

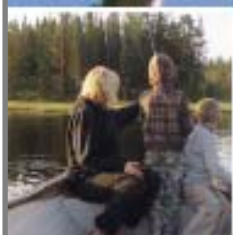
HÄLSOVECKAN

3–11 september 2011

– en ny möjlighet



Malung-Sälen • Älvdalen • Mora • Orsa



Dagar fyllda av hälsa för kropp och själ. www.halsoveckan.nu

Dokumentation 2011

Malung-Sälen – Älvdalen - Mora - Orsa

Innehållsförteckning

<i>Innehållsförteckning</i>	2
<i>Hälsoveckan 2011 – Syfte – Mål – Aktiviteter</i>	3
<i>Hälsoveckan 2011</i>	4
Inledning	4
Hälsoveckans temaområden.....	4
Varför arbetar vi med Hälsoveckan?	4
Folkhälsa och näringslivsutveckling.....	5
Historik.....	5
Hälsoveckans utveckling sedan starten 2004.....	5
Tidsplan.....	6
Ekonomi.....	6
Marknadsföring.....	6
Hemsidan – halsoveckan.nu.....	7
Ansvar	7
Organisation.....	7
Arrangörer.....	7
Förteckning över 2011 års lokala arrangörer – se Bilaga 1.....	7
<i>Tankar och synpunkter från arrangörernas utvärderingar</i>	7
Effekter och resultat för den egna organisationen	8
Övriga synpunkter på årets Hälsovecka.....	8
Tankar och synpunkter inför kommande Hälsovecka.....	8
<i>Sammanfattning</i>	8
<i>BILAGA 1</i>	9
Medverkande arrangörer Mora 2011	9
Medverkande arrangörer Orsa 2011	10

HÄLSOVECKAN 2011

SYFTE

Genom bred samverkan skapas mötesplatser och forum med aktiviteter där samband belyses som är viktiga och påverkar människors hälsa positivt.

MÅL

Målet är att inspirera till en hälsosam och meningsfull livsstil genom:

- att stärka och utveckla en god livsmiljö och god folkhälsa.
- att utbudet är brett och lockar många att delta aktivt.
- att besökarna efter Hälsoveckan har ökad kunskap om hälsa.
- att budskapet vid de olika arrangemangen är relevant och lättförståeligt.
- att skapa samverkan som fungerar och där de medverkande aktörerna är nöjda med arrangemanget Hälsoveckan och att de har upplevt stöd och ett gott samarbetsklimat.
- att genom Hälsoveckan göra våra kommuner än mer attraktiva för besöksnäringen och näringslivet

AKTIVITETER

- Vi vill nå så många som möjligt under Hälsoveckan och vi riktar oss till gammal och ung, ortsbefolkning och besökare.
- Hälsoveckan innehåller aktiviteter där vi kan prova, smaka, uppleva, njuta, delta eller bara lyssna, allt med vårt välbefinnande i fokus.
- Hälsoveckan bygger på att visa och marknadsföra aktiviteter som redan finns lokalt och pågår, varje dag, året runt eller arrangemang som skapas.
- Hälsoveckan bygger på prova-på-aktiviteter, där en del aktiviteter är kostnadsfria, en del erbjuds till självkostnadspris och några är kommersiella.
- Hälsoveckan kan på sikt leda till fler arbetstillfällen och utökat företagande.
- Sprida lättläst information brett och via många kanaler – programblad, annons, Hälsoveckans och kommunens hemsida, media och personliga besök.
- Genom öppna, positiva och demokratiska mötesformer, som sträcker sig över en längre tidsperiod, bidrar vi till att skapa goda relationer mellan de olika aktörerna och till ett lokalt folkhälsoarbete av god kvalitet.

Hälsoveckan 2011

Inledning

Hälsoveckan har blivit en viktig del i folkhälsoarbetet, och den genomfördes i år för åttonde gången. Det är av stort värde att många samtidigt sätter fokus på hälsa. Med samlad kraft möjliggör kommunerna i Malung-Sälén, Älvdalen, Mora och Orsa att tillsammans genomföra arrangemanget Hälsoveckan. En god folkhälsa är en viktig tillväxtfaktor för regionen.

