

Heilsueflandi Breiðholti

Góð andleg, líkamleg og félagsleg heilsa er hverjum manni mikilvæg. Alhliða vellíðan og heilbrigði eru líka mikilvæg fyrir farsæld og velgengni samfélaga. Því skiptir miklu máli að fólk fái tækifæri og aðstæður til þess að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl á hverjum þeim vettvangi þar sem það ver tíma sínum.

Heilsueflandi Breiðholt er viðamikl þorvarnarverkefni sem hefur það að markmiði að skapa þessi bættu tækifæri og betri aðstæður til heilsueflingar fyrir íbúa í hverfinu. Þessi tækifæri verða sköpuð og þróuð í gegnum viðamikla samhæfingu og markvissar aðgerðir fjölda stofnana og félagasamtaka í hverfinu í góðri samvinnu við heimili og aðra hagsmunaaðila.

Verkefnið er sérstök útfærsla fyrir Breiðholt á nýrri forvarnarstefnu Reykjavíkurborgar. Einnig byggir verkefnið á samningi Reykjavíkurborgar og Embættis Landlæknis frá árinu 2013 um samstarf til heilsueflingar og aukinnar lýðheilsu í Reykjavík. Aðgerðaáætlun Heilsueflandi Breiðholts á að ná til fólks á öllum aldri; barna, unglinga, fullorðinna og aldraða. Aðgerðaáætlunin er byggð á traustum rannsóknum um mikilvægi heilsueflingar í almennum forvörnum og lögð er áhersla á að forvarnir hefjist strax á leikskólaaldri, séu heildstæðar og sameini krafta og störf þeirra sem vinna að forvörnum í Breiðholti.

Þátttakendur í Heilsueflandi Breiðholti

Heilsueflandi Breiðholti er ætlað að ná til íbúa í gegnum allar stofnanir Reykjavíkurborgar og félagasamtök í hverfinu og mynda þannig heilstæða stefnu um heilsueflandi hverfi. Stofnanir og félagasamtök í hverfinu gegna mismunandi hlutverki í aðgerðaáætlun Breiðholts, en öll þessi fyrirbæri eiga það sameiginlegt að vera mikilvægur hlekkur í forvörnum. Stofnanir og félagasamtök munu einbeita sér að grunnþáttunum í Heilsueflandi Breiðholt þ.e. næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl og að sértækum forvarnarverkefnum. Hver og ein stofnun í hverfinu vinnur aðgerðaáætlun fyrir sína starfsemi og áherslur.

Innleiðing verkefnis í fullum gangi í Breiðholti

Leikskólar, grunnskólar og Fjölbautarskólinn í Breiðholti hafa unnið að undirbúningi verkefnisins og að því að fullgera aðgerðaáætlun sína. Grunnskólarnir í hverfinu hafa ákveðið að vera samstíga í áhersluatriðum og er áhersla á næringu á vorönn 2016.

Heimili fyrir fatlaða hafa nú þegar hafið innleiðingu á Heilsueflandi Breiðholti og hafa heimilin endurbætt fæðuvenjur íbúa nú þegar á haust mánuðum.

Í félagsstarfi eldri borgara er unnið með grunnþættina næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl. Verið er að kortleggja mögulegar gönguleiðir í Breiðholti og sérstök áhersla lögð á nágrenni Gerðubergs, Árskóga og Seljahlíðar með tilliti til hreyfingar og útiveru eldri borgara.

Frístundaheimilin og félagssmiðstöðvar hafa að sama skapi hafið innleiðingu meðal nemenda og hafa lokið við aðgerðaáætlanir sínar. Fleiri stofnanir og félagasamtök í Breiðholti munu á komandi mánuðum byrja undirbúning og innleiðingu á Heilsueflandi Breiðholti.

Foreldramorgnar

Á Þjónustumiðstöð Breiðholts er unnið markvist að fjölmörgum verkefnum í Heilsueflandi Breiðholti sem snúa að grunnþáttunum næringu, hreyfingu, líðan og lífsstíl. Meðal þeirra eru svokallaðir foreldramorgnar í samstarfi við leikskólana Holt, Hólaborg og Ösp. Á foreldramorgnum er sérstök áhersla lögð á grunnþáttinn líðan í Heilsueflandi Breiðholti. Þá gefst íbúum í Breiðholti kostur að koma saman til að ræða málin í hlýlegu umhverfi. Leikaðstaða er fyrir börnin og kaffi og te á boðstólum, auk þess sem hægt er að fá upplýsingar um ýmsa þjónustu sem er í boði í hverfinu og fá góð ráð þar sem leikskólakennarar og félagsráðgjafar eru á staðnum. Foreldramorgnar eru haldnir í Félags- og fjölskyldumiðstöðinni Gerðubergi (jarðhæð) alla miðvikudagsmorgna milli kl. 9.30-11.30.

Verkefnisstjórn Heilsueflandi Breiðholt

Þórdís L. Gísladóttir verkefnastjóri á Þjónustumiðstöð Breiðholts stýrir verkefninu og veitir allar upplýsingar um Heilsueflandi Breiðholt.

Á síðum Breiðholtsblaðsins verða í framtíðinni reglulega fréttir þar sem lesendur blaðsins geta fylgst með framvindu verkefnisins af vettvangi í Breiðholti.

