

Aktivitetskatalog

En oversigt over aktiviteter i forbindelse med Et Lettere Liv
og Sund Skole i Helsingør, 2014-2019



ET LETTERE LIV

INDHOLD

	Forord og læsevejledning	4
	Aktiviteter før Sund Skole	
1	Startfasen	6
	Trivsel	8
	Bevægelse	11
	Kost	17
	Formidling	27
	Aktiviteter under Sund Skole	31
2	Bevægelse	33
	Trivsel	38
	Kost	43
	Formidling	46
	Tværgående netværksaktiviteter	48

Forord

Dette er en oversigt over nogle af de aktiviteter, der har været i indsatsen Et lettere liv, herunder den fokuserede indsats Sund Skole som løb det sidste års tid.

Aktiviteterne spænder meget bredt og giver et billede af en indsats, der både udvikler, driver, og faciliterer nye aktiviteter eller netværk.

Men også en indsats, der hægter sig på og er med-aktør i de mange andre aktiviteter, netværk og indsatser, der er i Helsingør i forhold til børns sundhed og trivsel.

ELL har særligt arbejdet med det som fik betegnelsen "sytrådsmetoden", som bestod i at binde indsatser og aktører sammen i forhold til at sætte fokus på varige relationer og forankring af de netværk, der sammen har fået et øget fokus på trivsel, sunde mad og måltider samt at i højere grad at få bevægelse ind i børn og unges liv.

Aktivitetskataloget er et udpluk af det som ELL har været med til, men det giver et meget godt billede af diversiteten og mangfoldigheden af samarbejder og indsatser ELL har medvirket i.

Læsevejledning

Aktivitetskataloget skal ses som et tillæg til evalueringsrapporten, som primært forholder sig til hvorvidt metoden Collective Impact har fungeret i en dansk kontekst.

Aktiviteterne falder inden for forskellige kategorier.

Først og fremmest de tre spor.

Inden for disse er der både egentlige events / indsatser, der er forløbet over en længere periode samt aktiviteter, der har karakter af netværksaktiviteter.

Derudover er der en række formidlingsaktiviteter.

I del 1 præsenteres de aktiviteter, der er foregået i perioden januar 2015 til marts 2018 inden projektet blev fokuseret til Sund Skole. I del 2. Marts 2018 - juni 2019.

Aktiviteter før Sund Skole

1

Startsfasen – at forme en indsats



Det første år

I den indledende fase af initiativet blev grundstenene lagt og organiseringen etableret. Perioden var præget af research, organisering, intensiv dialog samt mobiliserende og netværksskabende aktiviteter. Overblik over væsentlige aktiviteter skitseret herunder.

Udfoldelse af problemstillinger i relation til negativ social arv

Research på aktuel viden og indsatser samt talmæssigt grundlag.

Kvalitative interviews og analyse sammen med fagprofessionelle og børn, unge og familier i kommunen.

Afholdelse af vidensseminar på tværs af Helsingør og Lejre Kommuner.

Opbygning af organisatorisk ramme for collective impact

Opstart og organisering af understøttende sekretariat, herunder ansættelse og kapacitetsopbygning af medarbejdere, ansvarsfordeling og opgave-/aktivitetsplan.

Begyndende nedsættelse af alliancegruppe – invitation og dialog med relevante medlemmer.

Etablering af kommunikationsplatforme.

Afdækning af den lokale kontekst og begyndende visionsudvikling

Opbygning af kontakt og netværk til lokale aktører og interessenter, motivation til deltagelse og bidrag fra civilsamfund, kommune og erhvervsliv

Planlægning af kick off, herunder udvikling af de første skitser til fælles vision.

Kick off

Lokal kick off, hvor godt 60 inviterede aktører på tværs af sektorer samledes til visionsworkshop.

Faciliteret arbejde med fælles vision.

Indbydelse til deltagelse i tværsektorielle arbejdsgrupper om konkrete arbejdsplaner for indsatsen, hvori der udvikles og peges på særlige opgaver og relevante aktiviteter. Arbejdsgrupperne opsætter, understøttet af sekretariatet, en baseline og præcise mål for deres indsats i løbet af fase II

Etablering af alliancen

Alliancen blev nedsat som tværsektoriel styregruppe. med flere repræsentanter for kommune, erhvervsliv og foreningslivet.

Alliancen fik til opgave at sætte strategisk retning, angive konkrete målsætninger og tage datadrevne beslutninger på baggrund af tilbagemelding fra arbejdsgrupperne.

Arbejdsgrupper

To arbejdsgrupper arbejdede det første år om hhv. trivsel & bevægelse og trivsel & kost. De to arbejdsgrupper formulerede forslag og anbefalinger til alliancen om initiativets indsatsområder.

Alliancegruppen besluttede pba. dette at igangsætte en række konkrete pilotaktiviteter.

TRIVSEL – POSITIVE RELATIONER OG FÆLLESSKABER



Girlpower

Beskrivelse

Et forløb på cirka 4 måneder, hvor piger fra hele kommunen mødes en gang om ugen på Skolen ved Rønnebær Allé til socialt samvær. Her er de sammen med frivillige og fået vejledning af en selværdscoach fra Zetmind gennem 5 undervisningsgange.

Girlpower afsluttes med, at de piger, der har lyst, løber Kronborg Stafetten sammen med deres familier og sekretariatet. Pigerne har også fået overrakt et diplom af borgmesteren i Helsingør Kommune.

Der har i alt været afholdt fire forløb fra november 2016-juni 2018.

Formål

Formålet med forløbene har været at booste pigernes selvværd og give dem positive oplevelser med andre piger, som de kan spejle sig i.

