



En vecka fylld av hälsa för kropp och själ

www.halsoveckan.nu

Malung-Sälen • Älvdalen • Mora • Orsa • Vansbro

SUMMERING 2008

Inledning

Att folk mår bra – och ges möjlighet att må bra - är en förutsättning för att vi ska behålla vår välfärd. En god folkhälsa är en viktig tillväxtfaktor för hela samhället.

I år har det varit 5-årsjubileum för Hälsoveckan. Med samlade krafter arbetar Dalakommunerna i norr och väster gemensamt för en Hälsovecka. Det är av stort värde att många satsar på samma frågor på en och samma gång och sätter fokus på hälsa.

Hälsoveckan har blivit ett begrepp som man mer och mer känner igen och vet vad det står för. Arrangörer i varje kommun skapar programmet, sedan marknadsförs aktiviteterna gemensamt. Hälsoveckan bygger på aktiviteter och arrangemang som skapas av arrangörer från olika samhällssektorer som föreningar, frivilligorganisationer, kyrkor, kommun, landsting, egna företagare och privatpersoner. Många passar på att erbjuda "prova på tillfällen" som annars kostar. Den breda synen på hälsa syns tydligt i programmets aktiviteter.

Organisation och grundidé

En övergripande arbetsgrupp bestående av folkhälsoplanerare och en koordinator från "Vasaloppskommunerna i samverkan", en samverkan mellan Vasaloppet och Vasaloppskommunerna, arbetar upp riktlinjer och upplägget för varje Hälsovecka. Arbetsgrupper finns i varje kommun och dessa består av intresserade arrangörer. Sammanfattande för dessa grupper är folkhälsoplaneraren.

Många måste samverka för att nå resultat i folkhälsoarbete. Genom det nätverk av aktörer som skapas, som på olika sätt arbetar med hälsa, kan vi tillsammans arbeta för att främja god hälsa på orten och i regionen. Hälsoveckan lyfter och visar det utbud som redan finns på orten, och som till större delen bedrivs under hela året. Men Hälsoveckan erbjuder också arrangemang som skapats speciellt för veckan, som t ex. föreläsningar. Det mesta består av prova-på aktiviteter som är gratis eller till självkostnadspris. Men i Hälsoveckans program finns också kommersiella arrangemang som kostar. Hälsoveckan skapar förutsättningar för samverkan, den lyfter hälsoföretagen och den medvetandegör hälsans många dimensioner. Vissa arrangemang lockar befolkningen på orten medan andra kan locka besökare från annat håll. Hälsoveckan har två ben; folkhälsa och näringslivsutveckling.

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-Sälen och Älvdalens kommuner. Arbetsgrupper startades och i september 2004 genomfördes den första Hälsovecka i Vasaloppskommunerna. I år har den femte Hälsoveckan genomförts. Grundkonceptet för Hälsoveckan har arbetats fram av startkommunerna, sen har fler

kommuner tillkommit och engagerat sig. Antalet kommuner har varierat genom åren.

Så här har hälsoveckan utvecklats sedan starten 2004

2004 - Tre kommuner (Vasaloppskommunerna); 85 arrangörer ordnade ca 170 aktiviteter.

2005 - Tre kommuner (Vasaloppskommunerna); 120 arrangörer ordnade ca 250 aktiviteter + skolornas aktiviteter.

2006 - Sju kommuner (Vasaloppskommunerna, Orsa, Vansbro, Leksand och Gagnef); 250 arrangörer ordnade ca 590 aktiviteter + skolornas aktiviteter.

2007 - Fem kommuner (Vasaloppskommunerna, Orsa och Vansbro); ca 240 arrangörer ordnade ca 500 aktiviteter + skolornas aktiviteter

2008 - Fem kommuner (Vasaloppskommunerna, Orsa och Vansbro); ca 250 arrangörer ordnade ca 500 aktiviteter + skolornas aktiviteter

Syfte, mål, aktiviteter

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

Hälsoveckans aktiviteter är uppdelade på fyra temaområden; mat, kultur, rörelse och inre balans.

