



# **SUNDHEDSPOLITIK 2024-2027**

## **Sundhed og trivsel i fællesskaber**

**Pixi-udgave**



**Kerteminde  
Kommune**

A photograph showing four elderly people from behind, walking away on a gravel path through a lush green forest. They are all using walking sticks. The path is flanked by tall grass and ferns on the left and trees on the right. The scene is bright and natural.

SUNDHEDSPOLITIK 2024-2027  
Sundhed og trivsel i fællesskaber

Pixi-udgave

Kerteminde Kommune,  
Ældre, Handicap og Sundhed  
Lindøalléen 51, Munkebo

Telefon 6515 1515

Læs hele sundhedspolitikken på  
[www.kerteminde.dk](http://www.kerteminde.dk)

## Lad os sammen lyse på det gode liv

Sundhed står højt på dagsordenen hos os alle. I Kerteminde Kommune forstår vi sundhed bredt og på en måde, hvor vi både tænker fysisk, psykisk og social velbefindende. Sundhed er andet end kost, rygning, alkohol og motion. Det er fx også den ro og glæde, man finder i natur, kultur, kunst og æstetik.

Vi kender betydningen af, at fællesskaber og et aktivt liv danner grobund for sundhed og trivsel. Det sker bl.a. i vores dagtilbud, skoler og lokalsamfund, og ikke mindst i vores mangfoldige foreningsliv og i de mange gode aktivitetstilbud.

Hverdag er der mest af. Vi interesserer os derfor for, hvad vi sammen kan gøre for hver dag at leve et godt, meningsfuldt og værdigt liv.

Sundhed er, hvor vi lever og bor, hvor vi leger og lærer, hvor vi arbejder og hvor vi er aktive og sociale sammen. Vi lyser derfor på det gode liv og de rammer, der skal til for at vi har mulighed for at leve et sundt og aktivt liv.

Vi gør det med afsæt i vores vision om "Fællesskab i Kerteminde", hvor vi sammen lykkes med at skabe holdbare løsninger ved at inddrage og lytte til hinandens erfaringer.

Vi er alle aktive medspillere i at skabe sundhed og trivsel i gode fællesskaber. Arbejdet med sundhed og trivsel skal derfor række ud til os alle.

Vi glæder os til i fællesskab at lyse på det gode liv.

På vegne af Kerteminde Byråd

Kasper Ejning Olesen, Borgmester



## **Vi sætter kursen sammen for bedre sundhed og trivsel**

Kerteminde Kommunes sundhedspolitik sætter kursen for, hvordan vi sammen styrker sundhed og trivsel.

## **Ingen kan alt, alle kan noget, sammen kan vi meget**

Vi har en vision om Fællesskab i Kerteminde. Vi har alle et ansvar for vores egen sundhed og trivsel, men sundhed er også et fælles ansvar.

Det vigtige er, at finde de bedste løsninger, som vi kan være fælles om - et samarbejde, som sker fordi der er engagement og lyst.

## **En sundhedspolitik for alle**

Vi tager afsæt i at fremme sundhed gennem en tidlig indsats, mere lighed i sundhed og sund aldring. Det betyder bl.a., at

Børn og unge skal have de bedst mulige forudsætninger for at trives, indgå i fællesskaber og udvikle faglige og sociale kompetencer.

Borgerne skal have de bedst mulige forudsætninger for at trives og indgå i fællesskaber.

Ældre skal have de bedst mulige forudsætninger for at bevare et godt funktionsniveau og helbred.

Vi sætter derfor sammen spot på både hverdag og fremtid, når vi lægger os i selen for at bekæmpe ensomhed gennem fællesskaber, betoner vigtigheden af mental sundhed og trivsel samt skaber muligheder for at være fysisk aktive hele livet.



Tidlig indsats

Lighed i sundhed

Sund aldring

## VISION

I Kerteminde Kommune har vi gode muligheder for at leve et sundt og aktivt liv. Vi kan udfolde os fysisk og stimuleres mentalt bl.a. i den storslåede natur og kultur, der er omkring os.

Det er gennem fællesskaber, at det aktive og sunde liv leves. Vi er et fællesskab af ansvarsfulde, aktive borgere, som hjælper hinanden og gør nytte for andre end os selv.

### Spor 1

Fællesskaber  
forbygger  
ensomhed

Alle, som har lyst,  
skal være en del af  
et fællesskab som  
de kan vokse og  
udvikle sig i

### Spor 2

Mental sundhed  
for alle

Alle skal trives og  
have mulighed for  
at lykkes som  
menneske

### Spor 3

Fysisk aktivt hele  
livet

Alle skal have gode  
muligheder for at  
være fysisk aktive  
gennem hele livet



## **I Kerteminde Kommune skal alle, som har lyst, være en del af et fællesskab som de kan vokse og udvikle sig i.**

Sociale relationer og fællesskaber er grundlæggende for vores sundhed og trivsel. Derfor handler sundhed meget om at bringe mennesker sammen samt vedligeholde og etablere nye fællesskaber.

Vi har en fælles opgave i at bekæmpe ensomhed både i hverdagen og i fremtiden. Det gør vi ved at sætte spot på ensomhed og vigtigheden af fællesskabet. Vi skal tale om ensomhed og vi skal have øje for de borgere, der viser tegn på ensomhed og vi skal **støtte dem til** at komme ud af ensomheden.

## **I Kerteminde Kommune lægger vi vægt på, at alle trives og har mulighed for at lykkes som menneske.**

Mental sundhed grundlægges tidligt i tilknytningen mellem barn og forældre.

De fleste børn og unge trives heldigvis godt. Men en del unge oplever, at de er utilfredse med deres liv, de føler sig forkerte og ensomme, er utilfredse med deres krop eller stoler ikke nok på sig selv.

Vi har en fælles opgave i at sætte ind over for trivsel og mental sundhed hos børn og unge, da dårlig trivsel kan have langvarige konsekvenser, ligesom det kan være svært at gennemføre skole, uddannelse eller komme i beskæftigelse.



## **I Kerteminde Kommune skal alle have gode muligheder for at være fysisk aktive gennem hele livet.**

Fysisk aktivitet handler om at bevæge sig både i hverdagen og som mere aktiv idrætsudøver. I hverdagen er god motion at tage trappen, gå en tur, cykle, lege, lave havearbejde. Dyrker man aktiv idræt med høj puls er fx løb og boldspil god motion, der styrker muskler og kredsløb.

Fysisk aktivitet er godt fordi det øger sundheden, forebygger sygdom og tidlig død. Gennem et fysisk aktivt liv er muligheden større for at bevare sin funktionsevne, vedligeholde eller tabe sig i vægt og i det hele taget at have en god trivsel.

Vi har en fælles opgave i at fremme fysisk aktivitet bl.a. i dagtilbud, skoler, fritidstilbud, på plejehjem, i foreninger og når vi indretter byens rum.



