

Vellíðan fyrir alla Heilsueflandi Árbær



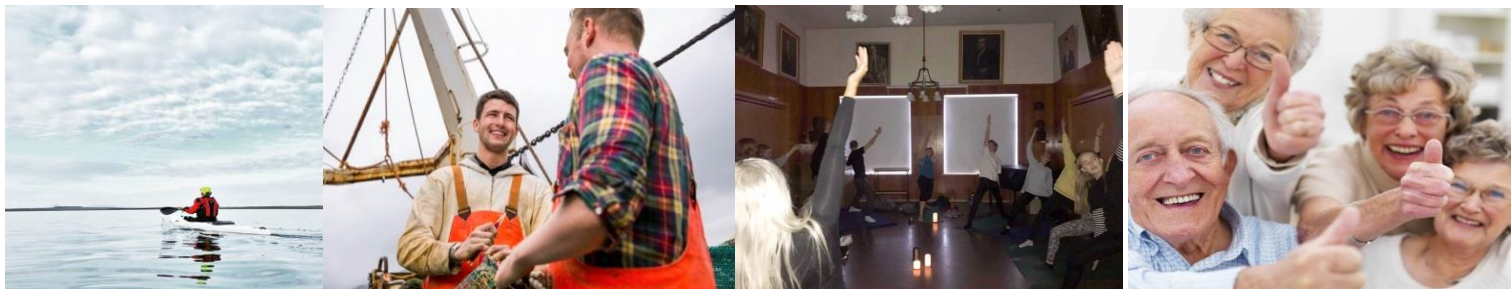
Samkomulag og samþykki

- Þann 4. júní 2013 gerðu Reykjavíkurborg og Embætti landlæknis með sér samkomulag um að taka upp markvisst samstarf til heilsueflingar og aukinnar lýðheilsu í Reykjavík.
- Borgarráð Reykjavíkur samþykkti í maí 2016 að þjónustumiðstöðvar í hverfum borgarinnar myndu leiða verkefnið í samstarfi við allar stofnanir í hverfunum tveimur- Árbæ og Grafarholt.
- Í maí 2017 komu saman stjórnendur allra stofnanna í Á&G og formenn hverfisiráðanna og skrifuðu undir samstarfsyfirlýsingu. Samstarfið beinist að heilsueflandi samfélagi sem leiðir til betri lýðheilsu íbúa í hverfunum.



Hvað er heilsa?

*Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan
- en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma
og örorku. – Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin – WHO (1948)*



Hvað er heilsuefning?

- Heilsuefning er ferli sem gerir fólki kleift að hafa aukin áhrif á heilsu sína og bæta hana. (WHO 1986)
- Í heilsuefningarstarfi er markvisst unnið með áhrifaþætti heilbrigðis.
- Holla valið þarf að vera eins auðvelt og mögulegt er þar sem fólk býr, starfar og leikur sér óháð m.a. aldri, kyni eða félagslegri stöðu.



DÆMI – Að gera holla valið að auðvelda valinu:
Hvað þarf til að barn hjóli í skólann?



Barnið

- Áhugi og færni til að hjóla.

Foreldrar

- Þekking (m.a. raunhæfar hugmyndir um öryggi), vilji og fjármagn til að kaupa hjól og hjálm.
- Hvatning og fræðsla til barns.

Skólinn

- Skólareglur banni ekki hjólreiðar.
- Aðstæður til að geyma hjólið og hjálminn.
- Hvatning og fræðsla til foreldra og barns.

Sveitarfélag

- Forgangsraða fjármagni í stígagerð, lýsingu, mokstur + gangbrautarverðir við umferðarpungar götur.
- Virk löggæsla s.s. halda niðri hraða. Umferðarfræðsla í skólum.

