



Sundhedskultur i Urbanplanen



Pernille Mahon Hansen, projektleder
for sundhedsindsatsen

Mikkel Pedersen, sekretariatsleder i
Partnerskabet



Partnerskabs-
bestyrelsen
(LBF)

Sekretariatet for
den daglige
boligsociale
indsats

Information og
formidling

Projektleder

Boligsociale

medarbejdere

Jobkonsulenter

Sundhedskonsulenter

Ungemedarbejdere

Temaer:

Urbanplanens
Sundhedskultur

Fremskudt
beskæftigelse i
Urbanplanen

Børn og unge

kultur i
Urbanplanen

Socialt udsatte

UPS-gruppen:
Følgegruppe for
sundhed og
motion

Mere lighed i
Sundhed (MLS)

Styregruppe for
fremskudt
beskæftigelse

Koordinations-
gruppe for
ungeindsatsen

Liv i Sundby
(LIS):
Kulturforeningen
i Urbanplanen

Socialgruppen:
Debatforum

Projekter

Projekter

Projekter

Projekter

Projekter

Helhedsplan i Urbanplanen



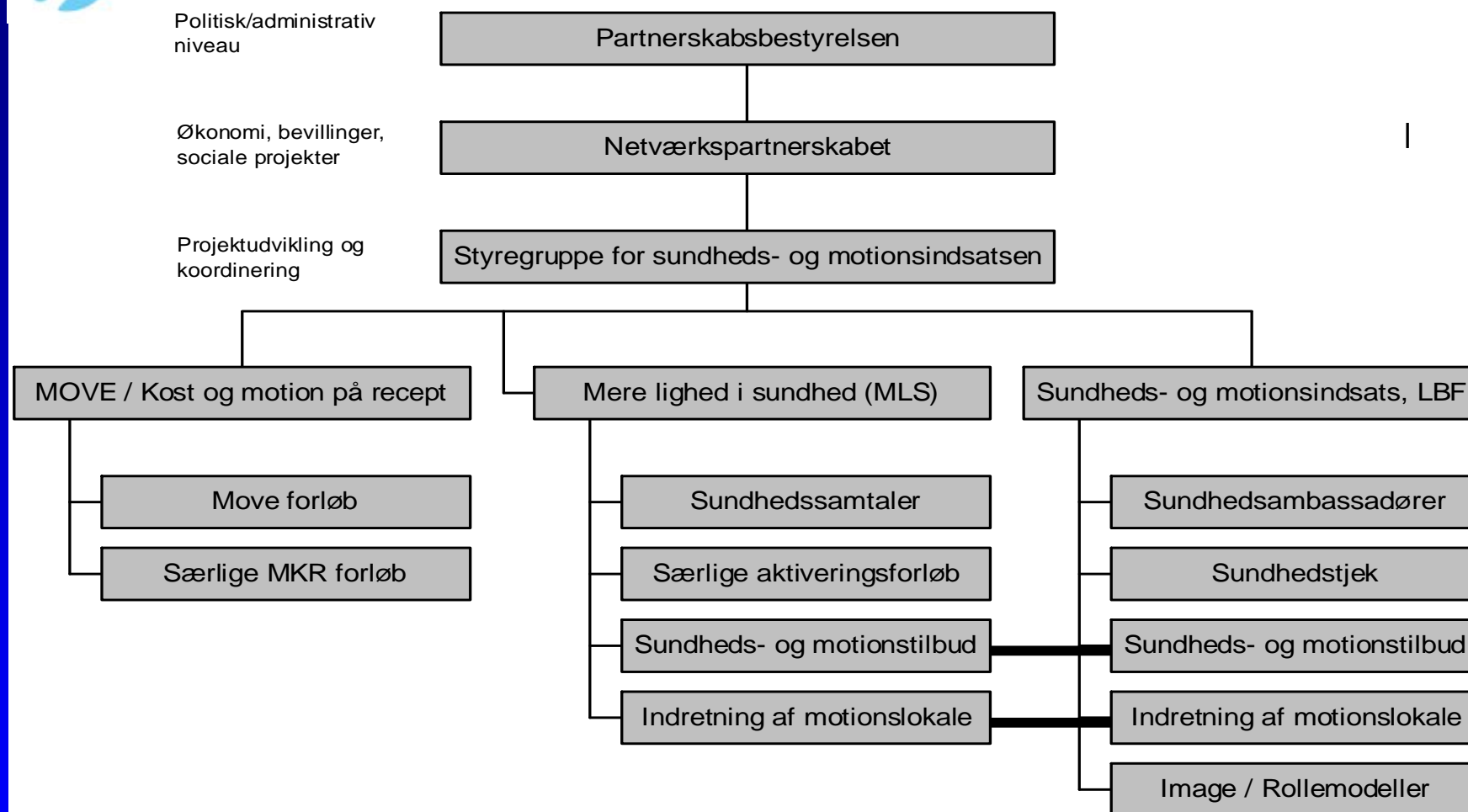
Sundhed og motion som tema i Urbanplanen