Målgruppe

Piger mellem 9-13 år med brug for at få styrket selvværdet
10-12 deltagere pr. hold.

Hvem er med?

ELL, Zetmind og Ungdommens Røde Kors

Rekruttering sker via skolelærere, sundhedsplejersken

SSP. ELL stod for hele forløbet i starten, men undervejs blev projektet overtaget af Ungdommens Røde Kors.

Girlpower var en aktivitet, der blev udvalgt af styregruppen på baggrund af arbejdsgruppernes forslag.

Resultater

Evalueringen viser, at pigerne får mere tiltro til dem selv, samt mere mod på tilværelsen.

Erfaring/gode råd

Forud lå et større planlægningsarbejde i en arbejdsgruppe, bestående af mange forskellige aktører med kendskab til målgruppen. Der blev ligeledes afholdt en workshop med særligt udvalgte piger, der gav input til indhold. Det gav mange gode perspektiver og idéer til forløbene.

Efter det fulgte et større rekrutteringsarbejde for at få pigerne til at komme.

Undervejs har vi inviteret lokale aktører til at være en del af aktiviteterne og det fungerede rigtig godt. For eksempel at få en frisør ud og lave fletninger.

Fodboldforening ud og spille fodbold osv.

Erfaringerne er generelt, at det har været et meget ressourcetungt forløb med et for ustabilt fremmøde i forhold til og de frivillige og stor udskiftning af medarbejdere hos Ungdommens Røde Kors. Indsatsen tog udgangspunkt i et reelt behov, som stadig er der, og som koncept sagtens kunne køre videre i andet regi. Det er et spørgsmål om ressourcer.

"Det hjælper bare. Man lærer nye mennesker at kende, får nye venner og alt muligt. Jeg har lært, at det er ok at være mig selv"

- Pige, 13 år, deltager i Girlpower

"Alle burde faktisk prøve sådan noget som det her. Også mennesker, der måske har selvtillid i forvejen. Selv om man måske kan stadig få nedture, har det virkelig været godt"

- Pige, 11 år, deltager i Girlpower



Deltagerne i »Girlpower«-forløbet fik på Rådhuset overrakt diplomer af Helsingørs borgmester Benedikte Kiær.

BEVÆGELSE – AKTIV HVERDAG OG FRITIDSLIV



Kronborg Stafet

Beskrivelse	Helsingør Kommunes svar på DHL stafet. Ca. 3000 løber stafetten med efterfølgende fællesspisning på Kulturværftet. En meget festlig dag med mange repræsentanter fra foreninger og erhvervsliv. ELL havde lånt en stor cykel fra Cykelteket og uddelte flyers og balloner, sammen med Ida (barn på 13 år, som har medvirket i filmen på ELLs hjemmeside). Kronborg Stafetten er et årligt tilbagevendende event.
Formål	Formålet med ELL's deltagelse i Kronborg Stafetten er at skabe synlighed omkring ELL.
Målgruppe	Alle borgere i Helsingør Kommune.
Hvem er med?	25 Taekwondoudøvere Formand for Alliancegruppen, En repræsentant fra Alliancegruppen Sekretariatet To praktikanter Ida fra filmen.
Resultater	Der blev skabt synlighed om Et Lettere Liv. Der blev skabt relationer i Alliancegruppen og i sekretariatet samt til samarbejdspartnere.
Erfaring/gode råd	Grib mulighederne for at kolbe sig på et allerede eksisterende arrangement og involvere samarbejdspartnere. Det styrker relationerne og er med til at anerkende særligt de frivilliges arbejde, da det er et arrangement, hvor deltagerne også inviteres på festlig middag.

Bevægelsesdag i Multiparken

Beskrivelse	Bevægelsesdag i Multiparken med ca. 500 besøgende. Da Multiparken ligger lige ved siden af Vapnagård og Nøjsomhed deltag mange børn og familier fra de to boligområder.
Formål	At udbrede viden omkring fritidstilbud i Kommunen blandt børn og unge og deres forældre.
Målgruppe	Alle børn med fokus på boligområderne Vapnagård og Nøjsomhed.
Hvem er med?	Villa Fem, en fritidsklub, der ligger ved siden af Multiparken var tovholder på eventet. Andre aktører: Boligsociale medarbejdere, Ungomsskolen, Ungdoms- og fritidsklubberne: Cube og Tetrax, kvindegrupper fra Nøjsomhed, Taekwondoforening, Callastenics gruppen, Parkour, Musikere. Kvickly var sponsere af vand og frugt.
Resultater	Bevægelsesdagen var med til at udbrede viden om fritidstilbud i kommunen. Det var en sjov og festlig dag i Multiparken med fokus på bevægelse og fællesskab. Desuden var dagen godt for kendskabet til aktørerne på området og samarbejdet mellem dem.
Erfaring/gode råd	At indgå som arbejdskraft i større netværksarrangement giver hurtigt samarbejdsrelationer bredt. Det er en hurtig og nem måde at være synlig på.



Bevægelsesdag i Multiparken, 3. september 2016



SFO-Børn indvier Kronborg Stafetten

Taekwondo med individuelle coaching forløb

Beskrivelse

Pilotprojekt med Taekwondoklub om særlig inklusion af unge drenge med overvægt/selvværdsudfordringer. Taekwondoklubben fik sparring af ELL i forhold til ansøgning af fondsmidler, som de modtog. Taekwondoforeningen har efterfølgende deltaget i events som Kulturnatten 2016 samt bevægelsesdag i Multiparken.

Formål

At rekruttere unge drenge med overvægt/selvværdsudfordringer ind i til foreningslivet.

Målgruppe

Drenge mellem 12-18 år.

Hvem er med?