Hälsoveckan, med dess fyra temaområden – Mat, Rörelse, Kultur, Inre balans – gör att utbudet blir stort och brett. En del arrangörer har skapat aktiviteter särskilt för Hälsoveckan, andra har sett veckan som en möjlighet att marknadsföra aktiviteter i den ordinarie verksamhet som pågår under större delen av året. En del aktiviteter lockade flera hundra besökare, andra inte så fullt så många. Det är inte antalet besökare som avgör kvaliteten utan den varaktiga behållningen hos den enskilde.

I uppdraget som folkhälsoplanerare ingår att skapa förutsättningar för att människor skall må bra. Hälsoveckan erbjuder ett rikt och omfattande utbud av aktiviteter och budskapet är att vägen till hälsa är tillgänglig, attraktiv, lustfylld och utan pekpinnar. Samverkan mellan företrädare för olika sektorer behövs för att nå goda resultat i folkhälsoarbetet.

Programtidningen, där alla cirka 350 arrangemang presenterades, kom ut till hushåll och företag i mitten av augusti. Hemsidan, www.halsoveckan.nu, kompletterar marknadsföringen.

Hälsoveckans temaområden

Hälsoveckans fyra teman speglar en bred syn på hälsa. Alla har olika intressen och syn på vad man behöver för att främja sin hälsa, men dessa områden lockar och intresserar många.

- Mat
- Rörelse
- Kultur
- Inre balans (från 2005)

Hälsoveckan innehåller aktiviteter där deltagarna kan prova, smaka, uppleva, njuta, delta eller bara lyssna, allt med välbefinnandet i fokus. Hälsa är ett stort begrepp. Det handlar inte bara om att hålla sig frisk, utan att leva ett gott liv med allt vad det innebär. Hälsoveckans arrangörer erbjuder aktiviteter inom- och utomhus för både kropp och själ, för ung och gammal.

Varför arbetar vi med Hälsoveckan?

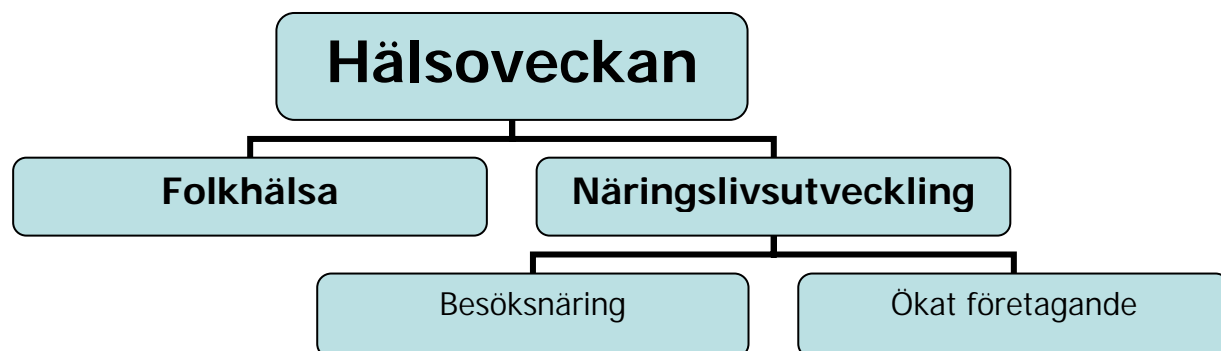
- För att stärka och utveckla en god livsmiljö och god folkhälsa.
- För att visa aktiviteter som redan finns och pågår på orten resten av året.
- För att ge människor möjlighet att hitta meningsfulla och hälsofrämjande aktiviteter i sina liv.
- Hälsoveckan vill göra vår kommun än mer attraktiv för besöksnäring och näringsliv.

God folkhälsa för alla är en viktig dimension i ett långsiktigt och hållbart samhälle med ekonomisk tillväxt.

Hälsoveckan är ett betydelsefullt inslag i kommunernas folkhälsoarbete och genom samarbetet mellan de fyra kommunerna skapas förutsättningar för en hälsosam region.

