

FRAMVINDUSKÝRSLA 2015

HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG -
MOSFELLSBÆR

Áhersluþáttur:
“Hreyfing og
útivist”

Framvinduskýrsla 2015

Í þessari samantekt er farið stuttlega yfir stöðu verkefnisins m.t.t. aðgerðaráætlunar síðasta árs þar sem áhersluþátturinn „hreyfing“ var í brennidepli. Aðgerðaráætlunin var unnin út frá þarfagreiningu um samfélagið í Mosfellsbæ sem fór fram við undirbúning verkefnisins auk gátlista frá Embætti landlæknis. Hér á eftir er farið yfir þau markmið sem sett voru fram og staða hvers markmiðs fyrir sig metin. Í lokin er einnig talið til það sem hefur verið gert eða var fyrir (en var ekki á aðgerðaráætlun) og þörf er á að minnst á vegna þeirra jákvæðu áhrifa sem það hefur á verkefnið.

Stýrihópur verkefnisins í Mosfellsbæ hefur fundað að jafnaði mánaðarlega auk þess sem mikil vinna af hálfu stýrihópsins, stjórnar Heilsuvinjar og annarra hefur verið innt af hendi til að vinna öllum nauðsynlegum verkefnum brautargengi.

Markmið: Auka áhuga og aðgengi að hreyfingu í samfélaginu til að sporna við kyrrsetu ásamt því að efla styrk og þol íbúa á öllum aldri

Staða:

Hvatt hefur verið markvisst til hreyfingar meðal allra aldurshópa með ýmsum aðgerðum ásamt greinaskrifum og auglýsingum í Mosfellingi og birtingu upplýsinga á heimasíðu Heilsuvinjar og Mosfellsbæjar. Eftirfarandi undirmarkmið voru sett:

Undirmarkmið: Auka áhuga og stuðla að eflingu hreyfingar í skólasamfélaginu

Stofnaður var „Heilsueflandi skólahópur“ með aðkomu skólastjórnenda og fulltrúa allra skólastiga (leik-, grunn- og framhaldsskóla) í ágúst sl. Heilsuvin og Skólaskrifstofa Mosfellsbæjar stóðu í sameiningu fyrir fundinum þar sem fulltrúar frá Embætti landlæknis, Heilsuvin og Skólaskrifstofunni komu fram en fundinum var stýrt af Sævari Kristinssyni, ráðgjafa hjá KPMG. Tilgangur þessa hóps er að stuðla að enn frekari heilsueflingu í skólasamfélaginu í gegnum samvinnu og upplýsingagjöf þvert á skóla og skólastig.

Nemendur, foreldrar og starfsfólk voru markvisst hvött til þátttöku í þeim landsverkefnum sem voru í gangi á hverjum tíma og m.a.s. var upphafshátíð verkefnisins „Göngum í skólann“ fundinn staður í Lágafellsskóla sl. haust.

Hrundið var af stað gjaldfrjálsum fjölskyldutímum á laugardagsmorgnum í íþróttahúsinu að Varmá fyrir tilstilli Íþróttta- og tólmstundanefndar bæjarins. Tímarnir eru ætlaðir börnum á grunnskólaaldri og allri fjölskyldunni og er frítt í sund í Varmárlaug fyrir fjölskylduna að tímum loknum.

Undirmarkmið: Þátttaka í íhlutununarverkefni Dr. Janusar Guðlaugssonar varðandi hreyfingu 60+ (með fyrirvara um fjármögnun)

Sótt var m.a. um styrk frá Velferðarráðuneytinu en engir styrkir fengust til verkefnisins. Í stað þess verður verkefnið „Væntumþykja í verki“ skoðað sem leið til að efla hreyfingu og virkni eldri borgara í öryggisíbúðum og hjúkrunarheimilinu í Mosfellsbæ.

Undirmarkmið: Þátttaka í hreyfivikunni "Move week" 2015

Hafist var handa við undirbúning hreyfiviku „Move week“ í maí 2015 en hreyfivikan var að þessu sinni haldin vikuna 29. september til 5. október. Verkefnið er samevrópskt og tóku 1,8 milljónir manna þátt samkvæmt heimasíðu Move week. Hérlendis heldur UMFÍ utan um verkefnið og tóku 15 þúsund manns þátt á Íslandi.

