

## ”En lättare framtid” för Norrtälje kommun



”En lättare framtid” heter det projekt som har startats i Norrtälje kommun under 2008. Syftet är att alla – speciellt alla barn och unga – ska få möjlighet till en lättare framtid med möjlighet att leva ett långt och hälsosamt.

- För att lyckas med projektet måste alla samverka och hitta olika former för samverkan, säger projektledare Madeleine Larsson.

En lättare framtid vänder sig i första hand till barn och unga men även till vuxna i dess närhet såsom föräldrar, personal och ledare.

- Det är vi som överför våra vanor till våra barn och har vi bättre kunskap om vad som är bra och dåligt, nyttigt och onyttigt lär vi barnen det också. Hela familjen ska må bra.

Under våren har flera olika aktiviteter startats och fler kommer att startas under hösten. Det är många organisationer i Norrtälje kommun som är med i projektet. Organisationerna och verksamheterna arbetar på sitt eget sätt för att delge oss sina kunskaper om matens och rörelsens goda effekter på vår hälsa samt öka möjligheterna till en mer aktiv och sund livsstil hos våra barn och ungdomar.

## Idrott för hälsa

**Några frågor till Adam Persson, idrottschef på Kultur och Fritid i Norrtälje kommun sedan oktober 2008.**

**Vad gör du?**



- ”Jag arbetar med idrottsfrågor och fungerar som en länk mellan kommunen och idrottsföreningarna i Norrtälje kommun. Jag är mycket ute hos föreningarna och hör efter vad dem vill ha hjälp med för att utöva sin verksamhet. Hittills har det varit mycket fokus på vinteridrotterna men nu till våren skall jag försöka träffa fler sommar idrottsföreningar”.

**På vilket sätt är du engagerad i En lättare framtid?**

- ”Jag sitter med i projektgruppen som representant för Kultur och Fritid. Aktiviteter som hänt är bland annat att Grindskolan har startat upp ett idrottsfritids där olika idrottsföreningar får visa vad de har att erbjuda barnen och alla får prova på”. Syftet med idrottsfritids är i första hand att ha roligt men även att öka den fysiska aktiviteten och få in fler barn i idrottslivet.

**Vad har vi att se fram emot under året?**

- ”Tanken är att fler skolor i Norrtälje skall starta upp Idrottsfritids till hösten. Vi kommer även att kostnadsfritt erbjuda föreningarna en barn och ungdomsledareutbildning under våren. Samtidigt håller Kultur och fritid på att undersöka möjligheten att söka bidrag utan att vara en förening. Det samverkas även mycket med badhusen i Norrtälje där det för tillfället råder gratis gravidsim.

**Varför behövs En lättare framtid?**

- ”I Norrtälje kommun ser vi hur barn- och ungdomsaktiviteterna sjunker i antal hos idrottsföreningarna, samtidigt som vi ser att allt fler barn

och ungdomar drabbas av ohälsa och lider av viktproblematik. En lättare framtid behövs för att initiera och samordna de främjande och förebyggande insatserna gentemot barn och unga. Vi är många aktörer i kommunen som tillsammans måste bidra för att vi skall kunna uppnå målet en god hälsa hos barn och unga i Norrtälje kommun.



### FAKTA Idrottsfritids

- På fritidshemmet på Grindskolan arrangeras under våren Idrottsfritids, ett unikt samverkansprojekt i Norrtälje kommun.
- 250 barn på fritids kommer under våren att få möjligheten att prova på idrottsaktiviteter med ledare från föreningslivet.
- På schemat finns bland annat judo, brottning, capoeira och simning.
- Idrottsföreningarna uppmuntrar till en ökad rörelseglädje och leder idrottsaktiviteterna under fritids tiden på skolan.
- ICA Norrköp håller i frukt & grönt föreläsningar med provsmakning av exotiska frukter.
- Förhoppningen är att konceptet sprids inom Norrtälje kommun och att fler skolor och föreningar vill driva Idrottsfritids i höst.

