

Projektet

En lättare framtid

tio100

HÄLSA
SJUKVÅRD
OMSORG



NORRTÄLJE
KOMMUN

Augusti 2009

Skolgårdstävling

**– var med och tävla om 20 000:-
till din skolgård!**

Projektet En lättare framtid i samverkan med Tekniska kontoret i Norrtälje kommun erbjuder nu skolor med lågstadieverksamhet att ansöka om medel för att "rusta" upp sin skolgård med fokus på att göra den mer rörelse stimulerande.

En utvald jury delar ut 20 000 kronor till den eller de skolor vilka inkommit med ett kreativt bidrag på hur just deras skolgård skulle kunna rustas upp med enklare medel. Pengarna skall i första hand gå till material och arbetet bör företrädesvis utföras av föräldrar, barn och/eller lärare. Involvera gärna elevernas tänkande och kreativitet i arbetet!

Under augusti månad kommer en inbjudan med bifogad idébank skickas ut till skolor i kommunen. Skriv ned på max 1 A4 vad ni skulle vilja göra, hur ni skall utföra det samt varför ni vill se den här förändringen på er skolgård. Bifoga gärna även en egengjord karta över er skolgård med dess framtida förändring.

Skicka ansökan till Madeleine Larsson på TioHundraförvaltningen, Norrtälje kommun senast den **25 september 2009**.



EN SKOLA .. SOM RÖR SIG

Norrtälje Fria Skola gör från och med höstterminen en nystart med inriktning på fysisk aktivitet. Att människor mår bra av att röra på sig är bevisat så många gånger att rörelse borde vara en självklarhet på alla skolor och arbetsplatser i hela världen. Varje dag! Så är det inte, men på Norrtälje Fria skola ska det bli så. För om elever och lärare mår bra kan det bli något fantastiskt av alla timmarna i skolan.



"Vi ska göra rörelse, idrott och hälsa till något inspirerande och kul, något som eleverna vill fortsätta med själva på egen hand sen när de blir vuxna", säger koordinatör Marie Schulz. Några av målen för Norrtälje Fria skola är att inspirera till goda matvanor, bygga en grund för en hälsosam livsstil samt stärka elevernas självkänsla. Det blir bland annat tre schemalagda lektioner i idrott och hälsa per elev och vecka och föräldraföreläsningar.

Utöver detta blir det obligatorisk rörelse för både elever och personal varje dag. Välkommen på Öppet Hus den 2 sept kl. 18-20 för mer information om den nya satsningen.

För mer information, kontakta Maud Helander, utvecklingsansvarig för träning och hälsa tel: 0176-129 75 eller läs mer på www.norrtaljefriaskola.se.

Säkra Skolvägar – fler fysiskt aktiva barn till och från skolan!



Projektet En lättare framtid skall under våren stötta ett par skolor i arbetet med att bryta den negativa trenden att allt fler barn skjutsas till och från skolan. Syftet med arbetet är att minska biltrafiken runt skolorna och få fler barn att gå eller cykla till och från skolan. Konkret kommer vi bland annat kunna stötta skolorna i arbetet med att;

- Informera och inspirera föräldrar
- Starta vandrings skolbussar
- Genomföra trafikmätningar tillsammans med elever
- Initiera cykla och gå tävlingar
- Hjälpa till med trafikundervisning
- Genomföra BMX show
- Stötta i upprättandet av en egen skolreseplan

För mer information, kontakta Lena Andersson tel: 0708-842 875, mail; lena.b.andersson@spray.se

Med små steg kan du göra en stor insats!

- för miljön, trafiksäkerheten och bättre hälsa!

Nu har din skola chansen att vinna fina priser! För fjärde året i rad arrangeras den nationella skolutmaningen - "Gå och cykla till skolan".

Utmaningen 2009 vänder sig till landets alla F-6 skolor och pågår mellan september och oktober månad. Skolorna väljer själva vilka två veckor under denna period man vill vara med och delta.