Mosfellsbær tók þátt annað árið í röð og var dagskráin þéttskipuð hreyfingu fyrir alla aldurshópa. Þeir sem tóku þátt voru Afturelding, Elding líkamsræktarstöð, FaMos, Ferðafélag Íslands, Hestamannafélagið Hörður, Kettlebells Iceland, Kirkjan, Mosfellsbær og World Class líkamsræktarstöð. Opið hús var á 40 viðburði á vegum þessara aðila á ýmsum stöðum í Mosfellsbæ. Ferðafélag Íslands stóð fyrir leiðsögn á sex fell í bænum á jafnmörgum dögum, Félag eldri borgara (FaMos) bauð í fjóra opna tíma, líkamsræktaraðilarnir voru með opna tíma fyrir íbúa, hestamannafélagið opnaði reiðhöllina og bauð í kynningu og kaffi og kirkjan bauð til hreyfi- og fjölskyldumessu svo fátt eitt sé nefnt.

Undirskrift: Heilsudagurinn 2015

Heilsudagurinn 2015 hófst með morgungöngu á Mosfell með Ferðafélagi Íslands þar sem skrifað var undir samstarfssamning milli FÍ, Heilsuvinjar og Mosfellsbæjar.

Málþing hófst svo kl. 19.30 í Framhaldsskólanum í Mosfellsbæ. Birgir Jakobsson landlæknir setti þingið og fundarstjóri var Ragnheiður Ríkhartsdóttir alþingismaður. Ólöf Kristín Sívertsen verkefnisstjóri hélt erindi um framvindu Heilsueflandi samfélags í Mosfellsbæ, Auður Ólafsdóttir og Sigprúður I. Jónsdóttir hreyfistjóri heilsugæslunnar í Mosfellsbæ héldu erindi um hreyfiseðla og notkun þeirra. Guðrún Björg Pálsdóttir skólustjóri og Ragnheiður Ásta deildarstjóri Leirvogstunguskóla héldu erindi um aukna áherslu á nám í gegnum hreyfingu „Leikur að læra“, Rut G. Magnúsdóttir, Rósa Gunnlaugsdóttir og Jónína Loftsdóttir sögðu frá þróunarstarfi um núvitund í Lágafellsskóla. Súsanna Katarína Guðmundsdóttir nemandi í Framhaldsskóla Mosfellsbæjar hélt erindi um sína reynslu varðandi aukna hreyfingu og lífsstíl. Að lokum hélt Magnús Scheving erindi um hreyfingu sem hann nefndi „500 nýjar hugmyndir“ þar sagði hann frá reynslu sinni vegna baráttu hans fyrir aukinni hreyfingu barna og ungmenna. Boðið var upp á léttar veitingar og skólakór Varmárskóla söng létt lög fyrir gesti. Haraldur Sverrisson bæjarstjóri sleit svo málþinginu um kl 22.00.

Markmið: Stuðla að því að fyrirtæki og stofnanir setji sér heilsustefnu og hvetji starfsmenn til aukinnar hreyfingar.

Staða:

Fundað hefur verið með sérfræðingum hjá Embætti landlæknis varðandi hvaða aðferðafræði gagnist best við kynningu og vinnu með fyrirtækjum í bænum. Samkvæmt þeim ráðleggingum verður fyrst gerð hvatningaráætlun fyrir bæjarskrifstofu Mosfellsbæjar og er verið að ýta því verkefni úr vör. Horft er til þess að það verkefni geti síðan verið ákveðin fyrirmynd fyrir aðra vinnustaði í Mosfellsbæ.

Undirskrift: Fræðsla til fyrirtækja og stofnana um gerð og ávinning heilsustefnu

Samkvæmt ráðleggingum frá sérfræðingum Embættis landlæknis þá hefur verið ákveðið að gera fyrst hvatningaáætlun fyrir bæjarskrifstofu Mosfellsbæjar með tilliti til heilsustefnu. Stofnaður hefur verið rýnihópur innan bæjarskrifstofunnar og unnið er að undirbúningi og framkvæmd. Nýtt verður m.a. allt það efni sem til er hjá Embætti landlæknis og hjá Mosfellsbæ.

Undirskrift: Hvetja til aukinnar hreyfingar og virkni starfsmanna

Þeir sem starfa í Mosfellsbæ hafa, sem og aðrir íbúar, verið markvisst hvattir til að taka þátt í þeim landsverkefnum (eins og t.d. „Hjólað í vinnuna“, „Lífshlaupinu“ o.fl.) sem eru í gangi hverju sinni. Hvatningin fer að mestu fram í gegnum greinaskrif, auglýsingar og upplýsingar í bæjarblaðinu Mosfellingi og á samfélagsmiðlum.

Markmið: Markviss nýting hreyfiseðla á Heilsugæslu Mosfellsbæjar

Staða:

Nýting hreyfiseðla hefur aukist til muna á síðustu árum samkvæmt upplýsingum um frá heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Á Heilsugæslunni í Mosfellsbæ er nú starfandi hreyfistjóri og vinnur heilsugæslan að því að nýta hreyfiseðlana enn frekar og horfa til heilsueflingar í takti við verkefnið Heilsueflandi samfélag.