Folkhälsa och näringslivsutveckling

Hälsoveckan har två ben, Folkhälsa och Näringslivsutveckling. Hälsoveckan erbjuder ett brett utbud av aktiviteter som främjar hälsa. Genom att synliggöra mångfalden av hälsoaktiviteter ges människorna i vår bygd inspiration att göra ett aktivt val för sin egen hälsa. Budskapet är att vägen till hälsa är tillgänglig, attraktiv, lustfylld och utan pekpinnar. Hälsoveckan lyfter också företag på orten och bidrar till att utveckla besöksnäringen.



Historik

År 2003 arrangerade Mora folkhälsoråd en folkhälsodag där idén om en Hälsovecka lyftes fram. EU-projektet "Vasaloppet som motor för regionens utveckling" presenterade idén även i Malung och Älvdalens kommuner. Arbetsgrupper startades och i september 2004 genomfördes en Hälsovecka i Vasaloppskommunerna och lika så år 2005. Till 2006 års Hälsovecka engagerade sig även kommunerna Orsa, Leksand, Gagnef och Vansbro. 2007-2008 genomfördes Hälsoveckan i Malung-Sälen, Älvdalen, Mora, Orsa och Vansbro. Åren 2009-2011 var det Vasaloppskommunerna och Orsa som arbetade tillsammans.

Hälsoveckans utveckling sedan starten 2004

2004	Tre kommuner; 85 arrangörer ordnade ca 170 aktiviteter. Mer än 10 000 besökare.
2005	Tre kommuner; 120 arrangörer ordnade ca 250 aktiviteter + skolornas aktiviteter. Cirka 14 000 besökare.
2006	Sju kommuner; 250 arrangörer ordnade ca 590 aktiviteter + skolornas aktiviteter.
2007	Fem kommuner; ca 240 arrangörer ordnade ca 500 aktiviteter + skolornas aktiviteter
2008	Fem kommuner; ca 250 arrangörer ordnade ca 500 aktiviteter + skolornas aktiviteter
2009	Fyra kommuner; ca 160 arrangörer ordnade ca 340 aktiviteter + skolornas aktiviteter
2010	Fyra kommuner, cirka 150 arrangörer ordnade cirka 350 aktiviteter + skolornas aktiviteter
2011	Fyra kommuner, cirka 150 arrangörer anordnade 350 aktiviteter + förskolans och skolans aktiviteter. Arrangörer i Mora och Orsa kommuner, se bilaga 1.

Tidsplan

Februari	Styrgruppen inleder sitt arbete och gör en preliminär tidsplanering
April	Flyers distribuerades
April – Maj	Upptaktsmöten med blivande arrangörer
29 maj	Stoppdatum för anmälan
Mitten av juni	Korrektur till programtidning och hemsida klar
Slutet av juni	Hemsidan tillgänglig
Början av augusti	Affischer klara
16 augusti	Presskonferens
Torsdag och fredag v 33	Programtidningen distribuerades till hushåll och företag
3-11 september	Hälsoveckan genomförs
Slutet av september	Stoppdatum för utvärdering
4 oktober	Kommungemensam avslutningsträff i Älvdalen
31 oktober	Utvärdering med samarbetspartnern ang. programtidning
November	Gemensam dokumentation av Hälsoveckan

Ekonomi

Kostnader per kommun cirka 30 000 – 48 000 kr.

Marknadsföring

Programtidningen har i år innehållit information om goda vanor och folkhälsostatistik. Statistiken är hämtad från Statens Folkhälsoinstitutets rapport ”Hälsa på lika villkor” och där jämförs våra kommuner med Dalarnas län och Sverige.

Kommunernas marknadsföring

- Hemsida – www.halsoveckan.nu fanns tillgänglig från slutet av juni
- Flygblad/Folder – Från påsk placerades de på strategiska platser i kommunen för ortsbefolkning och besökare.
- Affischer – Veckoschema för respektive kommun anslogs på strategiska platser och lämnades även till arrangörer.
- Programtidning – Distribuerades till alla hushåll och företag under vecka 33 och överexemplar av programtidningen placerades på strategiska platser och lämnades även till arrangörer.
- Pressinformation – Folkhälsoplanerare och politiker medverkade.
- Infartstavlor

Lokal marknadsföring

- Lokala annonsblad
- Kommunernas hemsidor
- Evenemangskalendrar
- Arrangörers egna aktiviteter annonserades i lokala annonsblad.
- Arrangörers hemsidor länkades till Hälsoveckans hemsida

Artiklar, notiser och löpsedlar

- Nya Wermlands Tidningen, Mora Tidning, Falu Kuriren, DalaDemokraten och Annonsbladet

Radio

- Inslag i Sveriges Radio Dalarna och Radio Siljan

Annan marknadsföring

- Information på Siljan Turism, www.siljan.se
- Information via Turistbyråerna

Hemsidan – www.halsoveckan.nu

I slutet av juni fanns årets program på halsoveckan.nu. Under perioden 15 augusti-14 september gjordes 1277 besök, varav en del var från andra länder.