(Helhedsplanen omfatter indsatser ift. beskæftigelse, kultur, børn og unge, integration og socialt udsatte)

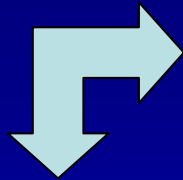
- Urbanplanens 'sundhed' er 3. dårligst af boligområder i København (nov. 06)
- Dvs. for at fremme beboernes sundhed
- Udvikle den lokale sundhedskultur - i tråd med det øvrige boligsociale arbejde
- Skal være LOKALT for at virke
- Øge beboernes livskvalitet og beskæftigelsesmuligheder
- Styrke Urbanplanens image



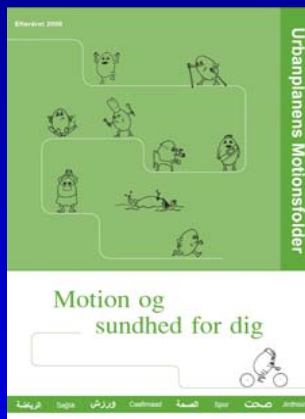
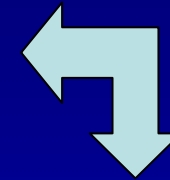
Organisationsdiagram: Sundhed og motion i Urbanplanen



** Oprettelse af sundheds- og motionstilbud samt indretning af motionslokale er en fælles opgave mellem MLS og Partnerskabets sekretariat



Rammerne

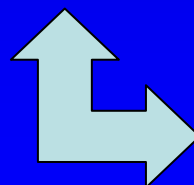


Lokal oplysning og Image

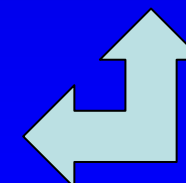
Sundhedskultur i boligområdet



Netværket



Individuel indsats





Rammerne

- Indretning af 'professionelt' sundhedsrum
- Nye boldbaner i bebyggelsen og i Remiseparken
- Rum til fysisk udfoldelse
- Fri brug af beboerhusene
- Institutioner og klubber
- 'Billige' motionstilbud: Klippekortet til motion!





Individuel indsats

Det lovede vi:

MLS – Sundhed i aktivering
Mindst 110 borgere årligt
kommer i et forløb med
sundhedssamtaler og
sundhedsaktivering



Så nåede vi:

- Omkring 40 borgere igennem særlige individuelt tilrettede forløb som afløsning for aktivering, herunder:
- Sundhedssamtaler og –tests
- Kostforløb
- Rygestopkurser
- Introduktion til motionsformer
- Inklusion af borgere på Urbanplanen netværkshold



Netværket: Sundhedsambassadører

Kursus/uddannelse i sundhed på 6 sprog

- ✓ Temaer: Motion, kost, din krop, livsstilssygdomme
- ✓ Kvinderne skal fungere som ambassadører i egne familier og netværk
- ✓ Afslutning med diplom!