Taekwondoforeningen og ELL.
ELL var involveret fra april 2016-oktober 2016.

Resultater

Der lykkedes ikke at få rekrutteret målgruppen.

Erfaring/gode råd

Der blev lavet et stort formidlingsarbejde i forhold til projektet. Tilbuddet blev blandt andet formidlet til alle lærere, forældre på skolerne, SSP, Sundhedsplejen, boligsociale medarbejdere m.m..

Derudover blev nogle af drengene interviewet, og interviewet blev lagt på Facebook, mens der også var en historie i presse og formidling via hjemmeside samt kommunens intra. Desuden lavede 3 praktikanter fra 9.klasse lavede interviews med en taekwondoudøver, som selv havde haft overvægtsproblematikker og publicerede det på facebook.

Til trods for ovenstående formidlingsaktiviteter lykkedes det ikke rigtigt at få rekrutteret målgruppen.

Ønsket udspang formodentligt ikke ud fra et behov fra målgruppen.



Pengeposen blev skarpt bevogtet af taekwondokæmpere i alle aldre.

Helsingør Taekwondo Klub får 40.000 kr af Nordea Fonden

Nordea Fonden har givet 40.000 kroner til Helsingør Taekwondo Klub. De skal bruges til at tilbyde taekwondo-undervisning til overvægtige børn igennem projektet Et lettere liv.

HELSINGØR: Der blev både talt og talt om korvans, strakt fødder og ben og ribt høje kampråb, da Helsingør Taekwondo Klub forleden fik overrakt 40.000 kroner af Nordea-fonden. Det er sket efter, at klubben er gået sammen med projektet, Et lettere liv.

Planen er at oprette målrettede hold for overvægtige

børn, hvor der både vil indgå undervisning i taekwondo og kostvejledning.

Pengene blev overrakt personligt af Norddeas filialdirektør i Stengade, June Eilersen. Det skete under en træning i Skolen ved Kongevejens gymnastiksal.

Nordea støtter

Nordea Fonden støtter projekter som arbejder med kost, bevægelse og trivsel, og det må man sige, at det her gør, siger June Eilersen, som er filialdirektør i Nordea i Stengade.

Ved Helsingør Taekwondo Klubrene står Allan Frost, som er chefinstruktør i klubben.

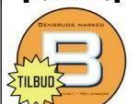
Han vil bruge pengene på dragter, såkaldte do-boks,

sandsække og andet udstyr, som skal bruges på de nye hold.

Det vigtigste for de her børn er at give dem nogle succesoplevelser. Det gør man ved ikke at sætte barren for højt. I stedet for at sætte dem til at lave 25 armbejgninger, så skal de måske lave 5 i stedet. Det er meget nemmere for dem at holde motivationen oppe, når de skal lave noget, som de kan overskue. Det skal være sjovt at tage sig, siger Allan Frost.

Det er Allan Frosts og klubbens plan at få holdene for de overvægtige børn op at køre i løbet af efteråret. I fremtiden vil Allan Frost også indbringe børnenes forældre, hvor de kan få vejledning om kost og motion til deres børn.

BRUGT
[Nyt for dig]



Vi sælger dine genbrugsvarer
Book 4 uger, betal for 2 = 300,-
Book nu på tlf. 2254 3000
Tilbud gælder
t.o.m. 31/8-2016
Åbningstider
Man-fredag kl. 10-18.

BOOST – forløb

Boost er et samarbejde mellem Index og skolerne i Helsingør Kommune.

En Design to Improve Life Udfordring er en ramme for elevernes innovative arbejde med at skabe bæredygtige løsninger på samfundsudfordringer. Aktiviteten er en del af projektet 'Boost – Innovativ Skole i Helsingør' og er et projektforsløb, der afvikles tre gange frem til 2017 for alle folkeskoleelever i Helsingør Kommune. I 2016 omhandlede ugen sundhed. Her blev der udviklet to forskellige idéer i to forskellige klasser som et lettere liv valgte at gå ind i et samarbejde omkring.

I november 2017 blev der igen afholdt BOOST uge på Hornbæk skole, hvor et lettere liv var inviteret med til afslutningen. Arrangementet var åbent hus for forældrene, hvor børnene præsenterede deres ny udviklede idéer. Et Lettere Liv var inviteret, og der blev serveret sunde snacks og lavet en sundhedskonkurrence, som satte fokus på indholdet af sukker i sodavand. Formålet med deltagelse i eventet var at bygge bro med skolen, og gøre opmærksom på de initiativer og idéer fra børnene, som der er blevet arbejdet videre på. Målgruppen var skolebørnene og deres forældre, som deltog i eventet. Samarbejdspartnere i forbindelse med eventet var Hornbæk skole og eleverne fra henholdsvis 6. Og 8. klasse.

BOOST-forsløbene er et eksempel på aktiviteter, hvor Et Lettere Liv har koblet sig på allerede eksisterende tiltag.

BOOST – Fritidspas og fritidstøj

I forbindelse med et boost-forsløb kom en 7. klasse med et forslag om en genbrugsmodel for sportstøj til mindrebemidlede. Det var det forslag som vandt konkurrencen blandt 21 nominerede. ELL, Sundhed og Omsorg, samt skolekonsulenten fordelte de 21 løsningsforslag mellem sig, i forhold til at realisere nogle af projekterne sammen med børnene.

BOOST-forsløbet var med til at skabe kontakt og dialog med skoleelever. ELL holdte møde med eleverne, men de var ikke så motiverede for at gå videre med ideen. Så ELL valgte ikke at bruge yderligere ressourcer på at forfølge det projekt.



