

Ársskýrsla

Heilsubærinn 2022



Efnisyfirlit

Formáli.....	3
Meginmarkmið Heilsustefnu Hafnarfjarðar.....	4
M-1 Efla vellíðan íbúa	4
M-2 Efla opin svæði og göngu- og hjólastíga	4
M-3 Jafna aðgengi og hvetja íbúa til að neyta hollrar fæðu	4
Stýrihópur heilsueflandi samfélags í Hafnarfirði.....	5
Samvinna við Landlæknisembættið	6
Verkefni heilsueflandi Hafnarfjarðar 2022	8
Framundan	11
Samantekt	111



Formáli

Í kjölfar tveggja erfiðra Covid ára þar sem afar takmörkuð heilsueflingarverkefni voru í gangi í Hafnarfirði hurfu takmarkanir á vormánuðum 2022. Þá var hægt að taka upp þráðinn upp á nýtt og búa til verkefni og virkni sem hvetja til heilbrigðs lífneris. Stýrihópurinn hefur verið að vinna að matslistum þar sem staða okkar í Hafnarfirði er metin og rökrætt um áherslur og leiðir að árangri. Þeirri vinnu verður haldið áfram og þessir listar sýna að það eru næg verkefni óunnin. Við að skoða upphafleg meginmarkmið heilsuþæjarins Hafnarfjörð sem eru að auka vellíðan, hreyfingu, mataræði og útiveru í upplandinu þá standa þau enn fullum fótum. Þessi markmið eru enn drifkraftur verkefni stýrihópsins og endurspeglar verkefni ársins þessi markmið. Hér gefur að líta fimmtu ársskýrslu stýrihóps um heilsueflandi samfélag sem hefur það markmið að veita yfirsýn yfir þau verkefni sem hópurinn hefur hrundið af stað eða stutt við á einhvern hátt.

Meginmarkmið Heilsustefnu Hafnarfjarðar

M-1 Efla vellíðan íbúa

Til að efla sjálfsmynd og vellíðan þarf að styrkja stoðir og hvetja alla aðila samfélagsins, unga sem aldna, til þátttöku í heilsueflingu almennt. Samstarf við íbúa og hagsmunaaðila er mikilvægt við nánari útfærslur á aðgerðum og upplýsingagjöf um þjónustu og lausnir og er mikilvægur hlekkur í heildarmyndinni. Þannig er náíð samstarf við alla aldurshópa lykillinn að árangri.

M-2 Efla opin svæði og göngu- og hjólastíga

Upplýsa þarf betur um þá útivistarmöguleika sem standa til boða í Hafnarfirði og í jaðri bæjarins og stuðla þannig að hreyfingu og útivist. Unnin verður heildarstefna um göngu- og hjólastíga og stuðlað að einfaldari og skýrari merkingum, samhliða því að gera kort af göngu- og hjólaleiðum innan bæjarins aðgengilegri. Tryggja þarf aðgengi fyrir alla á opnum svæðum og göngustígum og góða tengingu stíga við önnur bæjarfélög. Snjómokstur á gönguleiðum í leik- og grunnskóla bæjarins skal vera í forgangi svo tryggja megi að börn geti alltaf gengið í skólann.

M-3 Jafna aðgengi og hvetja íbúa til að neyta hollrar fæðu

Vinna þarf að fræðslu og tryggja jöfnuð í aðgengi að hollri fæðu í mannvirkjum og stofnunum á vegum bæjarins. Tryggja þarf aðgengi að vatni og fjölbreyttu fæðuvæli á öllum stofnunum bæjarins. Bærinn á að vera til fyrirmyndar í þessum efnum og öðrum hvatning. Einnig er verðugt að leggja áherslu á aukna ræktun matjurta meðal íbúa með ýmsum leiðum.

