



Sundhed for alle

Mange tænker på at smide et par overflødige kilo, lægge tobakken på hylden eller at komme ned i det lokale fitnesscenter for at motionere. Og heldigvis lykkes dette for rigtig mange mennesker.

Omvendt må vi se i øjnene, at den danske befolkning samlet set er blevet tungere. Vi motionerer ikke nok, og der er stadig rum for forbedringer, når vi taler om kost, alkohol og rygning. Hertil kommer at sundheden er ujævnt fordelt – Uddannelse, økonomi og social baggrund spiller en uacceptabel rolle for vores sundhed. Det vil jeg gerne være med til at rette op på.

Som kommune kan vi gøre rigtig meget for at sikre, at alle har mulighed for at vælge det sunde liv til. Vi skal sørge for, at rammerne er i orden, både for den spontane leg og motion, gåturen i det grønne, idrætsforeningens aktiviteter og pendlerens cykeltur. Og vi skal tilbyde kurser og rådgivning, der gør det nemmere for borgerne at træffe det sunde valg.

Der er rigtig mange forhold, der har betydning for vores sundhed, ikke mindst gode sociale relationer og netværk. Det er nemmere at vælge sundt, når man gør det sammen med andre. Ballerup Kommunes frivillige motionsvenner, madklubber og jobcentrets holdtilbud for ledige er eksempler på netop dette. Ballerup Kommunes folkesundhedsprogram favner en lang række af disse emner og sætter målrettet ind for at højne den enkelte borgers sundhed, men du som

borger kan også gøre meget selv. I dette indstik har vi sat fokus på kost, motion og bevægelse – og du vil opleve, at der er mange muligheder for at røre dig og gøre noget for din sundhed, alene eller sammen med andre.

Vi håber, at du, din familie og dine venner har lyst til at gøre brug af de mange tilbud, der er lige uden for døren i Ballerup Kommune.

Venlig hilsen
Ove E. Dalsgaard
Borgmester



FAKTA

Hvad er strukturel forebyggelse?

Strukturel forebyggelse foregår gennem styring, lovgivning og regulering, som kan skabe sunde rammer for alle borgere.

Man ved fra forskning, at små ændringer i strukturen kan få mange til at ændre vaner – og at dette har en massiv virkning på folkesundheden. Eksempler herpå er rygeloven, trafikregulering, øgede priser på usunde fødevarer og alkohol samt ikke mindst flere cykelstier.

Kilde: "Nyt om Forebyggelse", okt./nov. 2008

Din sundhed



Vær aktiv mindst 30 minutter om dagen

Sundhedsstyrelsen anbefaler minimum 30 minutters fysisk aktivitet dagligt for voksne og 60 minutter for børn. Det behøver ikke være planlagt træning, men kan også være cykelturen frem og tilbage på arbejde, en gåtur i skoven eller at cykle på indkøb.



Det farligste fedt sidder på maven

Næsten 100.000 danskere vejer så meget, at de har problemer med deres helbred som følge af deres overvægt. Og det er ikke ligegyldigt, hvor fedtet sidder. Det er farligst at have fedtet siddende på maven – "æbleform" – i modsætning til at have fedtet siddende på hoften og lårene – "pæreform".



Lev længere

Middellevetiden vil stige med 1 år, hvis alle spiser 500 gram frugt og grønt om dagen, og med 10 måneder, hvis alle er fysisk aktive en halv time hver dag.

Gør skolen glad – idrætsskole med sundhed som fokus



Hedegårdsskolens motto - Gør skolen glad - er fundamentet for udviklingen af idrætsbåndet som blev indført med skoleårets begyndelse. Idrætsbåndet betyder, at to af de fire ugentlige idrætslektioner veksles til 20 minutters motion hver dag - hele året rundt. De fire lektioner fik skolen, da den blev udnævnt til idrætsskole i samarbejde med Team Danmark.

Idrætsskoler er opstået landet over, men forment er meget forskellig. I Esbjerg er der f.eks. en elitær udmøntning, mens vi på Hedegårdsskolen har sigtet mod bredden og fællesskabet. Dette bundes i vores forståelse af folkeskolens identitet

og mission – vi er hele folkets skole og alle, der vil, er velkomne til at bidrage og deltage.

Lægger du vejen forbi Hedegårdsskolen, vil du kl. 9.25 opleve børn, lærere og pædagoger i leg og konkurrence.

Skolen summer af energi på mange måder, da børn på 6 år skal udfordres helt anderledes end børn på 15 år.