**BOOST
INNOVATIV
SKOLE
I HELSINGØR**

Netværksaktiviteter

Netværksaktiviteter handler om at indgå i relationer med andre både i forhold til at lave konkrete aktiviteter sammen, men også i forhold til at være en sparringspartner ind i det mere strategiske niveau.

Homestart - rekruttering af frivillige

ELL arrangerede en fælles aften for frivillige, der skulle rekrutteres til Homestart, som er et tilbud til småbørnsfamilier.

Der blev rekrutteret frivillige til Homestart og skabt opmærksomhed omkring ELL og sund og billige mad. Homestart har efterfølgende været en del af Alliancegruppen

Sundhedspolitik

ELL sidder med i en af de arbejdsgrupper, der skal udforme kommunens sundhedspolitik og handleplaner for 2018 til 2022.

Handleplanerne blev færdige i 2017.

Førfældrekurser

Sundhedsplejen afholder førforældrekurser for alle førstegangsforældre for tidligt at komme i kontakt med sårbare familier og støtte barnet og familien i en god start på livet. Fokus er her på sundhed og brugen af andre aktører i kommunen. ELL deltog i et par indledende møder med sundhedsplejersken i forbindelse med sparring på indhold.

Temaaften om styrkelse af børn og unges selvværd

Et åbent arrangement for alle samarbejdspartnere om simple redskaber til at styrke børns selvværd ved Anette fra Zetmind. Her deltog praktikere inden for børneområdet, både frivillige fra blandt andet Frivilligcentret, Homestart og Ungdommens Røde kors samt medarbejdere fra klubber og skoler. Fokus var på netværk og kompetenceudvikling.

Fritidsnetværket

Et netværk for fritidsforeninger for børn og unge, der samles et par gange om året for at udveksle idéer og tage temaer op, der berører fritidslivet. Fritidskoordinatoren ved Ungdomsskolen er drivkraften bag netværket, hvor foreningerne for børn og unge samt SSP netværket deltager 3 gange årligt over en 2-årig periode. Konkret er der flere foreninger, der efterfølgende har lavet aktiviteter sammen såsom Gadeidrættens dag.

Trivselssporet – netværksgruppe

Netværksgruppen inden for trivselssporet fungerer som en undergruppe for Alliancegruppen. Formålet er at blive mere konkrete på samarbejdsmuligheder og styrke fokus på at arbejde sammen om visionen i praksis. Konkret er der blevet lavet et oplæg på indsatsområde til Alliancegruppen på trivelsområdet samt holdt oplæg for LKT vejledere. Desuden er partnerne selv gået sammen om diverse projekter.

KOST – MAD OG MÅLTIDER



Netværksaktiviteter

Eksempler:

Undervisningsmateriale til H2o Camp

Helsingørs skoler har lagt deres svømmeundervisning sammen for 4. og 5. klasse, så det kører over i 2 uger med tilpasset undervisning, der har snitflader til svømning. ELL udarbejdede et modul omkring kost og forbrænding i samarbejde med en repræsentant fra Alliancegruppen (personlig træner og næstformand i Adipotitasforeningen) samt en skolelærer.

Undersøgelse af fritidsvaner i 4. og 5. klasse

I forbindelse med H2o Campen blev der spurgt til elevernes svømmekundskab. ELL fik et par ekstra spørgsmål om fritidsvaner med i skemaet. Ud fra dette blev der udarbejdet en rapport over elevernes fritidsvaner i 2016 i 4. og 5. klasse. Der var tale om en engangsundersøgelse, der var meget tidskrævende i forhold til den indsigt, den gav.

Oprettelse af nyt Jump4fun hold tæt ved boligområdet Nøjsomhed

Jump4fun er et tilbud til overvægtige børn eller børn med sociale udfordringer mellem 6-14 år,,. Oprettelse af et hold mere med fokus på generel motion; geografisk tæt på målgruppen og i overensstemmelse med børnenes ønsker. Aktørerne var her Sundhedsplejen De boligsociale medarbejdere i Vapnagård og Nøjsomhed, DGI, konsulent fra Sundhed og Omsorg, SSP, Helsingør IF.



Skoleplatform "Skolen i virkeligheden"

"Skolen i virkeligheden" er et tilbud, hvor skolelærerne kan få inspiration til andre oplevelser/foredrag/workshops/udflugter mm. ELL var inde og markere/mærke de tilbud, som var "sunde" og opfordrede samarbejdspartnerne i netværket til at melde sig. Særligt manglede der tilbud på mad og måltidssiden.

Sundhedspolitik

ELL sidder med i en af de arbejdsgrupper, der skal udforme kommunens sundhedspolitik samt årlige handleplaner for 2018-2022. ELL har primært deltaget i arbejdsgruppen omkring børn og unge samt mental sundhed. ELL har her været med til at præge politikken samt handleplaner i forhold til fokus på trivsel og overvægt og ikke mindst pege på aktører, der er oplagte at samarbejde med. Planerne blev færdige i 2017.

Høstfest i Vapnagård

I september 2016 blev der afholdt Høstfest i Vapnagaard. Her havde ELL en workshop om grøntsager primært henvendt til børn, hvor de kunne smage på alverdens grøntsager, hvoraf nogle var doneret af Haver til Maver, Krogerup Gård.

Formålet med workshoppen var at skabe mere viden og inspiration til at bruge flere grøntsager. Børnene fik smagt på nye grøntsager.

ELL arrangerede workshoppen i samarbejde med Bo og Gro samt Den Boligsociale Helhedsplan.



Høstfest i Nøjsomhed

Til høstfesten i Nøjsomhed i oktober 2017 havde ELL en workshop med bevægelsesudfordringer og en sundhedsquiz.

