

Naturen betyder mycket för hälsan

Människan har en medfödd förkärlek för naturliga landskap. Naturen ger en spontan uppmärksamhet och fascination. Skogen underlättar stressåterhämtning och stimulerar till fysisk aktivitet och den har viktiga estetiska värden och biologisk mångfald. Skogen är en hälsoresurs, fungerar hälsofrämjande, behandlande och rehabiliterande. Vistelser i naturen har positiv betydelse för såväl den fysiska som psykiska hälsan. Bra grönområden främjar barns utveckling och bra grönområden ska vara vidsträckta, lummiga och omväxlande. Hälsan försämras utan rekreativsmöjligheter i naturen. "Plantera sticklingar istället för att göra kliniska ingrepp". Skogspromenad istället för medicin. Lövskog är mer hälsofrämjande än barrskog. Det är viktigt att se naturen som en viktig hälsokälla. På sikt är det dyrare för samhället att inte bevara skog näratötter eftersom folk då mår sämre. Många söker vård på grund av livsrelaterade problem, stress- och sömnproblem, glömska och nedstämdhet. Man har sett att det är minskad stress i bostadsområde med mycket gröna miljöer. Vi måste förena medicin med ekologi. Enligt "savann-teorin" är lövskog mer avstressande än barrskog. Kanske för att savannen liknar lövskog mer än barrskog och savannen är vår ursprungliga miljö. Puls och blodtryck sänks i lövskog. Naturen är lättillgänglig och än så länge är den gratis här i landet. Vi bör nog skriva ut "lövskog på recept". "Dra åt skogen så blir du friskare" något att fundera över nu när allt fler bosätter sig i städerna. När man studerade hjärnor hos människor i stadsmiljö såg man att de var mer stressade än de som bodde på landet. Stadsbor har även större psykisk ohälsa än de som bor på landsbygden. Aleborna kan förena närheten till storstad och hav med återhämtning i det gröna, kanske något att tänka på också för dig som funderar på att flytta till Ale.

Folkhälsoplanerare, Ale kommun

Birgitta Fredén

Birgitta Fredén

Folkhälsoplanerare på Ale kommun

Västra Götalands län, Sverige

Folkhälsa

Arbetet med folkhälsa ska skapa engagemang

Vi vill sätta fokus på "friskfaktorerna" i vårt arbete med folkhälsa och hjälpa till att förbättra människors hälsa och livskvalitet på ett positivt sätt. Alebornas eget engagemang är en nödvändighet och kunskap en förutsättning. Dessutom strävar vi efter ett långsiktigt samarbete med olika samhällsaktörer.

Aleborna viktigaste resursen

Aleborna är de viktigaste resurserna i folkhälsoarbetet. Tillsammans arbetar vi med att skapa förutsättningar för att *du själv* ska ta ansvar för din hälsa - ingen annan kan göra det åt dig.

Hör gärna av dig till folkhälsoplanerare Birgitta Fredén om du har tips och idéer om hur vi gemensamt kan arbeta för att göra aleborna friskare samt därmed öka folkhälsan och välmåendet i vår kommun. Du kan också höra av dig till dietist Jenny Sallander enligt uppgifter nedan.

Hälsoatlas 2012

Västra Götalandsregionen undersöker regelbundet hur länets befolkning mår i syfte att få ökad kunskap om människors hälsa för att bättre kunna förebygga ohälsa. I Hälsöatlas 2012 får du en översikt över hälsotillståndet i Ale kommun. [Hälsoatlas 2012 för Ale kommun är en sammanställning från flera statistiska källor.](#) (pdf, 1.6 MB)



Birgitta Fredén, folkhälsoplanerare

Folkhälsoplanerare

Birgitta Fredén
Tfn: 0303 33 07 11
Tfn: 0704 32 07 11
birgitta.freden@ale.se

Dietist

Jenny Sallander
Tfn: 0303 37 11 97
Tfn: 0737 73 11 97
jenny.sallander@ale.se



Jenny Sallander, dietist

Övrigt: **18 september, 2012 10: 59**



Jenny Sallander, Birgitta Fredén, Lotti Klug och Kristine Arhage fungerar som samordnare i Ale kommun för den nationella uppmärksamhetsvecka kring matvanor och fysisk aktivitet som kommer att äga rum vecka 42, 15-21 oktober.