Idrætsbåndets sundhedsbegreb er bredere end "fraværet af sygdom", et lavt kondital eller en smal

talje. Vores begreb sigter mod både den fysiske sundhed, og også mod dét, der giver os psykologisk velvære - trivsel. Vores udgangspunkt er, at krop og sjæl er hinandens forudsætninger.

Yoga med tysklæreren

Der sker noget helt anderledes og nyskabende, når børn arbejder fysisk sammen med deres lærere. Hvor mange voksne kan tænke tilbage på et skoleforløb, hvor vi lavede teambuildingøvelser med fysiklæreren, Jumpstyle (dans) med engelsklæreren eller yogaøvelser med

tysklæreren? Dét bliver børnene på Hedegårdsskolen præsenteret for og det skaber en ny måde at opleve hinanden på - det gør skolen glad!

Eleverne tager ansvar

I mange klasser tager eleverne ansvar for indholdet ved at undervise hinanden. Når børn underviser børn betyder det jo, at de har tilegnet sig kompetencer, de er stolte af. Den trykthed og respekt, der hersker mellem eleverne indbyrdes viser, at de er livsduelige mennesker, der er parate til at møde nye og svære udfordringer - det gør skolen glad!

Sårbare børn inkluderer

Idrætsbåndet er strategisk lagt forud for dagens første pause på 20 minutter for at fremme sårbare børns muligheder for at være en del af fællesskabet. Lærere og pædagoger har forud for pausen arbejdet med børnene i leg og skabt rammerne for fællesskaber, der kan fortsætte ind i frikvarteret. Børnene kan så vælge at fortsætte de voksenstyrede lege eller benytte sig af muligheden for at trække sig tilbage og nyde "roen" og de netop overståede sociale oplevelser - det gør skolen glad!

Sunde valg i fritiden

Vi rækker med succes hånden ud mod de lokale foreninger. Vi håber, at børnene gennem deres oplevelser med foreningerne på skolen, får lyst til at være med i de lokale idrætsforeninger. Vi har eksempelvis haft glæde af et samarbejde med basketballklubben BMS, som har stillet trænere til rådighed i både undervisningstid og i BFO regi. Potentialerne er store; integration, sundhed, tilvalget af socialt baserede fritidsvaner og fravalg af at "gå på gaden" med risiko for at udvikle negativ adfærd. En sådan udvikling gør skolen og samfundet glad!

Idrætsbåndets indførelse har haft en positiv effekt på elevernes læring. Lærerne oplever simpelthen eleverne friskere og mere undervisningsparate. Vi glæder os til at se effekten afspejlet i statistikkerne, da al forskning viser at daglig motion skaber bedre resultater. Vi kan alle glædes ved at børn lykkes og udvikler sig positivt - også i skolen.

Morten Flotin Jensen, viceinspektør og stadig skoleglad.

FAKTA

Skolesundhedsudvalg, hvad er det?

Vidste du, at der på alle kommunens skoler er oprettet skolesundhedsudvalg?

Skolesundhedsudvalget er et sted hvor elever, lærere, skolebestyrelse, sundhedsplejerske, pædagoger, skoleledelse og andre vigtige interessenter mødes for sammen at lave en strategi og slagplan for skolens sundhedsprofil nu og i fremtiden.

Alle skolesundhedsudvalg mødes i et kommunalt netværk, hvor man udveksler tips og nyttig viden på kryds og tværs og sparrer med den kommunale forvaltning. Dette hjælper ikke blot på skolernes interne sundhedssamarbejde, men på hele kommunens børnesundhedsstatus.

Kæmper dit barn med et kilo eller to for meget?

Så er der hjælp at hente i skolens skoleidrætsklub.

Ballerup Kommune opretter i 2010 skoleidrætsklubber på alle folkeskoler i kommunen.

Skoleidrætsklubben er et fristed i BFO-tiden, hvor de yngre elever der har svært ved idræt eller måske kæmper med et kilo eller to for meget, sammen med en idrætslærer og en idrætspædagog kan opleve idræt, bevægelse og leg på en superspændende, tryk og endnu mere personlig måde. Der er simpelthen mere tid til det enkelte barn.

Børnene har én dobbeltlektion om ugen ekstra til at boltre sig i og resultaterne er ikke kun fysiske. Forældrene angiver i en evaluering af skoleidrætsklubben på Rosenlundskolen, at - Den dag mit barn skal i skoleidrætsklub, er den dag, han bedst kan lide at gå i skole og på det sociale plan - Det er første gang min dreng er blevet inviteret hjem til nogen. Det er virkelig noget, der rykker, når det enkelte barns trivsel kan ændres med så relativt få midler - og det tegner godt for hele

skolefritidsklubsatsningen i kommunen.