Workshoppen henvendte sig til familier i Nøjsomhed og var med til skabe en opmærksomhed på sundhed med særligt fokus på sukkerindhold, da familierne i Nøjsomhed drikker mange søde drikke.

Der deltog mange forskellige aktører, både professionelle og frivillige, hvilket er med til at styrke sammenhængskraften i boligområdet. Der kom ca. 300 beboere samt aktører som SSP medarbejdere, Fædregruppen og Klub Oliven.

Tovholderne var Bo og Gro samt Den Boligsociale Helhedsplan.



Fællesspisning og oplæg i Klub Oliven

Beskrivelse

SSP og Klub Oliven har i samarbejde med Boliggaarden, Sundhedstjenesten og Center for Dagtilbud og Skoler herunder Ungdomsskolen afholdt fire aktivitetsarrangementer i Klub Oliven med faglige oplæg, sund madlavning og fællesspisning i perioden januar til maj 2017. ELL stod med hjælp fra beboere for madlavning af sund mad til fællesspisning. Klub Oliven er et familietilbud i Nøjsomhed primært drevet af palæstinensiske mænd.

Formål

At udbrede kendskabet til sundt mad og øge fællesskabet blandt børnefamilier i Nøjsomhed.

Målgruppe

Børnefamilier i Nøjsomhed. Nøjsomhed er det boligområde, hvor der bor flest overvægtige børn.

Hvem er med?

SSP og Klub Oliven var tovholder. Arbejdsgruppen bestod af SSP medarbejdere, de boligsociale medarbejdere i Nøjsomhed samt Ungdomsskolens fritidskoordinator.

Resultater

Det har været et godt netværksskabende og tværfagligt samarbejde, som har givet anledning til at afholde to nye arrangementer henover efteråret 2017. Der kom ca. 50 beboere pr. gang. Arrangementerne var med til at øge viden og kendskab til muligheder inden for de valgte temaer i oplæggene, styrket sammenhængskraften i boligområdet; de lokale institutioner var også repræsenterede (fx sundhedsplejerske og børnehavepædagoger), formidle viden om sund mad og kendskab til, hvordan sund mad laves. Forløbet har fået samlet familier og samarbejdspartnere. Det har ført til netværk og samarbejde, som fremadrettet kan skabe fundament for noget andet.

Erfaring/gode råd

Oplevelsen er, at Klub Oliven gerne vil samarbejde om fællesarrangementerne. Det har givet god mening, at flere kommunale samarbejdspartnere har deltaget, da det har styrket det tværfaglige samarbejde. Forløbet har fået samlet familier og samarbejdspartnere. Det har ført til netværk og samarbejde, som fremadrettet kan skabe fundament for noget andet.

Det har dog været en ressourceetung opgave at forberede madlavningen. Som udgangspunkt var det meningen, at nogle familier skulle stå for madlavningen under kyndig vejledning af Sundhedskonsulenten. Men køkkenfaciliteterne var ikke tilstrækkelige til at det kunne blive et "familie-køkken". Madlavningen til de fire arrangementer blev primært klaret af projektlederen og de samme to kvinder fra boligområdet. Det kunne have været en god idé, hvis Sundhedskonsulenten havde været supervisor på den sunde madlavning, og projektlederen ikke skulle stå for selve madlavningen.

Det har været nogle faglige og relevante oplæg, og de der gæstede arrangementerne deltog aktivt i dialogerne. Størst var interessen for det oplæg om sund kost og fuldkornsprodukter, hvor der efterfølgende var en quiz og præmie. Det har stort set været de samme, som har deltaget i arrangementerne. Nogle gange må projektlederen også løfte praktiske opgaver som madlavning, hvis et arrangement ikke skal falde til jorden.

"Det tværfaglige samarbejde, og de relationer vi hver især har haft inde projektet, herunder også Klub Oliven, har også været med til, at vi har fået adgang til nogle ting. De boligsociale medarbejders relation til målgruppen har været det, der har åbnet døren til mange ting. Så det er vigtigt at bruge de kompetencer, vi hver især har, for der er mange ting, vi ikke kan gøre alene."

- SSP-konsulent i Helsingør Kommune

"Så når vi snakker om sund kost bliver de helt ufarligt at komme i Klub Oliven, og så bliver det nemmere efterfølgende at snakke radikaliserings og andre mere tunge emner, der er sværere at snakke om, når der er skabt flere relationer."

- Boligsocial medarbejder,
Nøjsomhed



Fællesspisning i Klub Oliven

Madpakkeforløb i daginstitution

Beskrivelse

Madpakkeforløbet i daginstitutionen Villa Kula i Vapnaård bestod af to workshops d. 26 og 27 oktober 2016 for forældre og pædagogisk personale i hhv. Villa 1 og Villa 2.

Ved disse arrangementer var der visuelle input omkring sund kost og madpakker i form af 3 forskellige madpakke-stationer hvor der var mulighed for at pakke sin egen madpakke. Derudover blev der holdt et kort oplæg, hvor fuldkornsmærket og nøglehulsmærket blandt andet blev forklaret. Oplægget blev oversat undervejs til hhv. tyrkisk og arabisk.

Indsatsen udspringer af en henvendelse fra en medarbejder i den integrerede institution Villa Kulla, hvor hun oplever, at børnene ofte har usunde madpakker med.

Formål

Formålet med indsatsen er at formidle viden og praktisk erfaring til forældre, børn og pædagogisk personale om sunde madpakker samt sund kost og gode måltidsvaner generelt.

Målgruppe

Forældre, børn og pædagogisk personale tilknyttet dagtilbuddet Villa Kulla i boligområdet Vapnagård. Der er tilknyttet 50-60 børnehavebørn til hver Villa.

Hvem er med?