Undirmarkmið: Kynning fyrir íbúa á tilgangi hreyfiseðla og hvernig þeir virka.

Kynning fyrir íbúa á tilgangi hreyfiseðla og virkni þeirra fór fram á Heilsudeginum 2015 þegar Auður Ólafsdóttir, verkefnisstjóri Hreyfiseðla á Íslandi, og Sigþrúður I. Jónsdóttir, hreyfistjóri heilsugæslunnar í Mosfellsbæ, reifuðu tilganginn og stöðu innleiðingar verkefnisins.

Undirmarkmið: Heilsugæslan mæli nýtingu og árangur hreyfiseðla

Eins og staðan er núna þá er, samkvæmt heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, hægt að fylgjast með aukningu á nýtingu hreyfiseðla á landsvísu en ekki virðist hægt að sjá niðurbrot þeirrar aukningar á hverri heilsugæslustöð fyrir sig.

Markmið: Auka nýtingu útivistarsvæða í Mosfellsbæ

Staðan:

Mikil kynning hefur átt sér stað á útivistarsvæðum í Mosfellsbæ í gegnum hreyfihvatningu til bæjarbúa og ýmsa viðburði á árinu. T.d. fór heilmikil kynning á svæðunum og möguleikum þeirra fram í tengslum við bæði bæjarhátíðina „Í túninu heima“ og „Hreyfivíkuna Move Week“ og fleiri viðburði.

Undirmarkmið: Kynna útivistarsvæði Mosfellsbæjar

Mikil kynning á útivistarsvæðunum fór fram í gegnum bæði hreyfihvatningu til bæjarbúa og ýmsa viðburði auk kynningar í gegnum fjöl-, vef- og samskiptamiðla.

Gerður var samstarfssamningur við Ferðafélag Íslands sem miðar að því að kynna Mosfellsbæ sem framúrskarandi útivistarsvæði á suðvesturhorninu og draga þannig að göngugarpa af höfuðborgarsvæðinu og nágrenni þess. Á árinu 2015 var t.d. efnt til morgungöngu á Mosfell á Heilsudeginum í maí og farið í kröftugt sex tinda verkefni í Hreyfivíkunni Move Week í september. Jafnframt er gerð ratleiks í Mosfellsbæ í undirbúningi ásamt „örgöngum“ í hverfum. Stefnt að að áframhaldandi samstarfi við Ferðafélagið.

Göngukort eru til staðar á vef bæjarins og er þeim dreift reglulega á helstu áningarstaði innlendra og erlendra ferðalanga innan bæjarins. Jafnframt er að hefjast samstarf við Einar Skúlason í tengslum við gönguleiða appið „WAPP“.

Þá spratt upp verkefni sem snýst um að útbúa stutt kynningarmyndbönd fyrir nokkur útivistarsvæði í bænum. Fyrsta myndbandið er tilbúið og þar er Stekkjarflöt í fókus. Myndbandið er komið á vef Heilsvinjar og Mosfellsbæjar og hefur því einnig verið dreift á samfélags- og netmiðlum. Verkefnið er unnið í samvinnu við nemendur í Framhaldsskólanum sem virkja nemendur annarra skólastiga með sér í vinnunni á ýmsan hátt.

Undirmarkmið: Viðburðir á útivistarsvæðum bæjarins

Þekktar fyrirmyndir fá Mosfellinga út til að hreyfa sig á hinum ýmsu útivistarsvæðum. Í byrjun sumars var blásið til verkefnisins „Hreyfum okkur saman“ en þar voru þekktir Mosfellingar fengnir til að standa fyrir spennandi viðburðum á útivistarsvæðum í bæjarfélaginu. Þar var m.a. boðið upp á hjólaferð með fjölskyldunni, farið í göngu og Frisbígolf en tilgangurinn var að sjálfsögðu sá að kynna útivistarsvæði bæjarins og hvaða möguleikum þau búa yfir.

Undirmarkmið: Bæta aðgengi og vegavísa (merkingar) um útivistarsvæði Mosfellsbæjar

Er í vinnslu.

