

EN FRISK GENERATION

Uppföljning av En Frisk Generations familjeprogram i Nacka höstterminen 2020

Höstens uppstart och genomförande av verksamheten

Under höstens uppstartsveckor av nytt programår för En Frisk Generations familjeprogram i Fisksätra förlades aktiviteterna utomhus, vilket synliggjorde verksamheten för fler barn och vuxna i området. Det ledde till ett ökat intresse och ett större deltagande än föregående år. Vid dagens datum, den 16 november 2020, är det 25 familjer, varav 28 vuxna och 51 barn anmälda till familjeprogrammet.

För att kunna efterleva Folkhälsomyndighetens restriktioner har detta inneburit att gruppen delas upp i två mindre grupper. En Frisk Generation har genom Nacka Kommun fått tillgång till Fisksätra Sporthall för en av grupperna. För att täcka behovet av en ytterligare lokal har detta möjliggjorts genom samverkan med Fisksätra Folkets Hus som lånar ut sin danslokal.

Under hösten har fokus legat på att stärka föräldrarnas deltagande och jobba ihop gruppen. Detta har skett genom bland annat samarbetsövningar och lekar, vilka har gett effekt och skapat god stämning mellan deltagarna i grupperna. Familjerna har deltagit två gånger i veckan. Ett aktivitetstillfälle har varit en vardagskväll, där aktiviteten har avslutats med en gemensam middag i Fisksätra Folkets Hus lokaler. Middagen har lagats och serverats av Mitt i Fisksätra. Det andra aktivitetstillfallet har genomförts på söndagar och avslutats med en fruktstund.

I samband med uppstarten introducerades en ny app. I appen ska deltagarna meddela sin närvaro och hälsokoordinator kommunicera inför kommande aktiviteter. Detta har inneburit ett nytt sätt att kommunicera, vilket har visat på vikten av att ge föräldrarna kunskap och träning i digital information och kommunikation. Något som upplevs positivt då liknande tillvägagångssätt finns hos både idrottsföreningar och i skolan. Via appen har deltagarna även besvarat En Frisk Generations startenkät, med frågor kring hälsa, trygghet med mera. Vid avslutning av programåret kommer en slutenkät att genomföras, som i relation till startenkäten ska mäta den eventuella förflyttningen/upplevda förändringen.

Kommande aktiviteter höstterminen 2020

Under slutet av november kommer kontakt att tas med de familjer som deltagit i familjeprogrammet 2019/2020 för att undersöka i vilket utsträckning barn och vuxna fortsatt i organiserad aktivitet efter avslutat programår.

3 december kommer En Frisk Generation att erbjuda Nacka kommuns invånare att ta del av en hälsoföreläsning online. Vid föreläsningen kommer Professor Mai-Lis Hellénus från Karolinska Institutet att berätta om den senaste forskningen. Eva Bjälkander och Jenny Sjöström, hälsokoordinatorer i Kungsbacka kommer att dela med sig av sina tips för ett hälsosamt familjeliv och Oskar Kihlberg - äventyrare, föreläsare och ambassadör för En Frisk Generation kommer att inspirera invånarna att finna motivation i dessa tider.

EN FRISK GENERATION

Lokalt samarbete

Under hösten har samarbetet med Fisksätra Folkets Hus fortsatt, både genom möjligheten att använda Fisksätra Folkets Hus lokal för aktiviteter och middag, men även genom gemensamma öppna aktiviteter. Under höstlovet höll En Frisk Generation i en del av Fisksätra Folkets Hus höstlovsprogram och erbjöd barn i området att vara med på Spökbollsturnering, där cirka 20 barn mellan 6–13 år deltog i aktiviteten. Samtal pågår om att genomföra samarbete kring liknande öppna aktiviteter under jullovet.

En Frisk Generation har som mål att samverka med idrottsföreningar lokalt. Detta för att inspirera familjerna till att pröva nya idrotter och samtidigt visa vad som finns att tillgå i området där man bor. Under pågående pandemi har det varit utmanande för hälsokoordinator att finna idrottsföreningar för samverkan. Hälsokoordinator jobbar löpande med att kontakta idrottsföreningar i Nacka, men på grund av rådande restriktioner har idrottsföreningarna valt att avstå. Målet är att kunna genomföra gemensamma aktiviteter med föreningar under våren då förhoppningen är att läget gällande covid-19 förändrats.