ELL, konsulent fra Sundhed og Omsorg, boligsocial medarbejder fra Nøjsomhed (arabisk talende), daginstitutionens personale og en praktikant fra Københavns Universitet.

Resultater

Der deltog omkring 20-25 deltagere pr. workshop. Forældrene gav udtryk for, at de synes godt om workshoppen, hvor specielt oplæg omkring fuldkornsmærket og nøglehulsmærket blev positivt modtaget. Flere af forældrene gav udtryk for, at de ville forsøge at tage nogle af idéerne med sig.

Samtidig blev de ansatte opmærksomme på at indgå i en dialog med forældrene om sunde madpakker.

Efterfølgende er arrangementerne blevet formidlet til alle daginstitutionsledere som inspiration. Og der er efterfølgende lavet lignende forløb i daginstitutionen Troldehøj.

Erfaring/gode råd

Specielt oplæg om fuldkornsmærket og nøglehulsmærket blev godt modtaget. Det virkede som om at flere af de tosprogede familier ikke kendte mærkerne.

BOOST -FORLØB

BOOST - Sundhedsudfordringen

Den sunde udfordring er opstået i et samarbejde med en flok elever fra 8. Klasse på Hornbæk skole. I foråret 2017 blev der afholdt en BOOST uge, hvor temaet var sundhed og udfordringen var sunde borgere. Her kom eleverne med idéer til hvordan borgerne i Helsingør kommune kunne blive sundere. En flok elever havde en idé omkring en sund SMS, som skulle sendes ud til alle borgere. Denne idé blev der i samarbejde med Et Lettere Liv og Sundhed og Omsorg arbejdet videre på, hvilket resulterede i sundhedsudfordringen på de sociale medier, der kørte fra september – december 2017 som en 12 ugers kampagne. Idéen med sundhedsudfordringen var således, at sprede forskellige sundhedsbudskaber og få familier i Helsingør til at leve sundere.



TAG SUNDHEDSUDFORDRINGEN OP

Kom udendørs
og rør dig

VIL DU BOOSTE DIN SUNDHED?

UDFORDRINGEN: Tag familien med og prøv et af kommunens udendørs, gratis aktivitetstilbud.

Det kan f.eks. være Multiparken, Skovfitness i Egebæksvang eller Montebello, sundhedsspor i

Egebæksvang eller Teglstруп Hegn eller frisbee golf i Smørhullet.

Tag et foto, hvor I er i aktion og læg det i kommentarsporet. Skriv også gerne, hvad I synes om aktivitetstilbuddet.



HELSINGØR
KOMMUNE

Du kan også lægge et foto op på Instagram med #helsingørssundhedsudfordring.



TAG SUNDHEDSUDFORDRINGEN OP

Erstat slik,
kage og chips
med frugt,
grøntsager og
nødder

VIL DU BOOSTE DIN SUNDHED?

UDFORDRINGEN: I en uge skal du skifte slik, kager og chips ud med 'sundt slik': Frugt, grøntsager og nødder.

Læg et billede af dit sunde slik i kommentarsporet. Skriv gerne hvad du foretrækker som en sund

snack. Du kan også lægge fotos på Instagram, #helsingørssundhedsudfordring



HELSINGØR
KOMMUNE



TAG SUNDHEDSUDFORDRINGEN OP

Lav en aktiv
leg sammen
med din
familie

VIL DU BOOSTE DIN SUNDHED?

UDFORDRINGEN: Mindst tre gange i løbet af ugen skal du lave en aktiv leg med din familie.

Dans stopdans, leg gæt og grimasser, jorden er giftig, spil stikbold eller... Kun fantasien sæt-

ter grænser, men legen skal være i mindst 10 minutter, og I skal have pulsen op.

Tag et eller flere fotos, hvor I er i aktion og læg det i kommentarsporet. Hvis I har prøvet flere ting,



HELSINGØR
KOMMUNE

må I gerne skrive, hvad der var allersjovest. Du kan også lægge et foto op på Instagram, #helsingørssundhedsudfordring.



TAG SUNDHEDSUDFORDRINGEN OP

Tag 500
trappetrin på
en uge

VIL DU BOOSTE DIN SUNDHED?

UDFORDRINGEN: Tag familien i hånden og tag nogle ture op og ned ad en lang trappe, til I er oppe på 500 trin.

I bestemmer selv, om I vil tage alle trinene på én gang eller dele dem

ud over en uge. Prøv f.eks. trapperne ved plejehjemmet Birkebo i Hellebo Park eller Snekersten Station.

Tag et foto, hvor I er i aktion og læg det i kommentarsporet. Du

kan også lægge et foto op på Instagram med #helsingørssundhedsudfordring.



HELSINGØR
KOMMUNE

BOOST – Innovativ skole

I Maj 2017 afholdte ELL et Boost-forløb med sundhed som tema.

Her kunne eleverne komme med løsningsforslag til at fremme sundheden. ELL besøgte skoleeleverne og var med i dommerpanelet og har siden fulgt nogle af elevernes forslag til dørs. ELL udarbejdede desuden en liste af eksperter, som skoleeleverne kunne kontakte. Boost-forløbet var med til at skabe kontakt til målgruppen og involvere byens andre aktører på området. I boost-forløbet deltog skoleafdelingen samt mange eksperter på området såsom læger, diætister, personlige trænere osv.

BOOST Y – madkassen

I maj 2017 havde en 5. klasse på Hornbæk Skole et løsningsforslag til udarbejdelsen af en særlig Y-madkasse til inspiration til en sund madpakke. ELL hjalp med at få lavet en model i 3D og undersøgte muligheder for at sætte den i produktion. Det viste sig dog at blive for dyrt.