Ansvar

Kommunens åtaganden:

Huvudman för Hälsoveckan är kommunen.

- Planera, samordna och marknadsföra Hälsoveckan som arrangemang.
- Erbjuda möjligheter för arrangörer att gratis medverka under Hälsoveckan.
- Folkhälsoplanerarna inbjuder intresserade arrangörer till upptaktsmöten via lokala annonsblad samt riktar inbjudningar till föregående års arrangörer.

Samordningen består av möten, minnesanteckningar, programtidning och marknadsföring av arrangemanget.

Arrangörernas åtaganden:

Varje arrangör har huvudansvaret för sin aktivitet

- Deltagarna åtar sig att anmäla aktivitet via webbaserad blankett
- Arrangera aktivitet
- Utvärdera aktivitet via webbaserad blankett

Egen marknadsföring rekommenderas.

Organisation

Styrgrupp – Folkhälsoplanerare från de fyra kommunerna.

Arbetsgrupper – Finns i Orsa och Mora kommuner bestående av representanter från flera av kommunens förvaltningar.

Arrangörer – Erbjuder aktiviteter och skapar arrangemang.

Arrangörer

I år har Hälsoveckan haft cirka 150 arrangörer varav 24 fanns i Malung-Sälen, 34 i Älvdalen, 52 i Mora och 32 i Orsa. Arrangörer har varit studieförbund, föreningar och organisationer, församlingar och företag. Verksamheter inom kommun och landsting har också medverkat.

Förteckning över 2011 års lokala arrangörer – se Bilaga 1.

Tankar och synpunkter från arrangörernas utvärderingar

Vad säger våra arrangörer om Hälsoveckan 2011? Vi har uppmanat våra arrangörer att medverka i en webbaserad utvärdering.

Arrangörerna har uppmanats att medverka i en webbaserad utvärdering. Totalt 71 st utvärderingar har inkommit. En utvärdering kan omfatta flera aktiviteter och flera arrangörer.

- Nöjda arrangörer** 63 arrangörer är nöjda, 6 varken eller, 2 svarar nej
- Medverka om Hälsoveckan arrangeras nästa år?** 66 arrangörer (93%) är intresserade av att medverka, tveksamma 3 st, 2 st vet ej.
- Samarbete folkhälsoplanerare** (betygskala 1-3) 58 arrangörer ger samarbetet med folkhälsoplanerare betyg 3 (bra), 4 st ger betyg 2, vet ej/ej aktuellt 9 st.
- Samarbete andra arrangörer** 33 arrangörer ger betyg 3 (bra), 7 st ger betyg 2, 1 ger betyg 1 betyg, 30 st vet ej/ej aktuellt.

Effekter och resultat för den egna organisationen

- Arrangörerna uppskattar att de genom Hälsoveckan kan synliggöra sin verksamhet och därigenom få fler deltagare/medlemmar/kunder
- Ökat antal deltagare jämfört med tidigare år
- Hälsoveckan – en mötesplats för nätverkande
- Varken till eller från/inga
- Studenter är nöjda, de får träna massage och bemötande
- Stor efterfrågan gör att aktiviteten upprepas efter Hälsoveckan
- Engagerade arrangörer som känner varmt för folkhälsa vill gärna medverka i Hälsoveckan
- Hälsoveckan är positiv ur många aspekter – för arrangören, besökare och kommunerna
- Bra att förlänga säsongen genom detta arrangemang
- En vecka som lägger fokus på hälsa är positivt
- Skapar kreativitet
- Inspiration att nyttja naturen som finns i närområdet

Övriga synpunkter på årets Hälsovecka

- Återkommande Hälsovecka gör att vi kan planera in aktiviteter
- Bra att kunna skriva in sina uppgifter via nätet
- Välarrangerat
- Hälsa i fokus – underbart.
- Många aktiviteter på kort tid, kanske en hälsomånad i stället
- Goda reaktioner från allmänheten
- Bra med kostnadsfria aktiviteter

Tankar och synpunkter inför kommande Hälsovecka

- Anordna en dag/plats med givet tema där flera arrangörer medverkar. Då kan man överraska besökarna med andra aktiviteter
- Hitta evenemang som lockar fler män

Sammanfattning

Hälsoveckan 2011 – ännu ett lyckat arrangemang!