Der er i den grad rift om pladserne i skoleidrætsklubben på Rosenlundskolen og håbet er, at erfaringerne herfra kan

være med til at sikre, at gejsten holdes på alle de andre skoler. Flere børn kan glæde sig til mange inspirerende og lærerige timer - og det skaber trivsel.



Flere Kropseksperimentarier på vej

Fysisk aktive børn har større selvtillid, er gladere, klarer sig godt i skolen og har en højere stresstærskel end inaktive børn.

Krops-hvad??...

Ballerup Kommune har gennem en årrække haft et krops-eksperimentarium på Rosenlundskolen. Det er i virkeligheden et motionscenter, der er indrettet så skolebørn kan træne og bevæge sig sikkert og trygt dér.

Tanken er, at børnene skal kunne lære om og udforske kroppens muligheder indenfor træningsverden. De bliver vejledt af uddannede idrætslærere og trænere fra de lokale foreninger.

Kropseksperimentarierne tjener derfor ikke kun som endnu en undervisningsfacilitet i skolen, men kan, men kan også benyttes af klubber og foreningers medlemmer.

Det er efterhånden almindeligt anerkendt, at børn, der er fysisk aktive har større selvtillid, er gladere



Kropseksperimentarier på Rosenlundskolen

og har højere stresstærskel end inaktive børn. Børn, der bruger mere tid på fysisk aktivitet end gennemsnittet, klarer sig godt i de boglige fag. På Rosenlundskolen har man også erfaring for, at det ikke kun er børnene, der er glade; lærere og

personale anvender også faciliteten og mange forskellige grupper får glæde af den investering – en klassisk win-win.

Den gode nyhed er, at flere kropseksperimentarier er etableret eller på vej, så kommunen rent

faktisk har dem på fem af ni folkeskoler (Rosenlund, Rugvænget, Hedegård, Grantofte og Egebjerg). Her vil de blive flittigt benyttet i undervisningen og efter skoletiden, viser erfaringerne fra Rosenlundskolen.



Med Projekt Mit Liv – Mit KRAM, bidrager Kompetencecentret til at mindske den socialt betingede ulighed i sundhed.

Projektet har udspring i sundhedsstyrelsens KRAMS faktorer – Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress, og formålet er at give centrets ledige og sygedagpengemodtagere en mulighed for at tilegne sig vaner og viden i forhold til en sundere livsstil. Det kommer både borgere og kommune til gode at udnytte den tætte kontakt til også at skabe dialog om egen sundhed.

Susanne B. Seiler er en af de borgere, der har haft

glæde af Kompetencecentrets projekter. Hun har prøvet akupunktur og Tai Chi – med stor succes. Susanne fortæller:

-Jeg fik ro på og fokus, min koncentration kom tilbage samtidig med, at jeg opdagede, at der skete en masse i kroppen. Det var vildt fedt, og jeg kan kun anbefale det. Mirakler sker selvfølgelig ikke fra den ene dag til den anden, det kræver hårdt arbejde. Hver gang jeg fik en behandling blev kroppen ligesom nul-

stillet. Og så var det op til mig ikke at gå ud og gøre de samme dumheder igen - man kommer jo ikke sovende til sine skavanker.

Susanne havde været sygemeldt i halvandet år, da hun i september sidste år startede på Tai Chi. Siden da er det med hendes egne ord - bare rykket derudaf. Hun fortæller: - Det er noget af det bedste, der er sket for mig. Det er så dejligt at komme ud og møde mennesker. Mit forbrug af

smertestillende medicin er forsvundet til næsten ingenting, og jeg har det meget bedre nu. Både min sagsbehandler og min læge har mærket forandringen, jeg er mere i harmoni både fysisk og psykisk. Jeg håber, projektet får lov at fortsætte, så andre sygemeldte og ledige kan få den samme glæde og udvikling.