### Medverkande verksamheter;

BKV Norrtälje, Friskis och Sveltis, ICA Supermarket Norrköp, Ié Capoeira, Norrtälje Bandyförening, Norrtälje Golfklubb, Norrtälje Brottarklubb, Norrtälje Ishockeyklubb, Norrtälje Judoklubb, Norrtälje Kommun, Norrtälje Simklubb, Norrtälje Tennisklubb, Rånäs 4H, SISU idrottsutbildarna, Tiohundra, Upplands idrottsförbund

Projektet En lättare framtid tillsammans med FaR® i SLL  
bjuder in dig till endagskursen;

# Kom igång med Fysisk aktivitet på recept – FaR®!

Kursen är ett måste för dig som vill använda fysisk aktivitet som behandlingsmetod för dina patienter. Vi vänder oss främst till dig som är legitimerad personal och är kostnadsfri för dig som arbetar inom Barn, Ungdom och Familj enheterna inom TioHundra men i mån av plats välkomnar vi även in andra medarbetare.

## Efter kursen har du:

- fått aktuell kunskap om fysisk aktivitet som prevention och behandling av folksjukdomar
- fått en genomgång av metoden FaR och hur man använder kunskapsbanken FYSS.
- skaffat dig praktiska erfarenheter av att använda FYSS och FaR.

## Kursansvariga är:

- Ing-Mari Dohrn, leg sjukgymnast
- Jill Taube, psykiatriker

### Tid och Plats:

8:30 – 16.30 den 12 maj 2009  
Norrhäljesalen, Kommunhuset Ankaret,  
Estunavägen 14

Vi bjuder på lunch, fika och frukt under dagen.

### Anmäl dig senast den 4 maj till:

Madeleine Larsson, projektledare för  
En lättare framtid, mail; madeleine.larsson@tiohundra.se alt. tel; 0176-747 74

Ange ditt namn, din enhet samt specialkost. Platsantalet är begränsat så vänta inte. Ytterligare en utbildningsdag kommer i höst.

### Välkommen!

Madeleine Larsson, En lättare framtid  
0176-74774  
madeleine.larsson@tiohundra.se

Jill Taube, psykiater  
08-524 886 75, 070-484 62 83  
jill.taube@sll.se

Ing-Mari Dohrn, leg sjukgymnast  
08-524 886 73, 070-737 34 77  
ing-mari.dohrn@sll.se



## Gravid gympa



## Gravid gympa

Ett yogainspirerat pass med dansgympa och meditation. Kondition och styrka för både kropp och själ.

Ett sätt att upprätthålla en bra kondition och styrka i rygg- och bäckenmuskler för att underlätta återhämtning under och efter graviditeten

### Gravid gympa DROP IN!

**Dag:** Fredagar start v.11 slutar v.22

**Tid:** 15-16

**Plats:** Gymnastiksalen på ROS, Hamnvägen 12 Norrtälje  
Aktiviteten är kostnadsfri.

Ta med en handduk och en liten kudde till passet!

Projektet En lättare framtid tillsammans med SISU Idrotts-  
utbildarna bjuder in dig till 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 9 maj 2009  
Norräljesalen, Kommunhuset Ankaret,  
Estunavägen 14, Norrtälje

#### Ur kursinnehållet:

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

Läs mer på: [www.farledare.se](http://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 30 april till:

Madeleine Larsson, projektledare för En lättare framtid, mail; [madeleine.larsson@tiohundra.se](mailto:madeleine.larsson@tiohundra.se) alt. tel; 0176-747 74

Platsantalet är begränsat så vänta intel!  
Max 2 personer per verksamhet.

#### Välkommen!

Madeleine Larsson, En lättare framtid  
0176-74774, 08-627 46 01  
[madeleine.larsson@tiohundra.se](mailto:madeleine.larsson@tiohundra.se)

Ingbritt Ekman,  
SISU Idrottsutbildarna Stockholm  
[ingbritt.ekman@stockholmsidrotten.se](mailto:ingbritt.ekman@stockholmsidrotten.se)

## Ungdomscafé

i Rimbo på Café Chocolate...



