



# HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

## Mosfellsbær

Kynning á opnum fundi umhverfisnefndar Mosfellsbæjar, apríl 2016  
Ólöf Kristín Sívertsen, lýðheilsufræðingur

# Tilgangurinn í hnotskurn

2

**Að auðvelda fólki að taka  
heilsusamlegar ákvarðanir og lifa  
heilbrigðu lífi!**



# Áhersluþættir

3

**Mataræði og næring**

**Hreyfing og útivist**

**Líðan og geðrækt**

**Lífsgæði**



**HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG**

Mosfellsbær





# Hreyfing og útivist

4

- Settum fram eftirfarandi markmið:
  - Auka áhuga og aðgengi að hreyfingu
  - Stuðla að gerð heilsustefnu í fyrirtækjum/stofnunum
  - Stuðla að markvissri nýtingu hreyfiseðla á heilsugæslu Mosfellsbæjar
  - Auka nýtingu útivistarsvæða í Mosfellsbæ

# Hvað gerðist/var gert?

5

- Margt var gert á árinu svo sem:
  - Dreifing fjölnota innkaupapoka til íbúa
  - Börn náttúrunnar – málping í samvinnu við Umhverfisstofnun
  - Stofnaður „Heilsueflandi skólahópur“ – öll skólastig
  - Gjaldfrjálsir fjölskyldutímar + frítt í sund að Varmá
  - Heilsudagurinn 2015 – morgunganga og málping
  - Hreyfivikan 2015 – um 40 viðburðir í bænum
  - Samstarfssamningur v/Ferðafélag Íslands
  - „Hreyfum okkur saman“





# Undirritun samningsins



Ferðafélag Íslands

6



HEILSUVINNUR Í MOSFELLSBÆ



# Spiderman hvað.....?

7



# „Hreyfum okkur saman“



8

<b>20. maí</b>	<b>Halla Karen Kristjánsdóttir</b>	<b>Hlaup</b>	<b>Kl. 17:40 – 18:40</b> <b>Opinn tími í Mosó skokk – mæting v. World Class</b>
<b>27. maí</b>	<b>Jóhanna E.S. Engilhartsdóttir</b>	<b>Ganga</b>	<b>Kl. 17:00</b> <b>Gengið á Úlfarsfell frá Skógræktinni í Hamrahlíð</b>
<b>03. júní</b>	<b>Halla Heimis</b>	<b>Hjól</b>	<b>Kl. 17:00</b> <b>Hjólaferð f. fjölskylduna frá miðbæjartorginu</b>
<b>10. júní</b>	<b>Sigurjón M. Egilsson</b>	<b>Ganga</b>	<b>Kl. 17:00</b> <b>Frá Reykjafelli að Skammadal</b>
<b>24. júní</b>	<b>Steindi Jr.</b>	<b>„Frisbí-golf“</b>	<b>Kl. 19:30</b> <b>Mæting á „Frisbí“ golfvelli í Mosó</b>





# Líðan og geðrækt

9

## Helstu niðurstöður

- Vandamál sem virðast vera innan einstakra hópa á nokkrum sviðum eins og varðandi leiða, einelti, brotna sjálfsmynd o.fl.
- Verkefni “Heilsueflandi grunnskóli” og “Heilsueflandi framhaldsskóli” eru ekki nægjanlega virk í skólum Mosfellsbæjar
- Fjárhagsáhyggjur íbúa Mosfellsbæjar er marktækt meiri en annarra íbúa í Kraganum

## Tækifæri

- Framkvæma greiningar á þessum sviðum í skólum samfélagsins
- Grípa til snemmtækrar íhlutunar í hópum þar sem vandamál hafa sprottið upp til að sporna við vanlíðan barna og unglunga
- Styðja við skóla bæjarins til að hrinda af stað aðgerðaráætlun um heilsueflandi skóla
- Stuðla að fjármálafræðslu fyrir íbúa bæjarins

# Dæmi um verkefni framundan...

10

- Nýta gögn Rannsóknar og greiningar markvisst inn í skólana
- Efla vinnu varðandi vináttu
- Virkja heilsueflandi skólahópin
- Geðorðin 10



# Önnur verkefni á döfinni....

11

- Útivistarsvæði – kynningarmyndbönd
- Gönguleiða-appið „WAPP“
- (Ör)göngur og gerð ratleiks m/Ferðafélagi Íslands
- Hreyfivikan og Heilsudagurinn 2016
- Væntumþykja í verki – eldri borgarar
- Samstarf við Krónuna – viðburðir og sýnileiki
- Framboð á næringu í íþróttamiðstöðvum
- Gerð heilsustefnu fyrir vinnustaðinn Mosfellsbæ

# Dæmi um ávinning

12

- Tekið mið af heilsu og heilsueflingu við alla stefnumótun í bæjarfélaginu (e. Health in all policies)
- Sparnaður vegna t.d.:
  - ▣ Samræmdra innkaupa
  - ▣ Minni forfalla
  - ▣ Minni hættu á lífstílsjúkdómum o.fl.
  - ▣ Bættar heilsu
- Dregur að sér nýja íbúa
- Aukinn straumur ferðamanna í bæinn
- „Módel“ sem önnur sveitarfélög geta nýtt sér
- Heilsumeðvitaðra samfélag
- Betri heilsa og aukin lífsgæði allra!





# Að lokum.....



13

- Verkefni sem þetta stendur og fellur með þátttöku íbúa og bæjaryfirvalda
- Utanumhald og eftirfylgni með árangri er nauðsynlegt ef vel á að takast og .....