Kampanj för ett friskare Sverige

ALE. 15-21 oktober sker en uppmärksamhetsvecka kring matvanor och fysisk aktivitet.

Det är en nationell kampanj som samordnas av statens folkhälsoinstitut.

– Nu uppmanar vi föreningar, företag och allmänhet att sluta upp och delta i arrangemanget på olika sätt, säger Ale kommuns folkhälsoplanerare Birgitta Fredén.

Ett friskare Sverige syftar till att öka kunskapen om goda matvanor och fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan. Det är ett samverkansprojekt med många aktörer inblandade.

– Vi står bättre rustade i Ale inför den här kampanjveckan än vad vi har gjort tidigare år. Det finns med som ett särskilt uppdrag i vår verksamhetsplan, att vi ska jobba aktivt med den här veckan, säger Birgitta Fredén.

Föreningar, företag och andra organisationer inbjuds att delta inom ramen för de nationella riktlinjer som folkhälsoinstitutet tagit fram.

– Vi kommer att engagera förskolor, skolor och äldreomsorgen på olika sätt. I skolans värld kan det bland annat innebära att man väljer att förlägga undervisningen ute samtidigt som man rör på sig. Någon kanske vill ordna en hopprepstävling? Hur ser måltidsmiljön i bamba ut? Det finns många olika områden att sätta lite extra fokus på under just den här veckan, säger dietist **Jenny Sallander**.

– Meningen är inte att vi från kommunens sida ska ansvara för arrangemangen, däremot kan vi fungera som en inspirationskälla och samordna aktiviteterna. Vi kommer att sammanställa ett program som presenteras i Balansen, ett kommunalt folkhälsoblod, som skickas ut till samtliga hushåll vecka 41. Det är ett specialnummer inför "Ett friskare Sverige". Föreningar som vill marknadsföra sina programpunkter har möjlighet att göra det. Då får man höra av sig till oss innan fredag, betonar **Lotti Klug**, brotts- och säkerhetshandläggare i Ale kommun.

Aktiviteter

Redan fastlagda aktiviteter är Måltidens dag som infaller över hela landet den 18 oktober. I samband med detta planeras också för en dukningstävling inom skola och äldreomsorg. Samma dag är det inbokat två föreläsningar i Ale bibliotek, "Bra mat för äldre" och "Bra mat för familjen".

Veckan bjuder också på invigning av en sagoskog mellan Nödinge och Nol.

– Det är en utveckling av den natur- och kulturguide som tagits fram i Ale kommun, förklarar Birgitta Fredén.

– Finns det ytterligare idéer på vad som kan hända i Ale under den här kampanjveckan tar vi tacksamt emot de förslagen. Det är bara fantasin som sätter gränser, avslutar Birgitta Fredén.

Invigning av tre vandringsstigar i Ekskogen i Ale kommun

2012-10-26 15:11



Ekskogen vid Rödjans industriområde, mellan Nödinge och Nol, har nu fått tre vandringsstigar; en röd, en blå och en "Sagostig" på 1,4 km. Sagostigen är en naturstig för alla barn med små figurer i träden här och där.

Nittio förskolebarn invigde stigen i oktober tillsammans med pedagoger och sagofigurer. Göran Fransson, kommunekolog i Ale kommun, i samarbete med folkhälsoplanerare Birgitta Freden, bibliotikarie Ann Franzén, kultursamordnare Sofie Rittfeldt ligger bakom initiativet. Också Anders Ulander, informatör på Ale-byggen, är med på ett hörn eftersom stigarna ligger nära Ale-byggens bostadsområde.

Stigarna är markerade med färgklickar på träden som visar hur man skall gå. Fram till den 30 november pågår en tipspromenad på Sagostigen. Svaren på frågorna kan lämnas in på Ale biblioteket, Nödinge. På Sagostigen finns också två lådor barnen kan kika i för att få lite tips.

- Det kommer säkert fler tema och arrangemang på Sagostigen framöver, säger Birgitta Freden, folkhälsoplanerare Ale kommun. Vi vill gärna lyfta fram de natur- och kulturstigar vi har i Ale.

För mer information kontakta Birgitta Freden, birgitta.freden@ale.se, tel: 0303 33 01 41