

Tre stadsdelar går före mot salutogent arbetssätt för barn och ungdom

Foto: Elenor Nilsson



– Med den salutogena ramen skapar du förutsättningar för människor att leva ett positivt och bra liv, sade Bengt Lindström, professor vid Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap, NHV, när han föreläste om salutogent arbetssätt för chefer från Kärra, Lundby och Lärjedalen. Föreläsningen är en av aktiviteterna i det nu drygt årslånga utvecklingsarbete stadsdelarna bedriver för att förändra arbetsmetoderna mot ett salutogent synsätt i de enheter som arbetar med barn, ungdom och deras föräldrar.

Under snart ett och ett halvt år har tre stadsdelar i Göteborg bedrivit ett utvecklingsarbete med målet att verksamhet riktad till barn,

unga och deras föräldrar ska präglas av ett salutogent synsätt i arbetet. Bakom utvecklingsarbetet, som inte är tidsbegränsat, och således

inte får kallas för ett projekt, ligger ett uppdrag från kommunstyrelsen i budget 2006.

Forts. på sid 2

Exotiska rytmer ger lustfylld dansinspirerad träning!



Lustfylld medryckande konditionsträning med en känsla av flöde och helhet ger avspänning, engagemang och livskänsla. Hälsoverket i Väster bjuder in till rytmiska träningspass på tisdagar under ledning av Helene Olivegren.

Läs mer på Sid 7

Salutogent perspektiv, vad är det?

..... Sid 3

Snusförbrukningen ökar

..... Sid 6

Folkhälsoinformation på Internet

www.folkhalsa.goteborg.se är Göteborgs Stads hemsida om folkhälsoarbetet i Göteborg. Här hittar du aktuell information, nyheter och länkar till stadsdelar, projekt och myndigheter. Just nu arbetar vi om sidan med ny struktur och uppgraderat basinnehåll. Du når även sidan via www.goteborg.se. Klicka "Folkhälsa" i navigatören och därefter "Folkhälsoarbete".



Vill Du pröva på?

Välkommen till Fritidgården 1200 Kvadrat på tisdagar; dels kl. 10.30–12.00, dels kl. 12.30–14.00. Ledig klädsel. Träningen kostar 40 kr/pass. Men har Du ett Fyss/Far-recept med Dig, så blir det kostnadsfritt.

Vi har sommaruppehåll från 1 juni och börjar igen 11 sept.

Öka livslusten och Ditt kroppsmedvetande med hjälp av rytmer från hela världen på Hälsoteket i Väster

Hälsoteket i Väster erbjuder både allmänhet och personal att vara med på en dansinspirerad lustfylld träning till underbara rytmer från Afrika, Karibien, Latinamerika, Söderhavet och Australien. Ett tjugotal deltagare kommer till varje pass och det är en drop-in-aktivitet, där Du betalar för de pass som Du kan komma på. Lokalen är en motionshall på Fritidsgården 1200 Kvadrat, som ligger bredvid Fröhunda Kulturhus.

Detta är en medryckande form av konditionsträning, som samtidigt är avspännande för både kropp och själ.

Det som är utmärkande för ett dansinspirerat träningspass till skillnad från många andra träningsformer är ett flöde och en helhetskänsla. Varje del av kroppen engageras och väcks till liv. Rörelserna är naturliga och på så sätt mindre negativt belastade.

Rytmerna och det mer lustfyllda sättet att röra på sig bidrar till att träningen kan kännas mindre ansträngande jämfört med ett vanligt gympass. Rörelseformen är välgörande både fysiskt och psykiskt med tanke på att vi generellt rör oss för lite och samtidigt ofta går omkring med en hög stressnivå.

Atmosfären är varm och tillåtande utan de prestationskrav, som är vanligt vid traditionella kurser.

Flera av våra deltagare arbetar inom vården och tycker att den dansinspirerade träningen är ett fantastiskt

sätt att ladda batterierna samtidigt som deltagarna kopplar av och är "här och nu", dvs. en form av Mindfulness, som vi så väl behöver.

Andra deltagare är sjukskrivna och upplever träningen som ett sätt att bli friskare.

Några har genomgått operationer eller har andra besvär med knän m.m. och sitter på en stol och rör sig vid vissa rörelser.



Helené Olivegren

Alla deltagare kan alltså vara med på olika sätt utifrån sin "dagsform".

Vår lärare, som har utarbetat träningen, heter Helené Olivegren och är sjukgymnast med lång erfarenhet av avspännings- och kroppsmedvetandeträning inom vården.

Mer info: Elisabeth Nyberg, samordnare för Hälsoteket i Väster, tel. 031-366 28 64.