Susanne har efterfølgende valgt at fortsætte med Tai Chi i privat regi. Borgere som er tilknyttet Kompetencecentret har mulighed for at deltage i følgende aktiviteter:

- Svømning (varmtvandsbassin)
- Svømning (Særligt hold for kvinder)
- Tai Chi
- Akupunktur
- Boldspil (f.eks. badminton, fodbold, volleyball mv.)
- Gåture
- Cykelture
- Stavgang
- Fitnessstræning med personlig vejledning
- Rygstole med personlig vejledning
- En personlig individuel sundhedssamtale, der tager udgangspunkt i borgeren og borgerens hverdag
- Kurser om sund kost i teori og praksis
- Rygestop kurser
- Forskellige temadage



Nu får alle større glæde af kommunens store grønne åndehul, Harrestrup Ådal

Det bliver nemmere at lege, motionere og gå ture i det dejlige område – og der bliver mulighed for at opleve naturen helt tæt på. Det er nogle af perspektiverne for Harrestrup Ådal. I støbeskeen er blandt andet et udbygget stisystem med mulighed for flere løbe- og gåture kombineret med motionsredskaber til fri afbenyttelse på særlige steder undervejs. Men der er også planer om naturlegeplads, motionsbaner for børn og voksne, fodboldgolf, golf m.m. Naturen vil komme tættere på, når vi etablerer fugletårne og mindre stier og gangbroer, der gør det muligt at komme helt tæt på blandt andet en række nye vandhuller. Der er lagt op til at, Harrestrup Ådal bliver et rigtig dejligt sted for borgere i alle aldre, hvad enten man vil følge fuglene på nært hold, have pulsen op, lege på legeplads eller gå tur på de nye stier i området.



Ballerup gi'r turgaranti

Kender du pjecerne "Gå 30 minutter om dagen – Ballerup gi'r turgaranti"? Der er udgivet otte pjecer med hver deres ruter gennem de forskellige bydele. Ruterne har hver deres tema – på Kunstturen kommer du fx forbi en række skulpturer i Ballerup Bymidte, mens Fugleturen følger dig rundt i Sømosen. Hver rute er tilrettelagt, så man kan gå turen på 30 minutter.

Er du mere til løb, har vi også motionsruter i Hjortespringkilen mellem Lundegården og Ballerup Ridecenter – og i Harrestrup Ådal er der tegnet ruter på mellem 2 og 5 km. Om vinteren kan du stå på ski, der er nemlig langrendssløjper, der hvert år præpareres af Ballerup borgeren Erik Mygind. Løjperne kan ses på København skiklubs hjemmeside. Er du mere til at trampe i pedalerne? Så har du mulighed for at følge en af de tre kortlagte cykelruter: Kilderuten, Børneruten og Mountainbikeruten.

Super cykelstier

Kommunen er i samarbejde med 17 andre kommuner og Region Hovedstaden gået sammen om at udarbejde en plan for cykelsuperstier i hovedstadsområdet. Målet er at skabe et stærkt net af pendleruter til cyklister. De store boligområder skal forbindes med de store arbejdspladsområder – både mellem omegns-kommunerne, det centrale København og i ringforbindelser rundt om byen. Planen forventes færdig i december 2010, hvorefter den skal behandles politisk i alle kommunerne og i regionen.

Danmarks største motionsbane ligger i Grantoften

Der er mange muligheder for motion til døren i Ballerup Kommune.



Motionsbanen i Grantofteparken indvies.

“Det er ikke alle, der har råd til at bruge flere hundrede kroner om måneden for at gå til fitness, og så manglede vi aktiviteter til områdets unge”. Således motiveret kastede Kenny Kirketerp fra Grantoften sig ud i at etablere en udendørs motionsbane, som pt. er Danmarks største.

Grantoften er ét blandt flere boligområder der, med støtte fra Ballerup Kommune, har etableret udendørs motionsfaciliteter i deres lokalområde. Formålet med initiativet er at give bedre mulighed for fysisk aktivitet tæt på, hvor folk bor. Initiativet lægger desuden stor vægt på

inddragelse af beboere og foreningsliv for at sikre aktiv brug af de nye faciliteter. Et boligområde samarbejder for eksempel med den lokale idrætshal om markedsføring af motionsredskaberne. Mens den lokale motionsklub i et andet boligområde står for information og vejledning i brug af redskaberne.

Her har Ballerup Kommune støttet etablering af udendørs motionsfaciliteter:

- **Lundegården:** to motionspladser og en multibane
- **Grantoften:** motionsbane med løbesti, motionsredskaber, klatrevæg mm.
- **Hede-Magleparken:** belysning af en eksisterende multibane
- **Østerhøj Syd:** en motionsplads
- **Vængerne:** et udendørs fitnessrum

www.ballerup.dk/motionsfaciliteter



Der findes også en forening til dig

I Ballerup Kommune har vi et engageret og vidt forgrenet foreningsliv, der giver borgerne mulighed for et aktivt fritidsliv.

