

Hälsodag på Västerbyskolan

Torsdagen den 5 mars var det en hälsodag på Västerbyskolan i Götene.

Bakgrunden är det nationella projektet Hitta Stilen där barns och ungdomars hälsa och livsstil står i fokus. Projektet drivs av Hushållningssällskapet.

Martina Svensson som är projektledare på Hushållningssällskapet berättar att projektet riktar sig till barn, ungdomar, föräldrar och skolpersonal.

Martina har tidigare besökt Västerbyskolan för samtal med personal inför hälsodagen. Med projektet vill man bidra till att öka kunskapen om de dagliga vanornas betydelse för hälsa och välbefinnande hos såväl barn och unga som vuxna i dess närhet.

Projektet lyfter särskilt fram mat, sömn och fysisk aktivitet som viktigt i livsstilen för hälsans skull.

20-tal skolor

Under hälsodagen på Västerbyskolan deltog sjunde- och niondeklassarna. Dagen inleddes med en gemensam rejäl frukost

och fortsatte sedan med olika stationer. Vid en av stationerna fick man lära sig att göra ett bra mellanmål och provsmaka på smoothie.

På en annan station fick man lära sig om sömnens betydelse samt utföra en enkel massage.

Martina Svensson berättar att det är ett 20-tal skolor i Sverige som är med inom projektet Hitta Stilen. Hon förklarar att när hon träffar personalen och presenterar projektet så handlar det om att motivera och inspirera.

- Vi diskuterar bland annat om olika stationer. Grundsytet är att få till en hälsodag omkring bra matvanor, sömn och motion, säger Martina.

Sprida ett budskap

Hon fortsätter med att betona att meningen är att barn och ungdomar mellan 10 och 16 år ska bli mer medvetna omkring nämnda frågor. Många slarvar med både frukost, sömn och motion.

Martina, som efter hälsodagen medverkade och informerade vid ett föräldramöte, menar att det handlar om att sprida ett bud-



Trevligt att Radio Skaraborg hade uppmärksammat denna viktiga dag.

skap och att få in de här frågorna som en del i livsstilen, som en självklar del i livet.

En uppföljning kommer att ske både gällande den genomförda dagen och med en minihälsodag under hösten omkring sömn med medverkan av sömnforskare.

Projektet Hitta Stilen finansieras av medel från allmänna arvsfonden.

*Text och bild:
Fredrik Larsson*

Vad stoppar du i din varukorg?

Ibland går det fort. Snabbt in i affären mellan jobbet och kvällsaktiviteterna. Men hur ska man egentligen tänka när man står framför hyllan och tvingas välja mellan 28 sorters bröd och 34 olika ostar? Personalen på kulturförvaltningen i Göteborg fick tips och råd från matkonsult Eleonor Schütt från Hushållningssällskapet.

Tanken med föreläsningen var att ge deltagarna en stabil grund att stå på när det gäller sund kost. Under en och en halv timme fick personalen från bland annat bibliotek och museum lära sig mer om råvaror, nyckelhålsmärkning och omega 3.

Börja smått

- Det finns en sådan stress kring hälsa idag. Det räcker att börja med en god vana. De som börjar lagom har större chans att komma vidare än de som ska förändra allt på en gång, berättar Eleonor Schütt.

Föreläsningen anordnades av Malena Steingruber, personalsekreterare på Kulturförvaltningen. Hon deltog även på ett av de två föreläsningstillfällen som erbjöds personalen.

- Att äta nyttigt och röra på sig är ju absolut inget nytt, men föreläsningarna gav så mycket mer än bekräftelse på det. Vi vill att personalen ska lära sig om kost och vikt på ett hälsosamt sätt. Vi vill inte uppmuntra några skönhetsideal, bara att folk ska må bra och ha hälsan.

Arbetet med att förbättra personalens hälsa har pågått under en längre period. Från början var målet att göra kulturförvaltningen till en hälsodiplomerad arbetsplats, vilket man även uppnådde under 2008. Förutom Eleonors föreläsningar har man bland annat organiserat stadsvandringar, ”sluta röka”-kurs och till hösten planeras det bland annat att anlita en hälsocoach som ska lära ut rörelser som motverkar stel nacke och ont i axlarna.

- Visst kan man tycka att den egna hälsan är individens ansvar. Men det är viktigt att se till helheten och om vi som arbetsplats kan inspirera medarbetarna till ett ökat ansvarstagande för den egna hälsan så påverkar det också arbetstillfredsställelsen. Vi hoppas att det ska finnas något för alla bland de aktiviteter vi anordnar, säger hon.

Personalen som deltog på föreläsningen var alla mycket positiva. Malena Steingruber berättar att informationen var väldigt kon-



HS matkonsult Eleonor Schütt ger tips om sund kost.

kret och utan pekpinnar, vilket var mycket uppskattat.

- Eleonor pratade med sådan säkerhet och bemötte alla frågor kunnigt. Det kändes mycket tryggt samtidigt som det var intressant att lyssna på henne.

Malena har stora förhoppningar om att kulturförvaltningen kommer att fortsätta satsa på föreläsningar om kost i olika former.

- Vi vill fortsätta bjuda in till intressanta och bra föreläsningar och hoppas på så sätt att ryktet sprider sig bland personalen så att allt fler dyker upp på tillfällena. Kosten är viktig för hälsan. Jag tror absolut att vi ska fortsätta arbeta med detta i någon form i framtiden.

Mocktail