



# Heilsueflandi hverfi Háaleiti og Bústaðir

Heilsueflandi samfélag – vellíðan fyrir alla  
Helga Margrét Guðmundsdóttir



Það er stefna borgaryfirvalda að Reykjavík verði heilsueflandi.



Reykjavíkurborg og Embætti landlæknis gerðu með sér samkomulag um að taka upp markvisst samstarf samstarf um heilsueflingu og bætta lýðheilsu.

Samstarfið beinist að þremur áherslusviðum:

- **Heilsueflandi samfélagi**
- **Heilsueflandi skólum**
- **Auknum jöfnuði**

Velferðarráð hefur falið þjónustumiðstöðvum að innleiða og samþætta forvarnir og heilsueflingu í hverfum borgarinnar



# Borgarráð samþykkti

- að þjónustumiðstöðvar skuli leiða heilsuefningarstarf innan hverfisins
- að þjónustumiðstöðvar sjái um að samræma og hafi heildaryfirsýn
- að verkefnisstjórar komi á fót heilsuteymi í sínu hverfi



# Forvarna-og heilsuteymi

**Árni Freyr Sigurlaugsson**, aðstoðarskólastjóri Fossvogsskóla frá grunnskólum

**Linda Hreiðarsdóttir** aðstoðarskólastjóri Réttarholtsskóla unglingadeild grunnskóla

**Þórhildur Rafnsdóttir frístund** deildarstjóri unglingastarfs í Kringlumýri

**Særún Ármannsdóttir** leikskólastjóri á Hofi – Berglind Jóhannsd. leiksk.stjóri Jörfa

**Sandra Þóroddsdóttir** forvarnarfulltrúi FÁ frá framhaldsskólum

**Fannar Helgi Rúnarsson** íþróttastjóri Víkings frá íþróttafélögunum

**Foreldraþorpið** Arna Rún foreldrafélag Breiðagerðisskóla talsmaður Háaleitis og Bústaða

**Kristín Anna Björnsdóttir**–verkefnastjóri félagsstarf fullorðinna í Háaleiti og Bústöðum

**Kristbjörg Sveinbjörnsdóttir** frá heimaþjónustu PLH

Í framkvæmdaráði teymisins og jafnframt meðlimir eru starfsmenn PLH þær:

Helga Margrét verkefnastjóri, Una Björg kennsluráðgjafi og Hulda Björk unglingaráðgjafi



# Undirritun viljayfirlýsingar 30. ágúst



Hreyfing

Næring

Líðan

Lífsstíll



# Markmið

Allir búi við heilsusamlegt og uppbyggilegt nærumhverfi og að fólki líði vel í hverfinu

- Að fólk tileinki sér heilbrigðan lífsstíl
- Að fólk taki þátt í félagslífi sem eflir sjálfsmynd þeirra og virkni
- Íbúalýðræði – notendasamráð - félagsauður



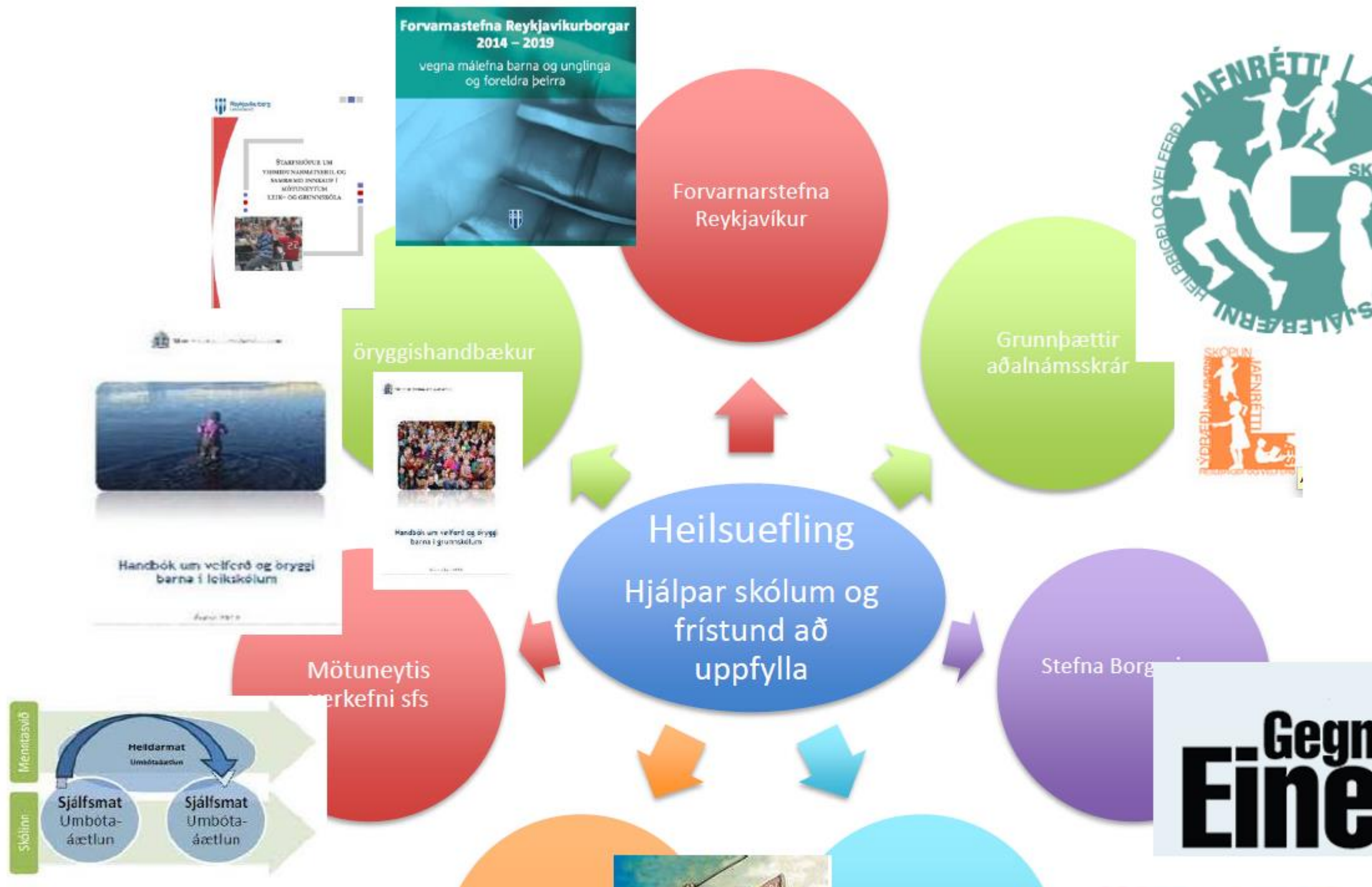
# Hvernig?