Stýrihópur heilsueflandi samfélags í Hafnarfirði

Stýrihópur um heilsueflandi samfélag er skipaður starfsfólki af öllum sviðum stjórnsýslu Hafnarfjarðarbæjar ásamt fulltrúum frá leik- og grunnskóla. Hópurinn fundar aðra hvora viku þar sem rýnt er í hugmyndir sem falla að markmiðum um heilsueflandi samfélag, verkefnum hrundið í framkvæmd eða fundinn farvegur. Stýrihópurinn kallar jafnframt til sín aðila til að kynna fyrir hópnum verkefni, hugmyndafræði eða annað sem á erindi við heilsueflandi samfélag. Stýrihópurinn tekur á móti hugmyndum og á í samstarfi við aðila í samfélaginu um heilsueflandi verkefni, leitar nýrra leiða til að fræða og upplýsa samfélagið um heilsueflandi leiðir eða viðburði í takt við markmið sem sett hafa verið. Áhugi er fyrir því að auka samstarf við heilsugæslu, foreldrafélög, félag eldri borgara eða aðila sem koma með einum eða öðrum hætti að því að efla heilsu og velferð bæjarbúa. Starfshópurinn heyrir undir mennta- og lýðheilsusvið bæjarins. Markmið hópsins er ávallt að vinna að verkefnum og hugmyndum sem falla að þeim markmiðum sem sveitarfélagið hefur sett sér til að stuðla að bættri heilsu íbúa Hafnarfjarðar.

Árið 2022 var stýrihópur skipaður effirtöldum aðilum:

- Árdís Ármannsdóttir, samskiptastjóri, þjónustu- og þróunarsvið
- Geir Bjarnason, íþróttá- og tómstundafulltrúi, mennta- og lýðheilsusvið
- Herdís Hjörleifsdóttir, verkefnastjóri, fjölskyldu- og barnamálasvið
- Hrund Apríl Guðmundsdóttir, aðstoðarmaður fræðslustjóra, mennta- og lýðheilsusvið
- Birna Dís Bjarnadóttir, umsjónarkennari, Víðistaðaskóli
- Inga Fríða Tryggvadóttir, leikskólastjóri, leikskólinn Smáralundur
- Ingibjörg Sigurðardóttir, garðyrkjustjóri, umhverfis- og skipulagssvið
- Hrönn Árnadóttir, umsjónarkennari, Hvaleyrarskóli
- Ritari hópsins er Tinna Dahl Christiansen rekstrarstjóri ÍTH

Birna Dís hætti í hópnum vegna anna og breytinga í starfi sínu og Hrönn tók við sem fulltrúi grunnskólanna.

Hafnarfjarðarbær réði til tveggja ára Huldu Sólveigu Jóhannsdóttur til að stýra verkefninu Heilsueflandi vinnustaður og vinnur Hulda með stýrihópnum. Hulda var áður fulltrúi grunnskóla og þekkir vel til verkefnisins.

Stýrihópurinn vann að því að halda úti heilsueflandi verkefnum á árinu 2022 og leitaði eftir samvinnu um að koma á sem fjölbreyttustu verkefnum sem gætu höfðað til bæjarbúa. Verkefnum er dreift yfir árið, sum hver árstíðarbundin, önnur ný tilkomin og enn önnur eru að skapa sér sess. Leitast er við að verkefni tengist markmiðum heilsueflandi samfélags og að þau móti leiðir að þeim markmiðum. Sum verkefnanna eru þess eðlis að þau eiga upphaf og endi en önnur eru tímalaus og eru sífellt í vinnslu og mynda þannig sístreymi að settum markmiðum. Stöðugt er verið að skoða og meta verkefni sem tengjast markmiðunum og hvernig hægt er að þróa og efla heilsueflandi samfélag í Hafnarfirði.

Samvinna við Landlæknisembættið

Fjöldi heilsueflandi samfélaga í landinu fer vaxandi og eru yfir 90% íbúa landsins búsettir í heilsueflandi sveitarfélögum. Landlæknisembættið vinnur að þróun mælikvarða eða lýðheilsuvísa sem eru til þess fallnir að veita yfirsýn yfir lýðheilsu eftir umdæmum sjá nánar <https://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsoknir/tolfraedi/lydheilsuvisar/>. Í gegnum embættið hittast aðilar sveitarfélaga og miðla upplýsingum, efla tengslanetið og læra hvort af öðru um verkefni og leiðir sem hafa fallið vel að hugmyndafræði um heilsueflandi samfélag. Á árinu 2022 gekk vel að halda slíka fundi því þeir voru bæði haldnir rafrænt og síðan einn stór vinnustofu staðfundur í heilan dag. Samstarf við landlæknisembættið hefur verið almennt gott og auðvelt að nálgast upplýsingar og ráðgjöf þegar við á. Miðlægt tölfræðimælaborð er í vinnslu en að hluta til aðgengilegt en þar verður hægt að skoða tölfræðilegar upplýsingar um heilsu íbúa sveitarfélaga í samanburði við aðra. Þessi gagnavinnsla mun byggjast á fjölmörgum miðlægum gagnabönkum. Sjá mynd:



Hvaðan koma gögn í lýðheilsuvísá?

