

Inspirationsmateriale UGE 18: Sunde og inkluderende fællesskaber

Paarisa har samlet inspirationsmateriale, der kan bruges til at afholde en inspirationsaften for borgerne om, hvordan I sammen kan fremme sundhed, trivsel og et stærkt fællesskab i jeres by eller bygd. Inspirationsaftenen kan også bruges til at få ideer til, hvilke aktiviteter I vil gennemføre i UGE 18.

Formålet med UGE 18 er at sætte fokus på og skabe debat om alkoholvaner og drikkemønstre. Det gøres ved at være opmærksom på faktorer, der har en beskyttende effekt.

Beskyttende faktorer er, når vores omgivelser er fyldt med positive påvirkninger, der er med til at udvikle os i en sund retning. Det kan blandt andet være, at:

- **gøre noget aktivt**
- **gøre noget sammen**
- **gøre noget meningsfuldt**

Derfor er årets tema for UGE 18 sunde og inkluderende fællesskaber, der fokuserer på de ovenstående beskyttende faktorer.

En måde at inddrage de beskyttende faktorer i sunde og inkluderende fællesskaber kan eksempelvis være at bevæge sig i naturen, dyrke vores kultur, være sammen med familien, samle forråd og spise sammen.



Inspirationsmaterialet:

- **Ark 1: En plakat** hvor I selv kan udfylde indhold og bruge som reklame for inspirationsaftenen.
- **Ark 2: En plakat** hvor I selv kan udfylde indhold og bruge som reklame for UGE 18 arrangementet.
- **Ark 3: En folder** der beskriver, hvad sundhed er og hvordan inkluderende og aktive fællesskaber styrker en sund livsstil.
- **Ark 4: PowerPoint oplæg** med noter, som I kan vælge at bruge til inspirationsaftenen.
- **Ark 5: Animationsfilm** om "Vores sundhed" der detaljeret gennemgår, hvad sundhed er og hvordan vi styrker sundheden i vores samfund.
https://paarisa.gl/materialer/film_og_udgivelser/inuuneritta/film?sc_lang=da

Forløb

Før inspirationsaftenen

Ca. 1 uge før arrangementet

- Indkald borgere til arrangementet ved at sætte plakater op (ark 1) i offentlige institutioner, butikker, hallen mm. Reklamer evt. også for inspirationsaftenen på de sociale medier ved at lave et opslag eller en begivenhed.

På dagen

- Arranger borde og stole i grupper, hvor ankomne borgere kan få en kop kaffe/te og læse folderen (ark 3).

Afholdelse af inspirationsaften

Varighed: ca. 1 time

- Introduktion (10 min)
 - Introduktionsrunde, beskrivelse af aftenens dagsorden og hvad UGE 18 handler om.
- Inspiration til ideer (5 min)
 - Forklar sunde og inkluderende fællesskaber (ark 3 og slide i PowerPoint).
 - Vis animationsfilmen (ark 5) der kan inspirere til, hvad der fremmer sundhed, trivsel og et stærkt fællesskab i jeres by eller bygd.
- Gruppearbejde (30 min):
 - Opdel borgerne i grupper og snak om, hvilke sundhedsfremmende og inkluderende aktiviteter, der kunne være sjove og populære i jeres by eller bygd (nærmere beskrivelse af gruppearbejde i ark 4).

- Afrund i fællesskab (15 min)
 - Saml op i fællesskab og skriv alle ideer op på en tavle.
 - Lav evt. en afstemning om den bedste idé til UGE 18 arrangementet, som I internt kan gå videre med.

Efter inspirationsaftenen

- Arbejd videre med de ideer, der blev foreslået til inspirationsaftenen. Måske kan ideerne være med til at udvikle et UGE 18 arrangement, I allerede havde haft i tankerne eller til et helt nyt UGE 18 arrangement.
- Afgræns UGE 18 arrangementet så det passer til temaet "Sunde og inkluderende fællesskaber". Vær opmærksom på, om UGE 18 arrangementet kan afholdes inden for de praktiske og økonomiske rammer, I har til rådighed.
- Sæt plakater op (ark 2) rundt i byen fx i offentlige institutioner, butikker, hallen mm, hvor I reklamerer for UGE 18 arrangementet. I kan også reklamere på de sociale medier ved at lave et opslag eller en begivenhed.