Foreningslivet bygger på frivilligt arbejde

Foreningslivet er båret af mennesker, der frivilligt stiller op for at skabe aktivitet for andre. Lønner

ligger alene i den glæde, indsatsen skaber blandt deltagerne.

Og der er mange muligheder: Motionstilbud for ældre i dagtimerne, talentudvikling i samarbejde med Team Danmark og fodbold for børn og unge med autisme er blot nogle

eksempler på tiltag, hvor Ballerup Kommune støtter op om de frivilliges indsats.

Der er også en forening til dig – uanset alder, interesse og idrætslige forudsætninger – om du vil være aktiv udover og/eller frivillig foreningsleder.

Find din nye forening på www.ballerup.dk/foreninger

Sundhedshus for alle på vej

I marts 2011 åbner Ballerup Kommunes nye SundhedsHus i nyrenoverede lokaler på den gamle Parkskole. Huset bliver en base for alle kommunens sundhedsfremmende aktiviteter og der vil blive budt på mange typer af aktiviteter til mange forskellige borgere. Det er kort sagt et SundhedsHus for alle – også for dig. Det kan være, at du er en ung mor, der kan bruge et Åbent hus tilbud fra sundhedsplejerskerne? Måske er du en af de mange, der har brug for råd og vejledning til en sundere livsstil? eller du har måske gigt eller en anden kronisk lidelse og er derfor interesseret i et foredrag om det emne – eller noget helt fjerde eller femte.

Følg med på www.ballerup.dk/sundhedshuset

Bliv motionsven

En frivillig motionsven hjælper ældre med lettere motion i eget hjem ca. en gang om ugen.

Rigtig mange ældre borgere i Ballerup ønsker at få en motionsven og der er derfor behov for flere motionsvenner.

Jytte Mølgaard som er koordinator for motionsvennerne i Ballerup fortæller: “Jeg tilmeldte mig et to dages inspirerende kursus, som rustede mig til at påtage mig opgaven som motionsven. Umiddelbart efter kurset startede jeg med at komme hos to motionsværter en gang ugentlig á en time. Vi motionerer efter bedste evne, ler og snakker til inspiration og glæde for begge parter. Jeg føler mig både fysisk og psykisk godt tilpas, når jeg tager hjem. Det er meget livsbekræftende.”

Som motionsven er man ikke mere bundet end man selv ønsker og holder stadig sin ferie, som man plejer. Så hvis



du har en ledig time i din ugekalender, så har vi brug for dig.

Helvig Klinksgaard 94 år hørte om den frivillige motionsvenneordning via de forebyggende hjemmebesøg og har nu i et år haft en ugentlig motionsven. Helvig fortæller: “Da jeg fyldte 90 år stoppede jeg med at svømme, da jeg bor på 3. sal og ikke altid orkede at gå ud. Det er ikke længere så godt med mine ben og fødder.

Det er derfor herligt, at der kommer en her i stuen og gør gymnastik med mig, og vi samtidig kan få en hyggelig sludder.”

Motionsvennerne mødes ca. fire gange om året og fortæller om deres dejlige oplevelser hos motionsværterne. Her udveksles erfaringer og drøftes nye idéer fx til inspirationsdage med relevante fagpersoner og træningsredskaber.

Bliv motionsven

Motionen tilbydes hjemmeboende ældre, som ikke kan deltage i andre motionstilbud. En frivillig motionsven har til formål at styrke de ældre borgers fysiske funktionsevne, så de kan forblive selvhjulpne samt undgå faldulykker. En frivillig motionsven har gennemført en målrettet uddannelse som afholdes af Ældremobiliseringen og Dansk Arbejder Idrætsforbund.

Bliv motionsven: Kontakt koordinator Jytte Mølgaard på tlf. nr. 6091 1852.

Idrætshaller for alle

Ballerup Kommune har i mange år arbejdet efter en strategi der går ud på, at mindre idrætsanlæg med mange anvendelsesmuligheder placeres lokalt og at specialiserede anlæg, som fx atletikanlæg, kunstgræsbaner og store svømmeanlæg placeres centralt i Ballerup Idrætsby. På den måde får både børn, voksne og ældre mulighed for at dyrke idræt ikke langt fra, hvor de bor. Og der er faciliteter til både bredden og eliten.

Hvad synes du?

Har du gode ideer til hvordan det kan blive lettere for dig og din familie at leve sundt. Skriv en mail til sundhed-borger@balk.dk