Ríkisvaldið

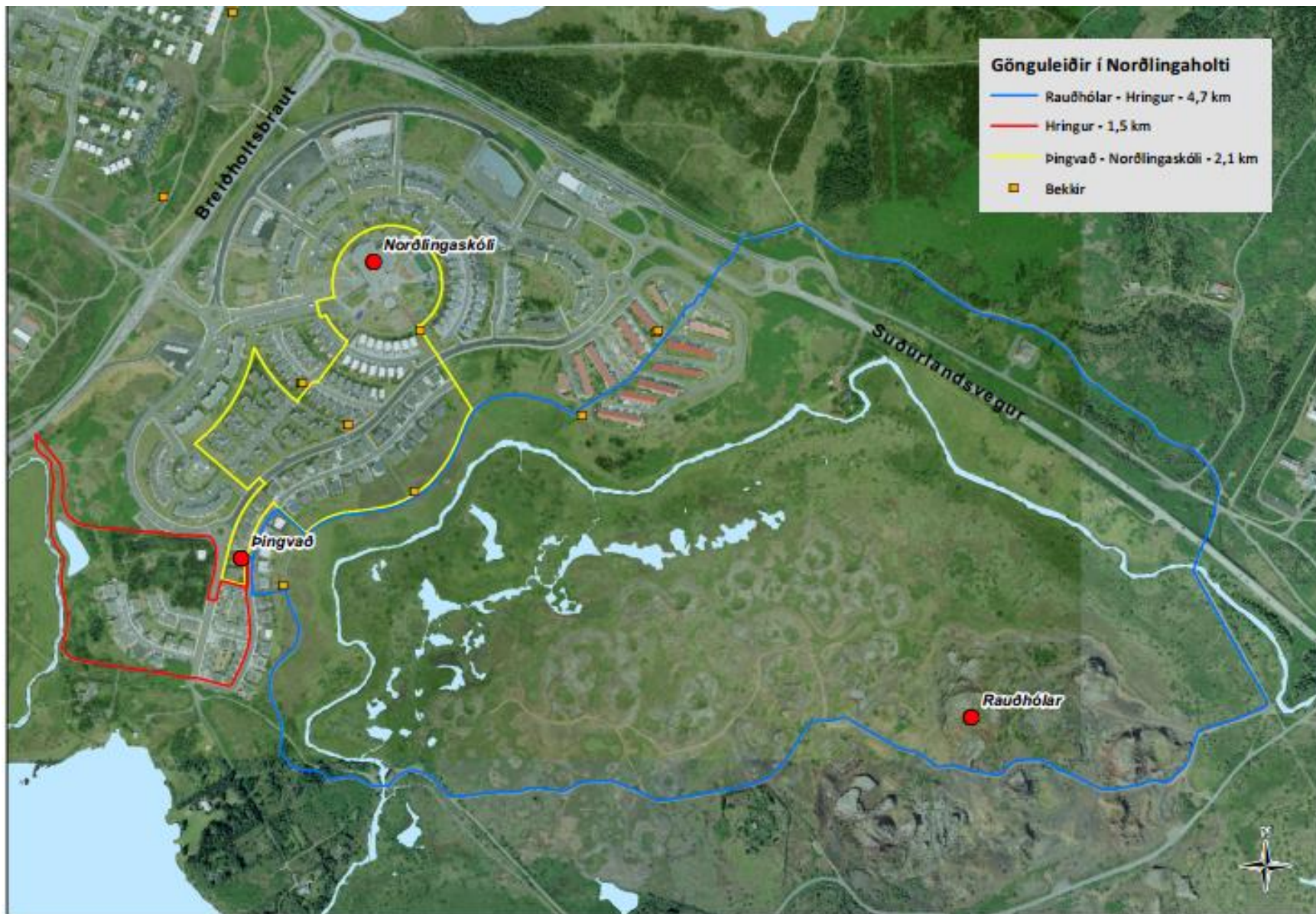
- Umferðarlög kveði á um réttindi og skyldur vegfarenda.
- Stefnu fylgi aðgerðir sem miða að auknum hjólreiðum (↑hjólréiðamenn ⇒ ↑öryggi).

**HEILDRAEN NÁLGUN
ER LYKILLINN AÐ ÁRANGRI**

Heilsuefning eldri borgara

- Frítt í sund fyrir alla sem eru 67 ára og eldri.
- Sundleikfimi í Árbæjarlaug inni og úti.
- Gönguhópur fer af stað frá Hraunbæ 105.
- Búið er að bæta aðgengi gangandi og hjólandi vegfaranda á veturnar með söndun og mokstri.
- Bekkir og bætt lýsing er komin á fjölförnum gönguleiðum eldri borgara.
- Notendaráð í félagsmiðstöðinni lagði fram hugmyndir af göngu/hreyfikortum fyrir Árbæ.
- Yoga í boði í Hraunbæ 105 og fleira félagsstarf.
- Samstarf við heilsugæsluna, hreyfistjóri/sjúkrapjálfari sem aðstoðar við ráðgjöf um endurhæfingu.
- Almenningsdeild Fylkis stofnuð og er í þróun. Sjálfboðaliðar óskast.





Heilsueflandi leik- og grunnskólar, frístund, félagsmiðstöð og íþróttafélag

- Í fyrsta lagi er unnið með almennar forvarnir í verkefninu heilsueflandi Árbær sem gengur út á markvissa vinnu stofnana og félagasamtaka í hverfinu í átt að heilsueflandi samfélagi. Skólaárið 2017-2018 er hugað að andlegri heilsu.
- Í öðru lagi er unnið með sértækar forvarnir í sérstökum forvarnaverkefnum sem stuðla að því að fræða ungmenni og foreldra til að koma í veg fyrir eða draga úr neikvæðri frávikshegðun barna og ungmenna.
- Markmið aðgerðaáætlunar Á & G er að skapa heilsueflandi og fjölskylduvænar aðstæður í hverfinu og styðja uppalendur í uppeldishlutverki sínu.



Heilsueflandi samfélag

- Fjölmargar rannsóknir styðja þá nálgun að heilsueflandi umhverfi bætir líðan nemenda, stuðlar að bættum námsárangri og dregur úr brotthvarfi úr skóla.
- Með aðgerðaáætlun skólanna í heilsueflandi Á & G er unnið markvisst með þætti sem stuðla að vellíðan og auknum árangri allra í skólasamfélaginu, nemenda, starfsfólks og tækifæri íbúa til að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.
- Almenningsdeild Fylkis er farin af stað, hjólahópur 3x í viku.



Hvernig samfélagi vil ég búa í?

Hvað get ég lagt af mörkum?

Heilsueflandi samfélag



VIÐMIÐ UM SKJÁNÖTKUN*

MÍN. Á DAG

LEIKSKÓLAALDUR

60

- Aldrei skjánötkun eftir kvöldmat
- Notkun er bundin við nærveru fullorðinna
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

90

1. - 4. BEKKUR

- Samvera fullorðins og barns fyrir framan skjá
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

5. - 7. BEKKUR

120

- Skjánötkun barna er undir nánu eftirliti fullorðinna
- Matarborð, rúm og herbergi eru skjálausir staðir

180

8. - 10. BEKKUR

- Matarborð og rúm eru skjálausir staðir

240

UNGMENNI

- Matarborð og rúm eru skjálausir staðir
- Skjálausir dagar eru 2x í mánuði

*með skjá er átt við tölvur, sjónvarp og farsíma

VIÐMIÐ ALDURSFLOKKAMERKINGAR

3

7

12

16

18