Vid det gemensamma avslutningsmötet i Älvdalen knöts kontakter med arrangörer över kommungränser. Under den kvällen lyftes också tankar inför framtiden, exempelvis hälsofrämjande som en strategi för hållbar samhällsutveckling av samhället och som en del i Hälsoveckans framtid.

Hälsoveckan är inte enbart ett ansvar för folkhälsoråden, utan fler förvaltningar i kommunerna kan nyttja Hälsoveckan som en möjlighet att fullfölja sitt folkhälsoansvar.

Samordnare för Hälsoveckan 2011

Malung-Sälen

Eva Malmqvist, folkhälsoplanerare

Älvdalen

Pege Andersson, folkhälsoplanerare

Mora och Orsa

Inger Skoglund Hassis, folkhälsoplanerare

BILAGA 1

Medverkande arrangörer Mora 2011

Företagare	Kommun	Landsting	Studieförbund	Ideell org./ förening	Kyrka/ församling	Övriga
Emgart	Anhörigstöd	Folktand- vården	Studieförbun- det Vuxen- skolan	Röda korset	Mora församling	Skogs- styrelsen
Aktiv Kvinna	Personal- kontoret	Mora Vårdcentral	Studieförbun- det Bilda	Rädda Barnen	Totalt 1 st	Totalt 1 st
Dalaupp- levelser	Kulturför- valtning	Psykiatriska öppen- vården	NBV Dalarna	Mora hem- slöjdens vänner		
Christines Fotvård	Barn-och Utbildnings- förvaltning	Totalt 3 st	Totalt 3 st	Sollerö Fiskevårds- område		
Zornmuseet	Kostenhet			SPF Sollerön		
Kronans Droghandel	Utvecklings- enhet			Friskis & Svettis		
Dos Morris Apotek Friskvårds- fokus	Näringslivs- kontor Mora Simhall			Sollerö Hem- bygdsförening Naturskydds- föreningen Dalarna		
Class Gym Johannis- holms vårdshus	Stoltgården Miljökontor			Nusnäs IF Frilufts- främjandet		
Företags- huset Sollerön Sollerö Vävstuga Wellness by Jona Lotus Living	Sv. Hälso- och turism- utb., SCoTT Totalt 11 st			IFK Moras Gymnastikklubb Sollerö IF Rodd		
Zences hälso- utveckling Hälls gym &hälsa Totalt 16 st				Mora Röda- korskrets Föreningen Moldaviens vänner Ovansiljans Svampförening Sollerö Turist- förening Totalt 17 st		

Medverkande arrangörer Orsa 2011

Företagare	Kommun	Landsting	Studieförbund	Ideell org./ Förening	Kyrka/ församling
Smidgården i Fryksås	SCoTT	Orsa vårdcentral	NBV Dalarna	Korpen Orsa Bodycenter	-
Grönklitts- gruppen	Miljökontoret	Totalt 1 st	Studieförbundet	Friluftsförbundet	
Solsyran	Träffa Dalarna		Totalt 2 st	PRO Orsa	
Myst Hälsa	Kulturförvaltningen			Orsa slöjdlag	
Dalacykel	Näringslivskontoret			Naturskydds- föreningen Dalarna	
Wellness by Jona	Totalt 5 st			Orsa budoklubb	
Nissgårds- gården				Orsa skidklubb	
Hassis skid- skola				Ovansiljans svampförening	
Frost horse- manship				Orsa ridklubb	
Apotek Hjärtat				Totalt 9 st	
Bittis Nöjen och Konsult					
Orsa Björnpark					
Dalasmaker AB					
Orsa					
Torghandel					
Vandrarhemmet					
Fredshammar					
Totalt 15 st					