Forløbet var dog med til at skabe kontakt til målgruppen og efterfølgende indgik en del af de samme elever i flere sammenhænge i forbindelse med andre ELL-events.



Læringspunkter i forbindelse med BOOST-forløb

Det har i andre sammenhænge været svært at få kontakt og adgang til skolerne i Helsingør, fordi de er pressede på tid. Samarbejdet med Hornbæk skole omkring Y-madkassen og sundhedsudfordringen har været med til at skabe en lettere adgang til skolen og dermed skolebørnene og deres forældre.

ELL havde tidligere haft en undren ift. hvorfor børnene fra Hornbæk skole ikke deltog i de sundhedsudfordringerne som de selv havde været med til at finde på. Det blev dog klart ved mødet med børnene på skolen, at mange af dem slet ikke vidste, hvor de skulle deltage henne på facebook. Ved at give eleverne viden omkring hvordan man deltog, kunne de på den måde også selv være med til at vise forældre og skolekammerater, hvordan de skulle gøre.

Det er relativt let at få erhvervsliv involveret i konkrete aktiviteter. Det er en overskuelig opgave i det daglige, og de finder det meningsfuldt at vise børnene deres fag. Derudover er det nemt at engagere pressen i gode historier.

Andre events/indsatser

Kampagne om fuldkornsmærket

Kampagnen, der kører på landsplan henvender sig til alle i Helsingør Kommune. Der er blevet lavet opslag på facebook, og der blev tilbudt særlige fuldkornsboller og grød i kommunens kantiner osv. til fuldkorndagen 20. januar 2017.

Oplag på facebook

Aktørerne var Sundhed og Omsorg samt ELL.



Pilotprojekt – madklub med romafamilier

En frivillig havde et ønske om at starte et fællesspisningsprojekt i samarbejde med Relevantkirken i april 2016.

Pilotprojektet blev udvalgt af styregruppen.

Der blev afholdt flere møder med den frivillige, der gerne ville være tovholder på forløbet.

Der var nedsat en arbejdsgruppe for kost, som formulerede en projektbeskrivelse.

Projektet kom dog aldrig i gang. Det kan være sårbart at starte et forløb baseret på enkeltpersoner.

Madskole på Nordvestskolen

ELL var med i den indledende fase i juni-september 2016 i forhold til at afdække mulighederne for at have Madskole på en af de to udskolingsskoler.

ELL besøgte blandt andet Madhuset på Vesterbro og fik inspiration og viden om Madskolernes betydning for samvær og sundhed. Derefter besøgte vi en Madskole på Vesterbro.

Det viste sig imidlertid at skolen ikke havde tilstrækkelige køkkenfaciliteter eller driftsmidler til at drive en Madskole. Aktørerne var Jobcentret, Skolens personale og eleverne.

Netværksaktiviteter

Eksempler:

Kompetenceudvikling af daginstitutionernes køkkenpersonale

ELL har deltaget i planlægning og udmøntning af 2-3 netværksmøder om året på baggrund af daginstitutionsledernes ønske om opkvalificering af køkkenpersonalet i forhold til sunde og bæredygtige løsninger.

På første netværksmøde, der blev afholdt i november 2017, deltog 25 køkkenpersonaler.

Formålet med netværksmøderne er at skabe et fagligt løft af køkkenpersonalet i forhold til at servere sund og varieret mad med fokus på det gode måltid, også som løftestang for sociale fællesskaber.

Udover ELL har Dagtilbud og Skoler og Sundhed og Omsorg også været inddraget som aktører i processen omkring netværksmøderne.

I en evaluering fra efteråret 2017 blandt 16 køkkenpersonaler svarer 87,5 % af de adspurgte mente, at de gav mening at mødes samlet som køkkenpersonale, og at de lærte noget af de andre deltagers input. Nogle gav dog også udtryk for, at de gerne selv ville have haft mere indflydelse på dagsordenen, og at der var brug for flere faglige input når der fx kom nye anbefalinger angående kost til børn og spædbørn. Andre gav udtryk for, at man med fordel kunne have delt køkkenpersonalet op ift. mad til vuggestuebørn og børnehavebørn.

Det er vigtigt at stå sammen som faggruppe og støtte hinanden og være fælles faglighed.