**VEM?** Välkommen du som är ungdom!

**VAR?** På Café Chocolate i Rimbo, FIKA 20:-

**NÄR?** Varje onsdag kl. 15-18, 28/1 – 27/5 2009

**VARFÖR?** Kom och fika, lyssna på musik, spela spel eller inspireras av ngt av våra spännande teman!

I samverkan med Studieförbundet

Roslagen, Rimbo Missionskyrka, Socialförvaltningen, Fritidsgården Punkten och Kulturskolan i Rimbo

För frågor eller mer information, kontakta;

Helle Strandberg, tel: 070-2387699,  
[hellestrandberg@hotmail.com](mailto:hellestrandberg@hotmail.com)

Susanne Pontvik, Café Chocolate, tel:  
0175-71050, [susannepontvik@gmail.com](mailto:susannepontvik@gmail.com)



# Stockholms läns landsting reviderar Handlingsprogram mot övervikt och fetma



Stockholms läns landsting har målet att halvera antalet människor med övervikt och fetma till år 2013. Ett handlingsprogram arbetades fram vilket skulle hjälpa vårdgivarna att nå målet. Implementeringen "Handlingsprogram för övervikt och fetma 2004" inom hälso- och sjukvården bara har dock bara påbörjats. Den bristande implementeringen har resulterat i att förebyggande och behandlande insatser i linje med programmet inte har genomförts i förväntad omfattning.

## Det har nu tillsats en arbetsgrupp vilka skall;

- Revidera och förtydliga Handlingsprogram övervikt och fetma 2004
- Upprätta och genomföra en åtgärdsplan för implementering av densamma
- Inrätta en särskild genomförandeorganisation för implementeringen av det regionala Handlingsprogrammet .

Alla kapitel i handlingsprogrammet kommer att uppdateras med ny kunskap och uppdragen till vårdgivarna och vårdkedjorna skall förtydligas. En kortversion för vårdprogrammet skall tas fram. Stor vikt kommer att läggas på planering för implementeringsarbetet både inom HSN-förvaltningen och till vårdgivarna.

Enligt planer skall ett seminarium genomföras i maj och det nya handlingsprogrammet för övervikt och fetma 2008 skall då levereras ut till vårdgivarna. Detta är dock troligtvis uppskjutet och mer information kommer inom kort.

Projektet En lättare framtid och badhusen i Hallstavik och Norrtälje bjuder alla gravida i Norrtälje kommun till gratis bad under hela mars och april månad.

Kontakta din lokala barnmorska inom för mer information.

## En lättare framtid i Norrtälje kommun

Heter projektet som drivs i Norrtälje kommun mellan 2008 - 2009 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, 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](mailto: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 augusti. Välkommen in med material!

## Kalendarium

- 29/4 Ungdomscafé i Rimbo – Konstnär Peter Buchar
- 6/5 Ungdomscafé i Rimbo – Praktisk kostinfo + Shotgun crackers
- 9/5 FaR ledarutbildning Friskvård – SISU Stockholm  
Utbildning unga ledare i Plattformen - Upplandsidrotten
- 12/5 FaR utbildning för vårdgivare – FaR i SLL
- 13/5 Ungdomscafé i Rimbo – Linni Barresjö + Ekebyholms musik elever
- 27/5 Ungdomscaf+e i Rimbo – Jaewon uppträder



## Tips och råd för bättre matvanor

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Ät bröd till varje måltid, gärna fullkornsbröd.
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

*Källa: Livsmedelsverket 2009*

## Tips och råd för ökad fysisk aktivitet



- Gå eller cykla till förskolan/skolan/fritidsaktiviteter
- Förhandla om tiden – en timme framför dator/tv:n mot en timmes lek och rörelse
- Låt även de mindre barnen gå

istället för att sitta i vagn

- Lek tillsammans!
- Utnyttja skog och natur. Utemiljön stimulerar och ger barn och unga oändliga rörelsemöjligheter!
- Försök vara en förebild, rör du dig så gör barnen lättare som du!

*Källa: Folkhälsoguiden 2009*