Utmaningen sker på initiativ av NCFF – Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom i samverkan med Norrtälje kommun. Syftet med utmaningen är att inspirera elever, föräldrar och pedagoger till ökad gång och cykling. Vårt mål är att öka trafiksäkerheten, främja hälsa hos barn och unga samt bidra till en hållbar miljö. Projektet En lättare framtid kommer att vara Norrtälje kommuns alla skolor behjälplig i detta arbete och en lokal tävling mellan Norrtäljes skolor kommer också att äga rum med större möjligheter att vinna fina priser.

Anmäl ert intresse till: Lena Andersson tel: 0708-842 875, mail; lena.b.andersson@spray.se. senast den 4 september så hör vi av oss!

Projektet En lättare framtid tillsammans med SISU Idrottsutbildarna erbjuder dig som aktivitetsledare ännu en chans att kostnadsfritt gå endagskursen;

FaR® - Ledare Grundkurs

Vill du leda en grupp människor till ett friskare liv? Vill du arbeta för ett aktivt samhälle i rörelse? Vill du bli diplomerad FaR®-ledare? Här är kursen för dig!

Fysisk aktivitet på recept (FaR®) används allt mer inom vården som ett sätt att förebygga och behandla sjukdom.

Det innebär att en patient kan bli ordinerad fysisk aktivitet istället för eller i kombination med konventionell medicin.

Kursen vänder sig till dig som har lämplig utbildning och kompetens inom ditt verksamhetsområde samt erfarenhet av att arbeta med framför allt barn och unga. Kursens mål är att förbereda dig på att ta emot barn, unga och vuxna till din aktivitet som ordinerats fysisk aktivitet på recept.



Tid och plats:

Kl. 9:00 – 16:30 den 25 september 2009
Norrtäljesalen, Kommunhuset Ankaret,
Estunavägen 14, Norrtälje

Ur kursinnehållet:

- Fysisk aktivitets betydelse för hälsan
- Skillnad mellan hälosinriktad och prestationsinriktad träning
- Vad är FYSS och FaR®?
- Ledarskap och motivation
- Praktiska övningar

Läs mer på: www.farledare.se

Kostnad: Utbildningen är kostnadsfri för dig som leder fysisk aktivitet för barn och unga och inkluderar utbildningsmaterial, lunch och fika. Har du behov av specialkost ange detta vid anmälan.

Kursansvarig:

Ingbritt Ekman, SISU Idrottsutbildarna

Anmäl dig senast den 18 sept. till:

Madeleine Larsson, projektledare för En lättare framtid, mail; madeleine.larsson@tiohundra.se alt. tel; 0176-747 74
Platsantalet är begränsat så vänta intel!

Välkommen!

Madeleine Larsson, En lättare framtid
0176-74774, 08-627 46 01
madeleine.larsson@tiohundra.se

Ingbritt Ekman,
SISU Idrottsutbildarna Stockholm
ingbritt.ekman@stockholmsidrotten.se

Föräldrautbildning i Norrtälje kommun

familje VERKSTAN

Projektet En lättare framtid, Norrtälje kommun och ABF erbjuder till hösten föräldrar att kostnadsfritt delta i utbildningen Familjeverkstan – en utbildning för dig som är förälder och vill lära dig nya verktyg för att hantera vardagen med ditt barn. Det kan vara gränssättningar, belöningsformer, förhållningssätt och konflikthantering i vardagen.

Alla föräldrar med barn som är 3-12 år gamla ges möjlighet att delta i föräldrautbildning och en möjlighet till att kunna påverka din livssituation och relation till dina barn. Utbildningen är gratis och görs i studiecirkelform och till skillnad från många andra föräldrautbildningar riktar sig inte familjeverkstan till föräldrar som upplever problem, utan till dem som är intresserade av att utvecklas i rollen som förälder och som vill förebygga eventuella framtida problem.

