**Udkast til køreplan for vanebryderforløb i samarbejde med Ikast Kommune og Diabetesforeningen**

Møde den 18. juni i Sundhedscentret Ikast

Deltagelse af Margit Andersen, leder af Sundhedsfremme, Charlotte Larsen, skoleleder LOF Midtvest og Dorthe Lykke, udviklingskonsulent, LOFs landsorganisation.

VANEBRYDERNE – et nyt livsstilstilbud fra LOF i forhold til en indsats for borgere med diabetes, inaktive borgere og borgere med overvægt BMI> 25. På vanebryderforløbet er fokus rettet mod det sunde og gode liv ved at koble fællesskaber, oplysning og forskellige motions og madaktiviteter. Den mentale sundhed er også i fokus i forhold til energi og overskud i hverdagen. Baggrund er seneste tal fra Den nationale Sundhedsprofil, viser at borgere med inaktivitet og overvægt gerne vil støttes til livsstilsændringer.

Sund hele vejen er sundhedspolitikken i Ikast-Brande Kommune – her fokuseres bl.a. på Mere bevægelse, nedre kostvaner og mindre overvægt samt bedre mental sundhed. Gerne i foreninger og fællesskaber.

Vanebryderforløbet strækker sig over 3-4 måneder med 9 mødegange â 3 timer – fordelt på 5 moduler med refleksionsuger ind imellem. Mødegangene har tre fokusområder - den mentale vanebryder del, madværksteder/groft og grønt samt introduktion til forskellige motionsaktiviteter.

Det unikke er det gruppebaseret forløb med ekstra fokus på både motivation, motion og det sunde hverdagsmad. Deltagernes ressourcer bringes i spil i væsentlig grad, og der etableres motionsgrupper og en lukket Facebookgruppe.

I forløbet kan der indgå diætiststøtte/undervisning fra Diabetesforeningen eller kommune samt faglig sparring med Diabetesforeningen.

Konkrete målpunkter er, at de personer som deltager i Vanebryderne

• oplever at indgå i nye sundhedsfremmende fællesskaber, som bidrager til både fysisk og psykisk velvære.

• opnår sundere livsstilsvaner og en mere aktiv hverdag.

• reducerer graden af deres overvægt.

VANEBRYDERNE er et tilbud tilrettelagt som et brobygningsforløb, der giver borgerne et længerevarende tilbud i forlængelse af fx diabetesforløb.

Kurset bygger på anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen.

Vanebryderne har en prioritering i forhold til borgere, der har de største sundhedsmæssige udfordringer. Disse er ikke de letteste at nå, men med en særlig målrettet markedsføringsindsats, en geografisk spredning og en lav deltagerbetaling har LOF gode erfaringer i forhold til at tiltrække særlige målgrupper.

**Afklaring med kommune**

Hvilke tilbud har kommunen i dag til målgruppen inaktive borgere og/eller overvægt.?

* Samarbejder med DOF om kurser i Brande områpdet
* Har selv forløb for svært overvægtige

Hvilke tilbud og til hvilke målgrupper har kommunen et ønske om at indgå i et brobygningsforløb omkring.

* Borgere med diabetes
* Inaktive borgere
* Borgere med overvægt (moderat til svær)
* Det første forløb udbydes i Ikast i LOFs lokaler

Skal der indgå andre samarbejdspartnere fx patientforeninger i brobygningsforløbet?

* Stort ønske om at koble Diabetesforeningen
* Evt. også Hjerteforeningen

Økonomi og det nærmere samarbejde drøftes – se udkast til økonomi s. 4.

* Tilsagn om kr. 300 pr deltager i VANEBRYDERNE til nedsættelse af deltagerbetalingen

LOF kan tilbyder at

1. Igangsætte hold med intromøde i august og kursusopstart primo september.

2. Forestå en markedsføringsindsats med presseomtale, postkort, Facebookopslag og hjemmesideomtale. Dette koordineres kommune og LOF imellem.

3. Ansætte kursusleder/undervisere til Vanebryderne

4. Forestå administration med tilmeldinger, betalinger mv.

5. Forestå det faglige indhold til vanebryderforløbet.

LOF vil gerne have bistand fra samarbejdskommune på følgende områder

1. Fælles indsats vedr. markedsføring

2. Faglige oplæg på fx diætistområde

3. Støtteøkonomi til at nedbringe deltagerbetalingen.

**Tidsplan:**

Juni-august

Planlægningsmøde med fokus på målgrupper, undervisningsressourcer, økonomi, markedsføring og evaluering mv.

LOF gør det første vanebryderkurser tilmeldingsklar på hjemmeside.

Markedsføring starter

LOF udarbejder undervisnings materiale med drejebog til undervisere og deltagermapper.

LOF afholder møde med kursusledere for Vanebryderne.

Markedsføring af Vanebryderhold med opstart i uge 37.

Tema/infomøde planlægges

Temamøde afholdes, hvis dette prioriteres

September-december

Vanebryder forløb igangsættes

Modul 1 - Mødegang 1-2

Modul 2 - Mødegang 3-4

Modul 3 - Mødegang 5

Modul 4 - Mødegang 6-7

Modul 5 - Mødegang 8-9

Opsamling og evaluering af de første forløb.

LOFs landsorganisation er involveret som projektudvikler og sparringspartner for skoleleder og underviser/tovholder.

**Eksempel på kursusøkonomi v. 20 deltagere med en deltagerbetaling på kr. 550.**