Hver og einn þarf að spyrja sig:

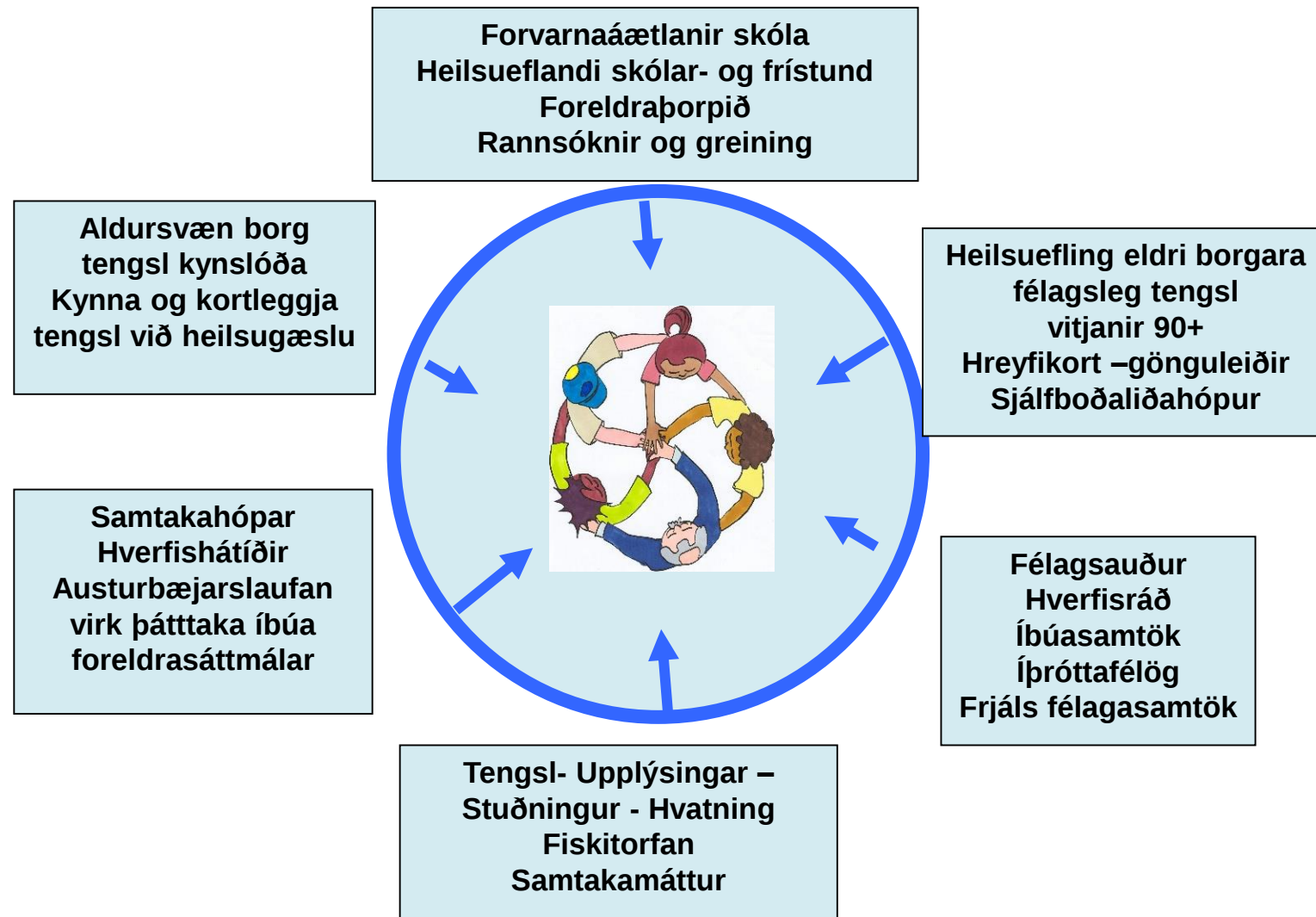
- ❖ Hvernig er ég og fjölskylda mín, skólar og aðrar stofnanir í mínu nærumhverfi að vinna að heilsuefningu?
- ❖ Hvernig getum við sett fókussinn á heilsuefningu í okkar daglega lífi, á heimilum, á vinnustað, í skólum, í frístundum?