Är du intresserad av att bli cirkelledare eller av att delta i utbildningen?

Kontakta:

Lotta Ekwall-Ericson, ABF tel: 0176- 20 85 53

Epost: lotta.ekwall-ericson@abf.se

Madeleine Larsson, projektledare för En lättare framtid inom Tiohundra

Tel: 0176-74774

Epost: madeleine.larsson@tiohundra.se

Familjeviktsskolan – en behandlingsform för barn med övervikt eller fetma

I höst startar en ny behandlingsform inom TioHundra i Norrtälje kommun. Familjeviktsskolan heter det skraddarsyddas programmet för behandling av barnövervikt som fokuserar på familjens och barnets egna resurser samt möjligheter till förändring. Metoden är evidensbeprövad och utarbetad på Barnöverviktsenheten i Skåne.

Under ett års tid kommer föräldrar och barn få information om medicinska aspekter av övervikt samt praktiska råd om vad som brukar fungera bra och mindre bra och hur man som förälder på bästa sätt kan hjälpa sitt barn. Förutom många enkla och effektiva mat- och motionsråd ges möjlighet till diskussion och utbyte av erfarenheter med andra familjer i samma situation.

Ett behandlingsteam inom TioHundra bestående av barnläkare, undersköterskor, dietist, barnsjukgymnast och psykologer kommer vid fyra halvdagar arbeta med cirka 12 familjer med barn i åldrarna 8-12 år.

Välkommen på FoUU-café den 9 september om Fysisk aktivitet



Kom och lyssna på professor Mai-Lis Hellénus prata om nya forskningsrön, om fysisk aktivitet och hälsa. Hur farligt är det att sitta stilla? Vad är viktigast, livsstil eller gener? Hur kommer man igång?

Även Projektledaren för "En lättare framtid", Madeleine Larsson, berättar om hälsoläget i Norrtälje kommun och metoden FaR®- fysisk aktivitet på recept. **Målgrupp:** Föreläsningen vänder sig till allmänheten och till personal inom hälsa, sjukvård och omsorg. Inbjudan riktar sig lite extra till vårdgivare som skriver ut FaR® och "FaR®-ledare". Det blir en unik möjlighet att knyta kontakter och underlätta möjligheten att slussa ut patienter i friskvården.

Datum: Boka den 9 september

Plats: Folkets hus, Norrtälje

Tid: 15.00 – 17.00.

Föreläsningen är kostnadsfri och först till kvarn gäller vid bokning av plats. Biljetterna bokas via kerstin.stambert@tiohundra.se. Vi meddelar per e-post om ni fått plats på föreläsningen.

Gratis Föräldraföreläsningsserie i kommunen

Under hösten kommer föräldrar och personal som arbetar med barn erbjudas att gratis delta på föräldraföreläsningar i kommunen. Spännande teman såsom "Tonårsflickors kamp för identitet och självkänsla" samt "Barns behov och föräldrars möjligheter" kommer att behandlas av erfarna och inspirerande föreläsare. Först ut är Malin Alfvén, leg. psykolog och författare till flera föräldrahandböcker och svarar regelbundet på läsarfrågor i föräldratidningar och Louise Hallin, barnmorska och leg. psykoterapeut och arbetar som barnexpert i TV. Tillsammans har de radio-programmet "Knattetimmen" i P4. Louise och Malin tar sin utgångspunkt i frågan "Vad har format nutidens föräldrar och deras förhållningssätt till dagens barn?" På ett engagerat och inspirerande sätt talar de också om ämnen som trots, oro och gränser men även annat som föräldraskapet för med sig.

