspulje til dagtilbud, skoler, foreninger og lokalsamfund
- Projektleder i hver kommune
- KL med ansvar for den tværkommunale indsats



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Tidslinje for Børneliv i sund balance de første 5 år - og projektleders roller gennem årene



Organisering



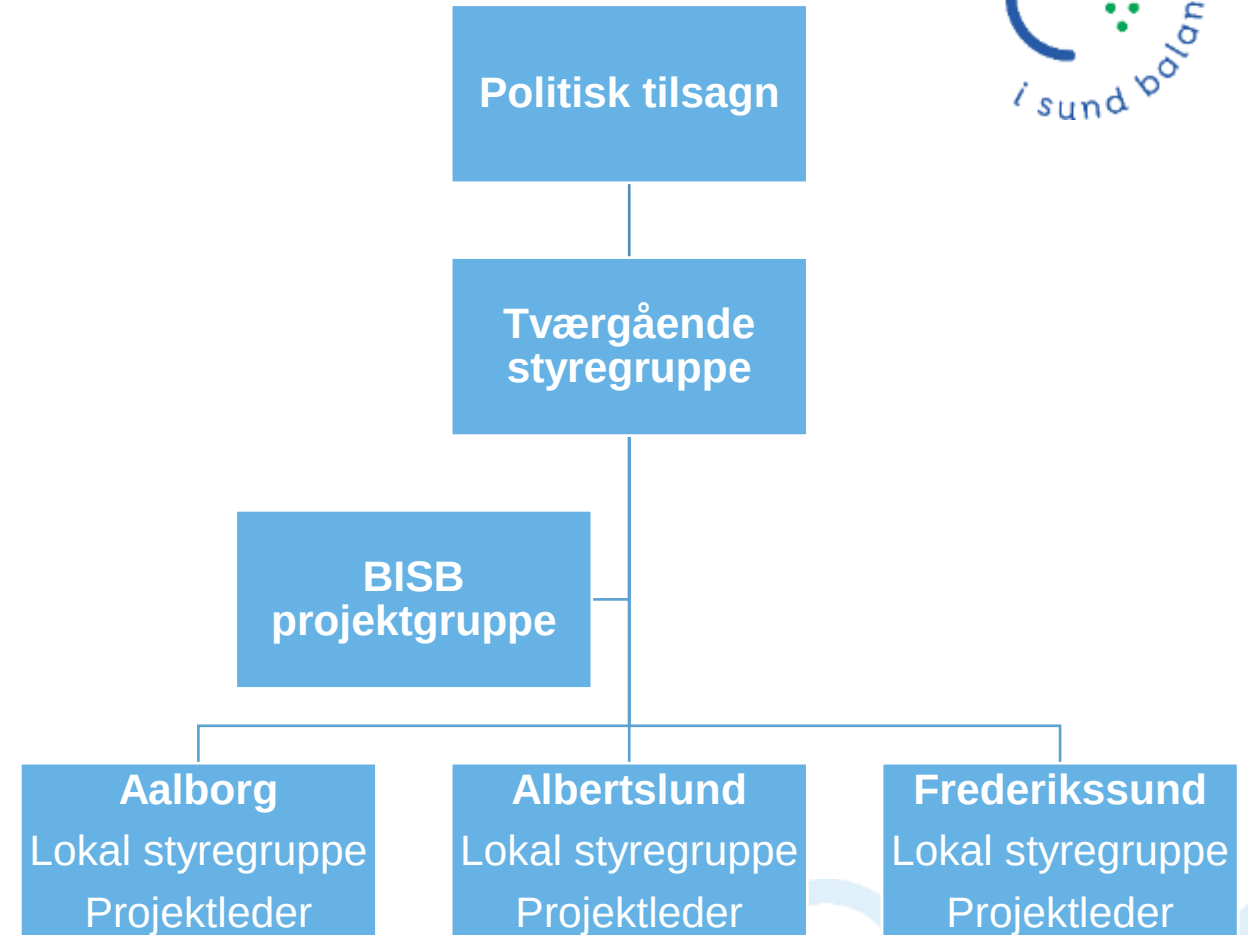
Politisk forankret: Borgmester/byråd underskrift på deltagelse og løbende sager i udvalg

Tværgående styregruppe: En direktør fra hver kommune og KL som projektejer.

Lokale styregrupper i hver kommune: Relevante ledere og fagchefer

Projektgruppe: Projektleder fra kommuner og programleder fra Center for Forebyggelse i praksis, KL

Projektleder i hver kommune: Igangsætter, facilitator i fagområder og lokalsamfund, brobygger til ledelseslagene og de tværkommunale aktiviteter



Workshops og temadage har været afsæt for at skabe fælles ramme for forandringer i lokalsamfundene



Workshops og temadage for ledere og medarbejdere, involveret de 6 indsatser – min. årligt

På tværs af kommuner eller i kommunen – primært heldagsarrangementer, fysisk

Mål om hhv. at udvikle konkrete indsatser tilpasset praksis og løbende dele erfaringer og understøtte implementering

Desuden inspiration 'udefra' med ekspertoplæg og ofte også konkrete redskaber til at anvende i praksis

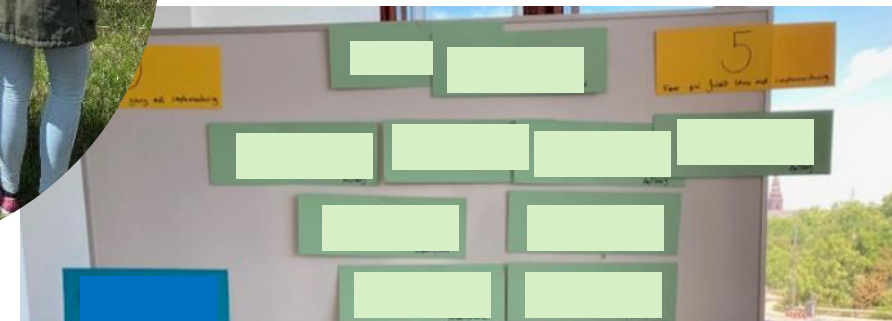
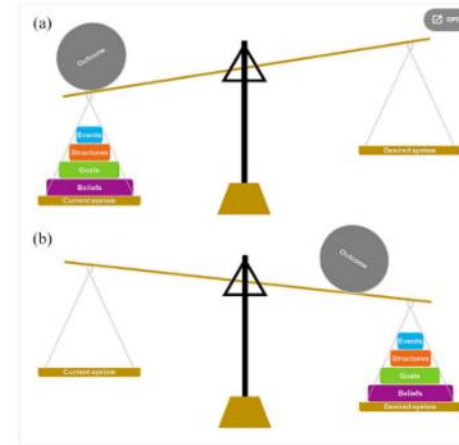


Arbejdet i projektgruppen

Ugentlige møder over Teams for løbende at udvikle og koordinere indsatser på tværs af kommuner – give hinanden sparring

To fysiske seminarer om året, hvor vi på skift var på besøg i lokalområderne.

Fokus på at gøre status på tværs af de tre kommuner og finde den gode vej videre for fortsat fremdrift – systematisk anvendt en række redskaber til dette



Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen



Drøft sammen to og to:

Hvad er I nysgerrige på at vide mere om i forhold til opbygning eller projektledelse?



Albertslund Kommune



Læs mere om erfaringerne
med design og projektledelse
i kapitel 9



Albertslund Kommune



KAFFEPAUSE

VI SES I PLENUM KL. 13.50



KL



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

NORDEA
FONDEN
for sundhed og liv