



Nyhetsbrev från Sydnärke folkhälsoteam

Nr 19, augusti 2017

Sydnärke

Varje år avlider cirka 1 000 personer som en konsekvens av fallolycka. Viktiga preventiva åtgärder för att förhindra fall är styrke- och balansträning, att äta näringsriktig mat och se över sitt medicinintag. Den nationella kampanjen *Balansera mera* handlar om att uppmärksammar personer i åldern 55 år och uppåt, och informera om hur de själva kan minimera risken för att falla.

Seniorfestivalen i Sydnärke utgår från *Balansera mera* och har precis som föregående år tema mat, motion och mediciner. Samverkansparterna (bland annat Region Örebro län, kommunerna och civilsamhället) kommer under oktober månad att erbjuda föreläsningar, öppet hus, prova-på aktiviteter samt möjlighet att träffa personal från olika kommunala verksamheter. *Seniorfestivalen i Sydnärke* genomfördes för första gången under 2016, och fick mycket uppskattning samt höga besökstal!

Askersund

Under hösten startar den andra omgången av *Seniorkraft*, som är en samverkansmodell för att stärka hälsosamt åldrande för personer i tredje åldern, det vill säga när en person lämnat yrkeslivet och klarar sig utan stöd. Modellen bygger på de fyra hörnpelarna för ett hälsosamt åldrande; goda matvanor, fysisk aktivitet, social samvaro och stöd samt meningsfull tillvaro. Utvärderingen av den första omgången ger en positiv respons från deltagarna, bland annat uppskattas variationen av aktiviteter och den sociala gemenskapen vid träffarna. Flera deltagare berättar också att projektet överträffat deras förväntningar;

"Jag är positivt överraskad. Mycket trevligt att få prova på olika aktiviteter och t.o.m. bli inspirerad att vilja fortsätta. Trevliga damer och herrar som jag träffat utanför ordinarie "möten" och haft trevligt tillsammans med." (Citat från deltagare.)

Hallsberg

Under en planeringsdag på Familjecentralen i Hallsberg lyftes *Degerforsmodellen* som ett förslag på hur det generella föräldraskapsstödet kan utvecklas. Tanken med *Degerforsmodellen* är att utifrån befintliga arenor samverka för att ge alla föräldrar i Degerfors möjlighet att bli stärkta i sitt föräldraskap. Det stöd som ges till föräldrarna blir bättre om olika aktörer deltar utifrån sina perspektiv och utgångspunkter. Förhoppningen är också att mötet föräldrar sinsemellan ska bidra till att de känner sig stärkta i rollen som förälder. Målgrupp för *Degerforsmodellen* är familjer med barn i åldrarna 0-20 år.

Kumla

Inom projektet *Språkvän* genomfördes i början av sommaren ett antal matlagningsträffar i samarbete med ABF och AME i Kumla. Unga nyanlända män fick tillfälle att laga mat tillsammans med svensktalande personer. Matlagningen skedde parvis, därefter avslutades varje kväll med en

festlig måltid vid långbord där alla fick chansen att lära känna varandra och dela erfarenheter. Träffarna utmärktes av mycket skratt och en gemytlig stämning!

Laxå

Under 2014 omorganiserade Laxå kommun ledning och styrning av folkhälsoarbetet, bland annat genom att folkhälsa betraktas som en strategisk fråga som ska integreras i den ordinarie kommunverksamheten. Därmed har verksamhetschefer ett uttalat ansvar och kommunchefen ett övergripande operativt ansvar. Kommunstyrelsen beslutade också att folkhälsoarbetet ska utgå från Svensk förening för folkhälsas 21 kriterier för *Årets folkhälsokommun*, vilka fokuserar främst på organisation och arbetssätt inom folkhälsoområdet. Nu har en handlingsplan tagits fram för att följa upp huruvida dessa kriterier uppfylls, och vilka åtgärder som bör vidtas/vidhållas för god efterlevnad. Huvudsyftet med genomgången är att säkerställa ett väl fungerande folkhälsoarbete, men underlaget kommer också användas för nominering till *Årets folkhälsokommun*.

Lekeberg

I den medborgardialog som genomförts kring hur invånarna i kommunen skulle vilja att *Hälsans stig* i Fjugesta utvecklas framkom önskemål om ett utegym. Ett förslag på utegymmets utformning har tagits fram med utgångspunkt i en hög tillgänglighet för en bred målgrupp; redskapen ska vara enkla att använda, instruktioner ska vara tydliga oavsett modersmål och vissa redskap är avsedda för att stärka rörlighet och balans, vilket är extra viktigt för äldre personer. Utegymmet står nu på plats enligt förslag, och kommer invigas under vecka 37 då Örebro läns idrottsförbund (ÖLIF) "boostar" Lekebergs kommun!

Personal

Under hösten 2017 och våren 2018 kommer Caroline Andersson att arbeta i folkhälsoteamet som timanställd. Carolines uppdrag är främst att fungera som gruppleddare och MI-samtalsledare i *Seniorkraft*. Välkommen Carro!

Viktiga datum att skriva in i kalendern

25 september: *Nyckeln till ett gott liv*, kostnadsfri konferens som arrangeras av ÖLIF med aktuell forskning kring hur politiker, näringslivet, kommun och civilsamhället tillsammans kan arbeta för en ökad fysisk aktivitet bland den vuxna befolkningen.

13 oktober: *Hur är läget – Sydnärkes folkhälsa i siffror*, en presentation av årets Liv & hälsa ung och övriga aktuella undersökningar som tillsammans utgör ett unikt underlag för planering, styrning och rapportering: Under dagen varvas presentation av data med workshops och diskussion med gruppindelning utifrån kommuntillhörighet.

Bea Scherp, folkhälsochef	0585-489 52	bea.scherp@lekeberg.se
Hanna Hansson, folkhälsoutvecklare	0585-488 47	hanna.hansson@lekeberg.se
Sandra Lundqvist, folkhälsoutvecklare	0585-489 26	sandra.lundqvist@lekeberg.se
Ingela Fredrikson, folkhälsoutvecklare	0585-488 38	ingela.fredriksson@lekeberg.se
Jennifer Stoor, folkhälsoutvecklare	0585-489 51	jennifer.stoor@lekeberg.se
Maria Ståhl, hälsoutvecklare/samordnare, ÖLIF	019-17 55 11	maria.stahl@olif.se
Fredric Welander, utvecklingsledare barn och unga, RÖL	0702-522 632	fredric.welander@regionorebrolan.se