Heilbrigðisskrár landlæknis

Fæðingaskrá
Dánarmeinaskrá
Krabbameinsskrá
Lyfjagagnagrunnur
Vistunarskrá sjúkrahúsa
Samskiptaskrá heilsugæslu
Færni og heilsumatsgrunnur
Bólusetningaskrá sóttvarnalæknis

Reglubundnar kannanir

Heilsa og líðan Íslendinga (EL)
Vöktun áhrifaþátta (EL)
Ungt fólk (Rannsóknir og greining)

Gögn frá Hagstofu

Gögn frá Sjúkratryggingum

Gögn frá Menntamálastofnun

Merki heilsueflandi samfélags hefur mikið vægi hjá Hafnarfjarðarbæ, er hluti af undirskrift í tölvupóstum starfsfólks Hafnarfjarðarbæjar, fast merki á starfsmannakortum, fánar hanga uppi við sundlaugar og víðar þegar við á auk þess sem merkið er nýtt á öllum viðburðum sem eru á vegum heilsueflandi samfélags í Hafnarfirði. Samstarfsaðilar og bæjarbúar vitna í það að Hafnarfjarðarbær er heilsueflandi sveitarfélag til að rökstyðja óskir um stuðning við verkefni sem tengjast heilbrigði og hreyfingu.

Hjá embættinu er unnið að gerð gátlista varðandi verkefni heilsuþæjanna og mat á árangri. Mikill tími hefur farið í að vinna þessa lista en þeir eru nauðsynlegir vegna framtíðarstefnumótunarvinnu hjá hverju sveitarfélagi. Vinnsla gátlista er veigamikill hluti af markvissu heilsuefingarstarfi. Yfirferð þeirra veitir innsýn í stöðuna og í framhaldi eru þeir vinnutæki til að halda utan um starfið og meta framvindu þess. Dæmi er á mynd af gátlistanum.

2. Unnið er markvisst að því að efla jákvæðan bæjarbrag og félagstengsl íbúa 75%

2.1. Blöndun félagshópa er höfð að leiðarljósi við skipulag byggðar.



[Skrá stöðu/aðgerð](#) [Ítartil](#) [Viðmið á ekki við](#)

2.2. Skipulag byggðar og þjónustu yfir undir samgang og samskipti milli fólks.



[Skrá stöðu/aðgerð](#) [Ítartil](#) [Viðmið á ekki við](#)



Verkefni heilsueflandi Hafnarfjarðar 2022

Meðfylgjandi er yfirlit yfir helstu verkefni sem unnið var að á árinu 2022. Verkefnum hefur verið skipt niður eftir markmiðum heilsustefnu enda um að ræða rauðan þráð í gegnum öll verkefni og framkvæmdir heilsueflandi samfélags í Hafnarfirði.

M-1 Efla vellíðan íbúa

Verkefni

- Ratleikur yfir sumartímann í upplandinu
- Janusar verkefni, heilsuefling fyrir eldri borgara Hafnarfjarðar
- Hljóðvistarmál í stofnunum
- Virknidagatal – stafróf af hugmyndum
- Fræðslukvöld í Bæjarbíó „Sterkari út í lífið“
- Hvatningar á fréttaveitum til íbúa um að hlúa að eigin heilsu
- Hollustu- og hreyfiáttak í félagsmiðstöðvum
- Samið við kynfræðing um innleiðingu kynja- og kynfræðslu
- Saft fræðsla fyrir 6. bekkina
- Töff fræðsla Vopnabúrsins fyrir 7. og 9. bekkina

M-2 Efla opin svæði og göngu- og hjólastíga

Verkefni

- Heilsu- og menningargöngur yfir sumartímann
- Útilífsmiðstöð Hafnarfjarðar
- Frisbeegolfvöllur við Hvaleyrarvatn í skoðun
- Göngustígar, skipulag og framtíðarsýn
- Endurskinsmerki f. yngstu árganga grunnskóla og eldri bæjarbúa
- Útiborðtennisborð
- Aðgengi frítt að göngu-Wappinu
- Hollustu- og hreyfiáttak í félagsmiðstöðvum