På sundhedstur til Bornholm,
sommer 2007

Netværket: Sundhedsambassadører

Det lovede vi:

Uddannelse af 100
sundhedsambassadører

Så langt er vi:

77 ud af 92 kvinder på kurserne er
nu uddannet som ambassadører





Netværket: Motionshold

Det lovede vi:

- Iværksættelse og forankring af en række motions- og idrætsaktiviteter i og omkring Urbanplanen via samarbejde med relevante lokale aktører



Så langt er vi:

- Brug af professionelle instruktører
- Iværksættelse af mere end 15 forskellige motions- og bevægelsestilbud i UP!
- Samarbejde med mange lokale parter om motionsaktiviteter





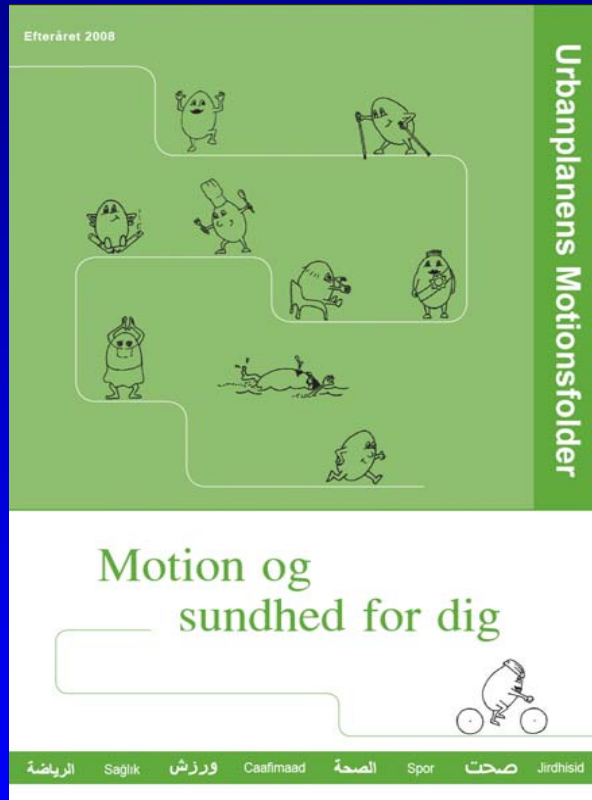
Netværket: Frivillige instruktører

- ✓ Kursus for frivillige beboere som motionsinstruktører er gennemført med 12 deltagere
- ✓ Succes med nogle seje instruktører som nu underviser i Urbanplanen på ugentlig basis
- ✓ Forankring: Frivillige instruktører er afgørende for en velfungerende foreningskultur!





Lokal oplysning og image



- Ny folder om sundhedsaktiviteter 2 gange årligt
- Gode historier i nyhedsbrev
- beboere som rollemodeller
- Kontakt til 100vis af borgere via netværk og sundhedsambassadører
- Temamøder om sundhedsmæssige emner: Livsstilssygdomme, Få det godt med din krop mm..
- UPS video med de unge der synger sundhedsrap!



Lokal oplysning og image

Det lovede vi:

Urbanplanens image bliver nuanceret og forbedret gennem beboernes positive deltagelse i sundhedsfremmende aktiviteter



Motionsdag 2008

Så langt er vi:

Gennemførelse af særlige sundheds- og motionsevents – fx Motionsdag i Remisevænget Nord (Move for Health) i samarbejde med WHO og DBU mm.

- Idrætsdag for udsatte
- Fodboldturneringer for børn og unge
- Sundhedstest
- Stor mediebevågenhed



Sundhedspædagogisk tilgang

- Små succesoplevelser, hvor borgeren oplever, at det er muligt at skabe forandringer i vaner
- Styrke self efficacy – forventning til egne evner
- Motion ikke kun mål, også redskab til positive forandringer (livsstil, øget beskæftigelse)
- Trække på beboernes egne ressourcer (empowerment) fx beboere som arrangører, instruktører, rollemodeller
- Anerkendende tilgang, personlig kontakt
- Metoder udvikles undervejs





Nogle spørgsmål vi er optaget af...

Hvordan kan boligforeningerne og kommunerne sammen udvikle sundhedskultur i udsatte områder ?

Hvordan kan man udvikle en lokal skånsom aktiveringsmodel for de mest udsatte kontanthjælpsmodtagere ?

Skal man arbejde med 'livsstils-coaching' i det sociale arbejde ?