- 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.

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

Antalet arrangörer som medverkat

67 Föreningar och organisationer
 36 Företag
 18 Församlingar
 13 Studieförbund
 18 Övriga (t ex privatpersoner)
 42 Kommunala instanser och Landstingsenheter
 Förskolor och skolor

Marknadsföring

Hälsoveckan har marknadsförts brett. En ny logotyp togs fram och har prytt utskick, hemsida och annonser. En ny och uppfräschad hemsida fanns klar till midsommar. Ett programblad skickades till alla hushåll och företag (totalt 32 000 ex) i de fem kommunerna, som en bilaga till tidningen Magazin, några veckor innan själva Hälsoveckan. Ett antal överexemplar har spridits runtom i samhället. Arrangörer har gratis fått marknadsföra sina aktiviteter på hemsida och i programblad. Arrangörerna har haft möjlighet att synas mer genom att köpa en annonsplats i programbladet. Flygblad, också med möjlighet för arrangörer att annonsera, var klart i juni och har spridits på bl.a. turistbyråer och O-ringen. På kommunernas infartstavlur fanns information om Hälsoveckan 2008. Gemensam annonsering i de lokala tidningarna samt egna annonser som de olika kommunerna har bekostat själva i de lokala annonsbladen har också marknadsfört veckan.

Media

I år har media visat stort intresse. Ett stort antal inslag och artiklar har funnits i tidningar, TV och radio.

Ekonomi

Varje kommun har satsat ca 25 000 kr exklusive moms för marknadsföring av arrangemanget Hälsoveckan. Landstinget har bidragit med 20 000 kr vilket fördelats på de fem kommunerna.

Effekter av Hälsoveckan 2008

Inom arrangörskommunerna

Som arrangör är man positivt inställd till att vara med och arrangera Hälsovecka. De flesta arrangörerna återkommer varje år.

Besökaren upplever nöjdhet med så många olika arrangörer och aktiviteter.

Gemenskap och mötesplatser

Arrangemang skapas speciellt för veckan t ex föreläsningar som kanske inte annars skulle ha skapats.

Kontaktnät och samverkan som stimulerar

Ger PR, nya kontakter, ny inspiration

Privatpersoner erbjuder aktiviteter för att undersöka möjlighet till eget företagande Hälsoveckan är ett begrepp. Många vill vara med och arrangera aktiviteter och visa upp och marknadsföra sin verksamhet.

Många skolor tar vara på Hälsoveckan och erbjuder en mängd olika hälsoaktiviteter

Olika arrangemang har startats upp under Hälsoveckan. StavgångsVasan och Formtoppen är sådana. StavgångsVasan genomfördes för femte gången och lockar deltagare lokalt men också från övriga Sverige. Formtoppen genomfördes för första gången och lockade deltagare från hela Dalarna.

Utanför arrangörskommunerna

Kommuner runt om i Sverige börjar snegla på konceptet Hälsoveckan. I Falun arrangerades en folkhälsovecka i september och deras upplägg påminner väldigt om konceptet för Hälsoveckan. Kommunerna i Hälsingland kommer att arrangera en "Hälsoväcka" nästa år och de är intresserade av ett utbyte.

Hälsoveckan 2009

Samarbetet fortsätter även 2009. Fyra av kommunerna har lämnat klartecken på att fortsätta samarbetet. Skulle någon av kommunerna bestämma sig för att arrangera en egen Hälsovecka, så har de inte rätt att använda logotypen och hemsidan. Logotypen och hemsidan ägs av de kommuner som samarbetar med arrangemanget Hälsoveckan i Norra Dalarna.

Kommunerna kommer att fortsätta att utveckla Hälsoveckan.

Kerstin Lingqvist