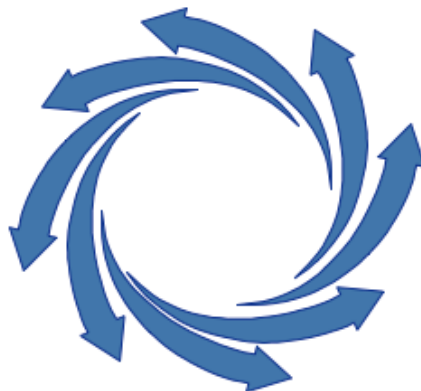


# Sundhedshøjskolen

*Er et tilbud til alle borgere  
i Randers Kommune*

*Er et tilbud, der ikke kræver  
en henvisning eller lignende  
fra egen læge*

*Er et tilbud, som kan indeholde alt  
fra Ryghold Livsstilshold,  
Senioridræt, Mænds Sundhed  
til diverse foredrag*



*Er forløb af ca. 16 ugers  
varighed mod en  
mindre egenbetaling*

*Er et sundhedsfremme tilbud,  
som foregår i en forening, en  
institution eller en  
virksomhed tæt på dig*

*Er et sundhedsfremmetilbud,  
som skal sikre dig livslang  
trivsel i Randers Kommune*

## Baggrund

Sundhedshøjskolen udspringer af et politisk ønske om en ”murstensløs højskole”, som skal fremme en sundere livsstil blandt kommunens borgere.



## Hvorfor en Sundhedshøjskole?

Efterspørgslen på tilbud for borgere, der gerne vil i gang med en aktiv hverdag, har længe været stor. Derfor vil Sundhedshøjskolen lave sundhedsfremmende og forebyggende tilbud med fysisk aktivitet som omdrejningspunkt.

Sundhedshøjskolen er forankret i Randers Sundhedscenter, og alle forløb tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Dette sikrer en høj kvalitet i undervisningen.

Sundhedshøjskolen organiseres i samarbejde med lokale aktører, så forløbene afholdes der, hvor du som borger lever og færdes i din hverdag. Det gør nemmere at fastholde din nye livsstil.

## Tilgang

Sundhedshøjskolen tager udgangspunkt i de ressourcer og tilbud, som allerede findes blandt de lokale aktører. De lokale aktører har eksisterende netværk, som indsatsen bygges videre på. Det giver mulighed for at rekruttere specifikke borgergrupper samt sikre forankring og ejerskab.

## Træningsforløb

Med bl.a. idrætsforeningerne som samarbejdspartner, vil de konkrete indsatser bestå af følgende koncepter: Livsstilshold, Mænds sundhed, Senior Idræt og Rygræning.

**Rygholdet** er for dig, som gerne vil have en sundere ryg. Fysioterapeuten på holdet vil have fokus på, hvordan du får en stærkere ryg hele livet.

**Livsstilsholdet** er for dig, som gerne vil flytte dig i en sundere retning. Diætisten vil have fokus på, hvordan du kan arbejde med mad- og motionsvaner.

## Målgruppe

Målgruppen er alle borgere (18+) i Randers Kommune, som har interesse i en sundere livsstil. Samarbejdet med lokale aktører skal udbredes, så indsatsen når ud til flest mulige borgere i Randers Kommune.

## Partnerskaber

Sundhedshøjskolen organiseres i samarbejde med lokale aktører. Den første samarbejdspartner er idrætsforeningerne, men fremtidige samarbejdspartnere kunne være private virksomheder, fitnesscentre, FOF, praktiserende læger eller private fysioterapeuter.

## Succeskriterier

Styregruppen, der står bag Sundhedshøjskolen, har formuleret nedenstående succeskriterier for Sundhedshøjskolen.

- At der er indgået partnerskabsaftaler med 4 lokale aktører.
- At 120 borgere er aktive i Sundhedshøjskolens regi.
- At 2 koncepter er implementeret pr. samarbejdspartner.
- At udslusningsmodellens viser sig effektiv ift. 50% af deltagerne.
- At rekrutteringsstrategien viser sig effektiv i forhold til at rekruttere deltagere til livsstilsholdene.

## Fasemodellen

Sundhedshøjskolen har udarbejdet en udslusningsmodel for at sikre, at de borgere der deltager på Sundhedshøjskolens forløb, efterfølgende fortsætter på de lokale aktørers forløb. Modellen består af 3 træningsfaser. Den første fase varetages af Sundhedshøjskolen, mens de resterende 2 varetages af de lokale aktører.



### Kontaktoplysninger:

Lars Johansen

Mobil: 2045 2215

Mail: [lars.johansen@randers.dk](mailto:lars.johansen@randers.dk)

Web: [www.sundhedshøjskolen.dk](http://www.sundhedshøjskolen.dk)

