

Bättre skolluncher ger bättre hälsa!

Kostnadsfri föräldrautbildning

Bättre förskolegårdar stimulerar till lek och spring

Säkra skolvägar

Stödboende för ungdomar

Mentorprogram

Drogförebyggande arbete i skolan

Fasta motionsrundor och hälsans stig

Jämlikhet i hälsa

Kokboken "Alla hjärtans recept"

Hälsosamtal med alla över 80 år

Fixartjänst för äldre

Planering för ökad tillgänglighet

Sluta-röka-kurser i samverkan med landstinget

...och mycket mera

Hälsa för miljoner. Vinst för alla!

Nynäshamns kommun tar folkhälsan på allvar och investerar 11 miljoner kr per år i utvalda folkhälsoprojekt inklusive stöd till organisationer. Barn, ungdomar och äldre står i fokus. Delta Du också - själv eller tillsammans med andra! Åt gott och näringsriktigt, håll dig i rörelse och bidra till den sociala gemenskapen. En frisk befolkning är lönsamt både för den enskilde och för kommunen.

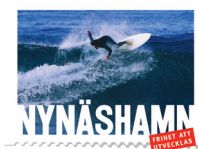
Läs mer om folkhälsosatsningen på www.nynashamn.se



Hälsa till Nynäshamn!



Hälsa till Nynäshamn!



Folkhälsovision

I Nynäshamns "Vision 2015" ingår folkhälsa som en viktig del. I en attraktiv framtidskommun mår folk bra och trivs. Det är lönsamt för den enskilde och tryggar kommunens framtida ekonomi. 11 miljoner kronor avsätts årligen till förebyggande arbete.

Näringsriktig kost, lagom mycket motion och goda sociala relationer och nätverk är viktigaste faktorerna för att kunna behålla en god hälsa långt upp i åren. Nynäshamns kommun skapar förutsättningar för detta.

Barn och ungdomar

På förskolor och skolor serveras god och näringsriktig kost. Nyligen har anslaget för skollunch höjts kraftigt och söta och onyttiga mellanmål är borta.

Barnen stimuleras till lek och rörelse genom aktiviteter på schemat. Exempelvis tar alla barn i Fagerviksskolan en skogspromenad efter första lektionen. Förskole- och skolgårdar byggs om för att stimulera till mer fysisk aktivitet.

Säkra skolvägar skapar förutsättningar för elever att gå eller cykla till skolan för att få vardagsmotion.

Resursskolor finns för ungdomar som inte klarar den vanliga skolan. Frivilligarbete byggs ut bl.a. med mentorer som stöd till elever på högstadiet.

Äldre

Flera pensionärsföreningar finns i Nynäshamns kommun och nya sociala nätverk byggs upp tillsammans med frivilliga krafter.

Kommunen planerar för att skapa naturliga mötesplatser och bidrar också till frivilligarbete på äldreboenden med kaféverksamhet och bussutflykter.

För den som inte orkar allt i vardagslivet finns fixartjänst som hjälper till att sätta upp gardiner, byta glödlampor etc. Hälsosamtal är ett sätt att fånga upp hjälpbehovet hos äldre som själva ännu inte begärt det.

Annat

Nynäshamns kommun vill stimulera alla invånare att delta i folkhälsoarbetet. En miljon kronor avsätts årligen som bidrag till föreningarnas folkhälsoarbete.

Kostinformation, skridskoåkning för skolelever, Qui gong kurser för pensionärer, prova-på-aktiviteter, kvinnokafé och mycket mer har föreningsbidragen till folkhälsa använts till.

Fasta motionsrundor dit alla är välkomna att promenera tillsammans med andra anordnas av föreningar i Stora Vika, Nynäshamn, Sorunda och Ösmo. Vinsten är både motion och social gemenskap.

Planläggning av nya bostadsområden sker för att gynna spontan fysisk aktivitet, skapa sociala mötesplatser och undanröja hinder för gående och cyklist.

Hälsans Stig, världens längsta idrottsplats, upprustning av idrottsplatser och badhus är andra åtgärder som stimulerar folk att motionera mer.

Besök gärna www.nynashamn.se för mer information kring folkhälsosatsningen. Alternativt kontakta Ann-Marie Lidmark, utvecklingsledare i folkhälsofrågor, tel 08-520 683 94 eller via e-post: ann-marie.lidmark@nynashamn.se.

Hälsa till Nynäshamn!