Annað sem gert var og/eða er til staðar/hefur breyst til batnaðar í sveitarfélaginu m.t.t. heilsueflingar:

- **Fjölnota innkaupapakar** - í haust var fjölnota innkaupapakur dreift á hvert heimili í bænum sem gjöf frá Mosfellsbæ og Heilsuvin. Notkun þeirra á m.a. að stuðla að minni notkun plasts og hafa þar með jákvæð áhrif á náttúruna og heilsu manna og dýra.
- **„Börn náttúrunnar“** – glæsilegt málþing í Framhaldsskólanum í samstarfi við Umhverfisstofnun. Þema málþingsins var heilsusamlegur og grænn lífstíll þar sem fulltrúar frá Embætti landlæknis, Umhverfisstofnun og Heilsuvin fluttu erindi ásamt Kolbrúnu Björnsdóttur sem leiddi okkur í allan sannleik um hvað væri svona merkilegt við hjólreiðar. Fundarstjórinn Sigurjón M. Egilsson stýrði síðan umræðum og fyrirspurnum úr sal.
- **Evrópska samgönguvikan** – Mosfellingar tóku þátt í þeirri viku með glæsibrag, var m.a. boðið upp á BMX sýningu og Dr. Bike gerði við hjól vegfarenda, þeim að kostnaðarlausu.
- **Sundlauga- og safnanótt** – Lágafellslaug stóð fyrir opnu húsi á sundlauganótt í tengslum við Vetrarhátíð. Mjög vel sótt fjölskylduskemmtun. Gljúfrasteinn tók þátt í safnanótt og bauð upp á menningardagskrá.
- **Opin hús Skólaskrifstofunnar** – mánaðarleg fræðsla fyrir foreldra yfir vetrartímam um alls kyns málefni sem öll tengjast heilsu og vellíðan á einn eða annan hátt.
- **Íþróttaskóla barnanna hjá Aftureldingu** – vikulega fyrir börn á leikskólaaldri og foreldra þeirra.
- **Ungbarnasund** – í boði bæði hjá Óla Gísla á Reykjalandi og Snorra í Skálatúni
- **Frístundaávisun** – hækkaði úr 25.000.-kr. í 27.500.-kr þann 1. júlí. sl.
- **Hjólaskýli** – við strætisvagnabiðstöðina hjá Kjarna.
- **Hjóla- og göngustígar** – v/Vesturlandsveg og innanbæjar.
- **Kærleiksvikan** – árviss viðburður í febrúar.
- **Menningarvorið** – árviss viðburður í mars/apríl.
- **Ævintýragarðurinn** – „útileikgarður“ fyrir fjölskylduna í Ullarnesbrekkum.
- **Límmiðamerkingar** – verið að vinna að slíkum merkingum.
- **„Ungt fólk“ skýrslur Rannsókna og greiningar** – keyptar á ný til að fylgjast með líðan barna og ungmenna í Mosfellsbæ.
- **Skilti við bæjarmörkin** – glæsileg skilti með auðkenni verkefnisins sett upp beggja vegna bæjarmarkanna og hafa þau vakið mikla og jákvæða athygli.
- **Kynningar** – verkefnið og framvinda þess í Mosfellsbæ hefur verið kynnt mjög víða m.a. í öllum nefndum og ráðum bæjarins, í háskólum landsins, hjá ýmsum félagasamtökum, á málþingum og ráðstefnum. Einnig er mjög ánægjulegt að sjá hversu mikið er lítið til Mosfellsbæjar sem

forystusveitarfélags á þessu sviði og hafa önnur sveitarfélög leitað til okkar um kynningar og/eða góð ráð eins og t.d. Reykjavíkurborg, Dalvík, Kópavogur, Hafnarfjörður, Garðabær, Akranes og Höfn í Hornafirði.

Lokaorð

Forysta Mosfellsbæjar í verkefninu Heilsueflandi samfélag er áhrifamikil skref til að innleiða stefnu bæjarins sem felst í að vera þekktur sem heilsuþættur. Yfirmarkmið og langtímamarkmið verkefnisins er að auðvelda íbúum bæjarins að taka heilsusamlegar ákvarðanir og lifa heilbrigðu lífi. Hluti verkefnisins felst í því að vekja athygli á því góða starfi sem unnið er nú þegar. Auk þess er leitast við að ná til þeirra sem hafa mögulega ekki fundið sína hillu þegar heilsa og heilsuefning eru annars vegar.

Því er ekki að neita að verkefnið gegnir einnig mikilvægu hlutverki í að vekja athygli íbúa og þeirra sem eiga leið í sveitarfélagið á þeim fjölmörgu kostum sem standa til boða í tengslum við hreyfingu og aðra þætti heilsuefningar.

„Pokaverkefnið“ var hluti af því að gera Heilsueflandi samfélag sýnilegt og að vissu leyti áþreifanlegt. Einnig er tengingin við umhverfisvitund afar spennandi útvíkkun á markmiðum verkefnisins. Íbúar tóku pokunum vel og stýrihópurinn vonast til frekari samvinnu á þessu sviði. Við viljum nota þetta tækifæri og þakka bæjarráði Mosfellsbæjar, umhverfisnefnd og umhverfisstjóra fyrir góða og árangursríka samvinnu á árinu 2015.