**Rauði þráðurinn**





# Forvarnir og heilsuefling



# Foreldraþorpið



**FORELDRAÞORPIÐ**  
**KVEÐJUM KVÍÐANN**  
HVAD GETUM VIÐ, SEM SAMFÉLAG, GERT?  
HVERJU ÞURFUM VIÐ AÐ BREYTA?

**FRÖÐLEIKUR OG GÓÐ RÁÐ TIL FORELDRA**  
SAMEIGNLEGUR FUNDUR FYRIR ALLA FORELDRA Í HVERFINU OKKAR

**LAUGARDALSHÖLL 11. OKTÓBER KL. 19.30**

**DAGSKRÁ**

**Einkenni kvíða - greining og úrræði**  
Ólaf Edda Guðjónsdóttir, sálfræðingur í BLH

**„Róa sig“ Rödd ungs fólks**  
**Hvað segja unglingarnir um kvíða?**  
Jafningjafræðsla Hins hússins

**HLE**

**Ávaft viðbúinn - fyrir börn í vanda**  
Fanny Gunnaradóttir, náms- og starfsráðgjafi í Háleitissskóla

**Rannsóknir og rætur vandana**  
Ingibjörg Eva Þórsdóttir, sálfræðingur hjá Rannsóknum & greiningu

**Hvað getum við gert sem samfélag**  
Dóra Guðjón Guðmundsdóttir, sálfræðingur og aðvástgjafi hjá Samantekt.

**UMRÆÐUR OG FYRIRSPURNIR kl. 21.10 - 21.30**  
**Þalborð:** frummælendur síga fyrir svörum

**HAGIR OG LÍÐAN BARNNA Í HVERFINU OKKAR**

Foreldraþorpið - samfélagsvettvangur foreldra í Laugardal - Háleiti og Bústæðum  
**FORELDRAÞORPIÐ**

**SNJALLTÆKJA**  
**NOTKUN BARNNA**  
HVER ER STAÐAN OG HVERT STEFNUM VIÐ?

**FUNDUR FYRIR ALLA FORELDRA Í HVERFINU OKKAR,**  
**LAUGARDALSHÖLL, 3. MAÍ KL. 19.30**  
SAMEIGNLEGUR FUNDUR FORELDRAFÉLAGANNA Í  
GRUNNSKÓLUM LAUGARDALS, HÁLEITIS OG BÚSTADA

**DAGSKRÁ**

**Samstarf skóla og skólforeldra um uppgjöf og menntun?**  
Hvernig getum við sameinast um að selja reglur um notkun snjalltækja & skólatíma  
Nanna Kristín Christensen verkefnaþjafi SFS

**Tölvu – og snjalltækjanotkun barna og unglings**  
Björn Hilmansson lektur & BÚGÚ

**Hollir á til foreldra**  
Húðu Björk Finnadóttir unglingaráðgjafi HLH

**Hé**

**Snjalltækjanotkun & skólatíma**  
Jón Páll Haraldsson skólalæsi Laugaveikjarskóla

**Nærvera í nýjum heimi**  
Matti Ólafur Stefánsson foreldri og markþjáfi

**Örug netnotkun** Skilaði til foreldra - SAFT.is  
Bryndís Jónsdóttir heimi og skóli

**Samanteki og niðurstæða fundarins**  
Ólafur Kristjánsson formaður vettvangsins Reykjavíkurborgar

**Fundarstjóri:** Helga Margrét Guðmundsdóttir

**FORELDRAÞORPIÐ**

# Góður hverfisbragur – fókus á líðan fólks

- Heilsuefning nær til allra þátta í mannlegri tilveru
- Íbúalýðræði – notendaráð – raddir íbúa
- Vináttufærni – vinaliðaverkefni – fjölbreytt verkefni
- Kynslóðir leika
- Vitjanir 90+

# Virkni og þátttaka...hvernig?

- Notendasamráð
- Sjálfssprottið og sjálfbært félagsstarf
- Tengsl kynslóða / íþróttafélög
- göngukort - hreyfiseðlar
- Tengsl við heilsugæsluna
- U3A og Alzheimerkaffið
- Fjölbreytt mannlíf og góður hverfisbragur



Takk fyrir

