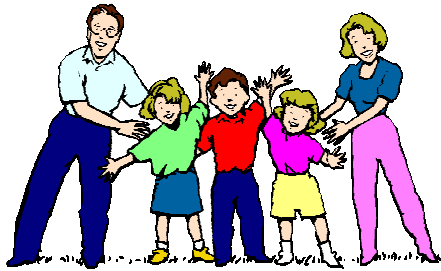


## **Allt hefur áhrif -einkum við sjálf!**

Þetta eru einkunnarorð þróunarverkefnis sem Grýtubakkahreppur, ásamt 24 öðrum sveitafélögum, er að vinna í samvinnu við Lýðheilsustöð.

## **Markmiðið er að bæta lífshætti barna og fjölskyldna þeirra**



## **Aðal áhersla er á hreyfingu og góða næringu**

### **Með verkefninu verður leitast við að:**

- Vekja fólk til umhugsunar um heilsu.
- Standa fyrir fræðslu um það sem hefur áhrif á heilsu.
- Skoða hvaða þættir sem hafa áhrif á heilsu eru í lagi og hvaða þætti hægt er að bæta í sveitarfélaginu.
- Virkja sem flesta, á öllum aldri, til að eiga hlutdeild í verkefninu.

## **Nánar um verkefnið**

- Um 25 sveitarfélög á landinu taka þátt í verkefninu.
- Hvert sveitarfélag mótar sína stefnu og aðgerðaáætlun um bættu heilsu íbúanna. Allt eftir þörfum, efnum og aðstæðum á hverjum stað.
- Í hverju sveitarfélagi er stofnaður stýrihópur sem kemur verkefninu af stað og heldur utan um það. Gert er ráð fyrir að stýrihópur skipi aðilar frá skóla, leikskóla, heilsugæslu, íþróttahreyfingu, fulltrúi foreldra og fleiri ef þurfa þykir. Einn úr stýrihópi er tengiliður við Lýðheilsustöð.
- Lýðheilsustöð kemur að verkefninu með ráðgjöf, fræðslu og mati á árangri. Gert er stöðumat í upphafi og árangur svo metin þegar líður á verkefnið. Fræðsla verður m.a. í formi námskeiða fyrir starfsfólk skólanna og fyrirlestra fyrir starfsfólk og foreldra. Sem dæmi má nefna að snemma í ferlinu koma aðilar frá Lýðheilsustöð til okkar með fyrirlestra um næringu, hreyfingu og geðrækt fyrir starfsfólk stofnana og foreldra.
- Auk þessa munu byrtast auglýsingar varðandi bættu lífshætti í sjónvarpi og útvarpi. Einnig verður upplýsingum komið á framfæri með veggspjöldum, bæklingum, upplýsingaspjöldum og fleiru sem hengt verður upp, stendur til boða í stofnunum og fyrirtækjum eða berst heimilum gegn um skólana eða með pósti.