M-3 Jafna aðgengi og hvetja íbúa til að neyta hollrar fæðu

Verkefni

- Hollustu- og hreyfiáttak í félagsmiðstöðvum
- Töff fræðsla Vopnabúrsins fyrir 7. og 9. bekkina

Fyrirhuguð verkefni árið 2023

Verkefni	Nánari skýring
Fjölga heilsueflandi skólum í Hafnarfirði	Flestir grunnskólar eru heilsueflandi en fáir leikskólar
Endurskinsmerki til allra 1. bekinga	Árlegt verkefni að hausti
Heilsubæjarfánar	Við sundstaði og víðar
Vor/haustverkefni í Bæjarbíó / þema	Hreyfing barna, heilbrigður lífstíll og uppeldisáherslur
Líðan fræðsla nemenda í 9. bekk	Hugrún háskólastudentar
Lýðheilsugöngur, 10 ferðir sumar	Árlegt verkefni með byggðasafni/Hafnarborg
Flensborgarhlaupið, styrkur	Árlegt hlaup, innanbæjar
Merkja íþróttasali bæjarins	Að lógó bæjarins og heilsubæjarins sé sýnilegt
Kaldárselsshlaupið, styrkur	Árlegt hlaup, innanbæjar
Rattleikur að sumri	Samningur vegna ratleiks
Hautfundur með fulltrúum Landlæknisembættisins	Með lykilaðilum í Hafnarfirði
Wappið, frítt aðgengi 2023	Að allar leiðir í Hafnarfirði séu sýnilegar og fríar
Vopnabúrið í 7. og 9. bekki	Sjálfstyrking, heilbriggt lífni, þekktu þig, gildi tómsunda, ofbeldisumræða
Útilífskista	Skoða staðsetningu og nýja kistu í skógrækt
Spilastokkar heilsubæjarins	Skoða endurnýjun með nýjum viðfangsefnum
Efla þátttöku barna innflytjenda í tómsund	Standa fyrir verkefni og samstarfi
Líkamsræktarwapp á Víðistaðatúni	Hilli, Wapp, nýtt
Vímuvarnafræðsla einn árgangur eða tveir	Samstarf við Heilsulausnir - einn árgangur

Folf völlum Hvaleyrravatni	Hönnun og undirbúningur - 20 millis
Eldri borgarar og tónlist	Tónlistarskóli að undirbúa
Götuþlaup FH júní 2023	Nýtt almenningsþlaup
Hreyfing í félagsmiðstöðvum	Styðja við hreyfitengd verkefni í félagsmiðstöðvum
Hvaleyrravatn, flotjóga	Sumarverkefni á vatninu
Heimili og skóli, Saff fræðsla	Fræðsla fyrir nemendur í 6. bekk um örugga netnotkun



Framundan

Ofbeldis- og eineltisumræða var talsverð í Hafnarfirði 2022 og mun stýrihópur verkefnisins horfa á forvarnarverkefni fyrir unglina á næsta ári. Hafnarfjarðarbær hrindir í framkvæmd ýmsum verkefnum sem hafa bein áhrif á þessi viðfangsefni eins og að fræða nemendur í sjötta bekk um örugga netnotkun, að festa í sessi hinsegin félagsmiðstöð fyrir unglina, að auka kyn- og kynjafræðslu, að fræða um gildi tómstunda og síðast en ekki síst vera með fræðslu um gildi vináttu, áhrif ofbeldis og styrkja sjálfsmynd unga fólksins.

Samantekt

Árið 2022 byrjaði með miklum takmörkunum sem hömluðu öllu samfélaginu en þegar voraði opnaðist allt og samfélagið er komið á fulla ferð. Verkefni stýrihópsins fóru líka á fulla ferð eins og sýnt hefur verið með skýrslu þessari. Virkni bæjarbúa í þátttöku hefur aukist á árinu sem og þátttaka barna í frístunda og íþróttastarfi. Fjölmörg verkefni eru í vinnslu og skoðun hópsins en ljóst er að árið 2023 verður lýðheilsuár þar sem tækifæri er að búa til ný heilsutengd verkefni og ná til fleiri.