Omställning utifrån Covid-19

Utifrån de restriktionerna som kom 2020-10-29 har ytterligare anpassning av verksamheten skett. Aktiviteter riktas endast till barn och förläggs utomhus i den mån det går. Aktiviteterna genomförs utan onödig fysisk kontakt. Matsserveringen har pausats och ersatts med frukt. Under perioden omfördelar En Frisk Generation resurserna och kommer att kunna ta in extra ledare för att stötta upp vid aktiviteterna.

För att fortsätta arbetet riktat till hela familjen arbetar En Frisk Generation aktivt med så kallade familjeutmaningar med fokus på aktiviteter att göra som familj hemma eller utomhus. Familjeutmaningarna bygger på en kontinuerlig kontakt mellan hälsokoordinator och familj, där familjen ges en uppgift att utföra tillsammans för att sedan informera hälsokoordinator kring utfallet. Ett sätt att uppmuntra alla att fortsätta röra på sig tillsammans med familjen. Vi ser att den fysiska aktiviteten är viktig för att bibehålla en god psykisk hälsa och för att stärka immunförsvaret. Vi ser även att många av de familjer vi träffar är mindre benägna att vara aktiva utomhus, något vi gärna vill uppmuntra och hjälpa familjerna att lära sig vara.

Från tidigare restriktioner i våras vet vi att den personliga kontakten med ledare från En Frisk Generation via telefonsamtal och sms hjälper och stöttar många familjer i en oviss tid. Reaktionerna från familjerna är starka. Framförallt många mammor berättar att aktiviteterna med En Frisk Generation är viktiga både för att hålla igång den fysiska aktiviteten för att hitta ork i en annars ganska tuff vardag, men också för den psykiska hälsan. Där träffen med andra familjer två gånger i veckan ibland är den enda aktiviteten utanför hemmet för många vuxna. Kontakten med En Frisk Generation blir därför fortsatt viktig. Barnen har också reagerat på förändringarna utifrån de nya restriktionerna, främst att aktiviteterna nu endast är riktade till barnen och att de då ska delta utan sina föräldrar. Flera barn berättar att En Frisk Generations aktiviteter är enda stunden på veckan som deras föräldrar har tid och ork för lek och rörelse tillsammans med barnen.

Öppna verksamheter

Under uppstartsveckorna i augusti – september kom många barn, som inte anmält sig till programmet och därför utan vårdnadshavare, till aktiviteterna. En Frisk Generation såg då ett behov av att nå barn i 8–13 års ålder som inte har sina föräldrar närvarande och då inte heller har möjlighet att delta i familjeprogrammet. Som en möjlighet att fånga upp de barnen ser En Frisk Generation öppna utomhusaktiviteter som ett bra komplement till familjeprogrammet och söker finansiering för den verksamheten inför 2021.

EN FRISK GENERATION

Avsikten med öppen verksamhet är att En Frisk Generation ska erbjuda barn och vuxna organiserad utomhusaktivitet med fokus på idrott och motion 1–2 gånger per vecka under mars-oktober. Till dessa aktiviteter behöver ingen anmälan göras och det går också bra att delta utan vårdnadshavare. Aktiviteterna kommer att annonseras via sociala medier, anslag i området och med hjälp av Folkets Hus. Syftet med öppna aktiviteter är att få fler barn och vuxna i rörelse och möjlighet att slussa familjer vidare in i En Frisk Generations familjeprogram.

Orminge

En Frisk Generation ser behov av aktiviteter i Orminge för att även där bidra till tryggare bostadsområde samt förbättra den fysiska och psykiska hälsan hos barn och vuxna. En Frisk Generation har som mål att kunna starta familjeprogrammet till våren 2021 i Orminge. Om fullständig extern finansiering ej kan lösas ser En Frisk Generation möjligheten att med mindre resurser erbjuda öppna aktiviteter utomhus i Orminge under våren.

Resurser

En Frisk Generation har pågående kontakt med Stiftelsen Viktor Rydbergs skolor, som startar en grundskola, F-9, i Fisksätra hösten 2021. Stiftelsen är positiva till samverkan inför uppstart och uppföljning ska göras när ny rektor är på plats.

Inledande samtal har gjorts med Boo Folkets Hus Orminge kring samverkan i området, men utifrån rådande läge i Orminge har detta avstannat.

Besked angående ansökan till Gålöstiftelsen om medel för genomförande av En Frisk Generations familjeprogram i Orminge och Fisksätra väntas i november.

Samtal med ICA Maxi gällande utökad samverkan i samband med uppstart av En Frisk Generations familjeprogram i Orminge pågår. En Frisk Generation inväntar svar från ICA.

En Frisk Generation arbetar vidare med att hitta kontakter och samverkan med lokala bostadsbolag i Orminge.



*Utomhusaktivitet vid Lännbo BP
Hösten 2020*