Datum: 30 september

Tid: 18:30 – 20:30

Plats: Folkets Hus Norrtälje

Föreläsningsserien sker i samverkan mellan ABF, Röda korset samt projektet En lättare framtid. *För mer information, kontakta projektledare för En lättare framtid Madeleine Larsson.*

En lättare framtid i Norrtälje kommun

Heter projektet som drivs i Norrtälje kommun mellan 2008 - 2010 i samverkan mellan Norrtälje kommun och TioHundra. Syftet med projektet är att främja hälsan och förebygga övervikt och fetma bland barn och unga i åldern 0-16 år genom olika metoder/aktiviteter som vänder sig till barn och unga, föräldrar och personal. Informationsbrevet En lättare framtid är en del av detta arbete.

I projektet deltar bland annat Kultur och Fritid, Tekniska kontoret, Ledningskontoret, Barn och Utbildning, BRÅ – Brottsförebyggande rådet, Barnmorskemottagningen, Barnhälsovården, Barnmottagningen, Familjecenter, Elevhälsan, ABF, Studieförbundet, Upplandsidrotten med flera.

Har du frågor kring projektet En lättare framtid är du välkommen att kontakta projektledare Madeleine Larsson på telefon 0176 -74 774 eller via e-post madeleine.larsson@tiohundra.se

Ansvarig utgivare för Informationsbrevet En lättare framtid är Madeleine Larsson, FoUU avdelningen, TioHundraförvaltningen och grafisk formgivare är Crister Claesson Utbildningscentrum. Nästa nummer av informationsbrevet beräknas komma ut i oktober. Välkommen in med material!

Kalendarium

- 25/8 Aktivitets och Hälsokväll på Svanbergaskolan
- 26/8 Nystart – Ungdomsträff på Mejeriet i Rimbo (varje onsdag) Sept-Okt Skolutmaningen Cykla och Gå till skolan
- 9/9 FoUU café om Fysisk aktivitet och hälsa med Maj-Lis Hellénus
- 12/9 Hälsans Dag i Norrtälje
- 25/9 Sista anmälan Skolgårdstävling
- 25/9 FaR-ledarutbildning Friskvården
- 25/9 Cirkelledarutbildning Familjeverkstan
- 30/9 Gratis Föräldraföreläsning Folkets Hus

Barnhälsovården i Norrtälje kommun arbetar för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet

Barnhälsovården i Norrtälje och i Hallstavik är med i ett nationellt projekt kallat PRIMROSE - Primärprevention av barnfetma genom föräldrasamtal på barnavårdscentral om goda matvanor och fysisk aktivitet.

Forskare inom Karolinska Institutet har tillsammans med Barnhälsovården i Stockholm och flera andra landsting, utvecklat ett primärpreventivt program om förskolebarns matvanor och fysiska aktivitet för barnhälsovården.

BVC sköterskor i Norrtälje och i Hallstavik kommer med förstagångsföräldrar arbeta för att förbättra barns matvanor, begränsa deras stillasittande och på sikt minska risken för att de utvecklar övervikt eller fetma.

Ansvarig forskare för PRIMROSE är Finn Rasmussen vid Karolinska Institutets Folkhälsoakademi.

Projektet En lättare framtid och badhusen i Hallstavik och Norrtälje välkomnar alla gravida i Norrtälje kommun till gratis bad under hela år 2009. Kontakta din lokala barnmorska inom för mer information

Aktivitets och Hälsokväll på skolan

Vill ni ha hjälp på skolan med att inspirera personal, elever och föräldrar till en bättre hälsa? Först ut är Svanbergaskolan där vi startar höstterminen med en aktivitets och hälsodag. Syftet med dagen är att inspirera till en hälsosammare livsstil.

Dagen genomförs i samverkan mellan skolan, kommunen, projektet En lättare framtid och Lohärads IF. Aktiviteter under dagen är bland annat; prova på aktiviteter inom idrott, laga mellanmål samt föreläsning kring hälsa för både föräldrar och barn. Är ni intresserade av att erbjuda ett liknande koncept på er skola? *Kontakta idrottschef Adam Persson, tel: 0176-712 29, mal; adam.persson@norrtalje.se för mer information.*