– Deltager på netværksmødet

Godt initiativ. Det er altid rart at mødes med ligesindede

– Deltager på netværksmødet

Ekspertpanel Helsingør Dagblad

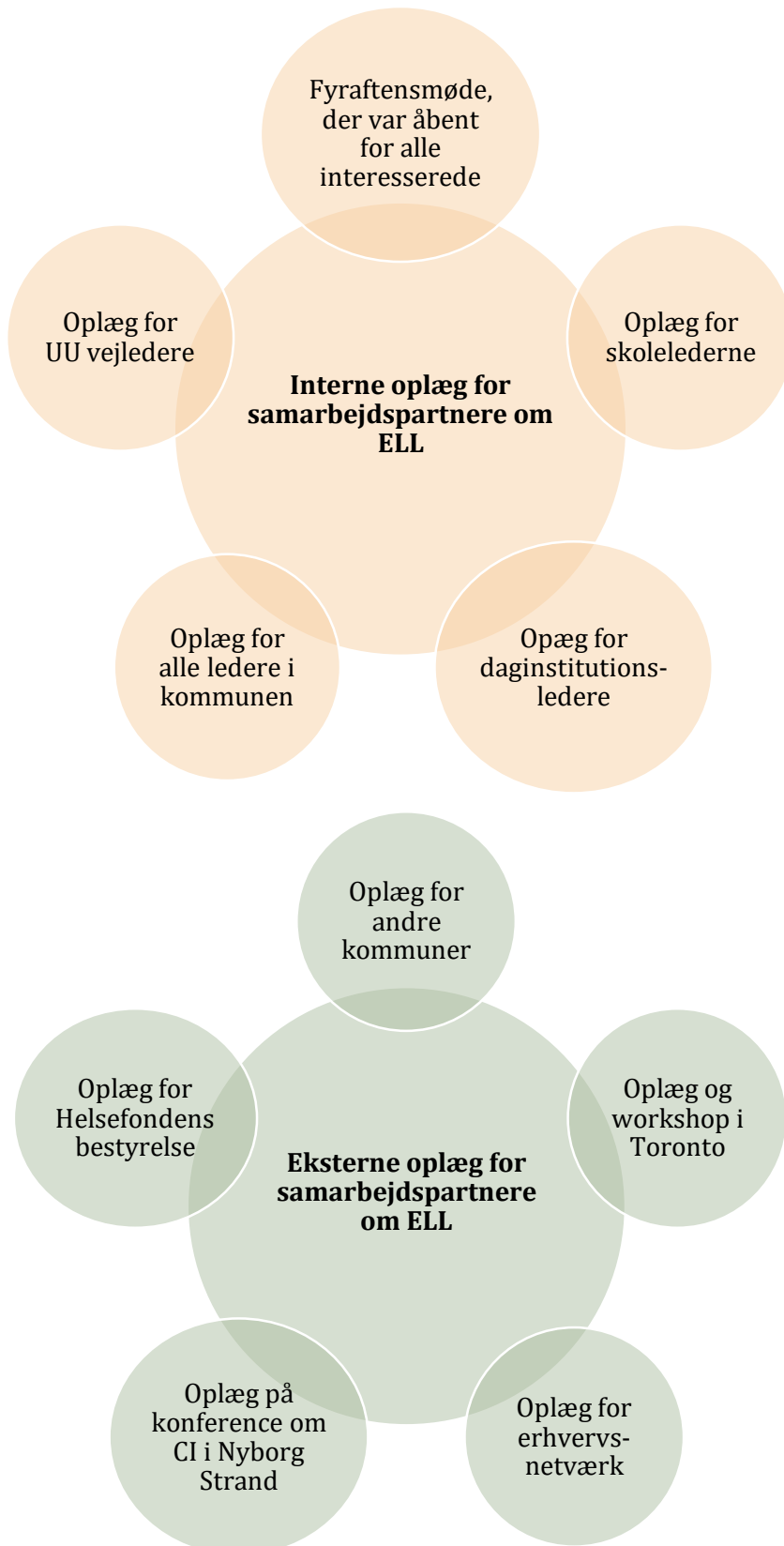
Alle 9.klasser havde i maj 2016 en uge, hvor de var tilknyttet Helsingør Dagblad, hvor temaet for dette års praktik var sundhed. ELL indgik i et ekspertpanel, hvor eleverne kunne stille spørgsmål som baggrundsresearch til deres artikler. 9.klasserne skrev i denne uge artikler om sundhed.

Sundhedspolitikken

ELL sidder med i en af de arbejdsgrupper, der skal udforme kommunens sundhedspolitik samt årlige handleplaner for 2018-2022. ELL har primært deltaget i arbejdsgruppen omkring børn og unge samt mental sundhed. ELL har her været med til at præge politikken samt handleplaner i forhold til fokus på trivsel og overvægt og ikke mindst pege på aktører, der er oplagte at samarbejde med. Planerne blev færdige i 2017.

Oplæg

Ca. 300 samarbejdspartnere har fået information om ELL og udfordringen med overvægt samt hørt om metoden



Indledende kaffemøder og infomøder

I april 2016 blev der ansat en ny projektleder i Et Lettere Liv. Fra april – juni 2016 blev der derfor holdt en række kaffemøder og infomøder om projektet.

De indledende kaffemøder og infomøder var med til at skabe relationer, kendskab og indsigt samt netværk blandt indledende samarbejdspartnere.

Interne indledende samarbejdspartnere

Alle medarbejdere i Dagtilbud og Skoler.

- idrætskonsulent
- sundhedsplejerske
- børnekulturkonsulent
- skoleledere
- Klubmedarbejdere
- SSP
- Sundhed og omsorgs medarbejdere.

Eksterne indledende samarbejdspartnere

Repræsentanter for Alliancegruppen:

Leder fra Kvickly)
Personlig træner, Adipotitas foreningen,
Frank Jensen, Snekkersten IF

Repræsentanter fra arbejdsgrupperne:

Diætist
Coach, Zetmind

Andre som selv henvendte sig:

Sangerinde
Fars køkkenskole
Taekwondo foreningen
Homestart
Dansk Folkeferie

Projektleder opsøgte:

Helsingør Bycenter
De boligsociale medarbejdere

Infomøde for erhvervslivet på Kulturværftet

Via Helsingør Erhvervsnetværk blev erhvervslivet inviteret til et fyraftensmøde om ELL i juni 2016. Indhold og planlægningsmødet blev varetaget af sekretariatet og to repræsentanter fra Alliancegruppen.

Dog var der kun 3 tilmeldte, som i forvejen var kendt fra arbejdsgrupperne. Den erfaring understøtter vigtigheden af gode relationer i collective impact initiativer.

Infomødet var for diffust til at tiltrække flere fra erhvervslivet.

Andre formidlingsaktiviteter

Postkortkampagne Go Card på Helsingørs caféer og restauranter

For at skabe synlighed på ELL for Café og restaurantbesøgende i Helsingør samt kontakt til lokale caféer og restauranter kørte der i maj 2017 en postkortkampagne.

Et lettere liv måltid på byens caféer og restauranter

I forbindelse med Go card kampagnen lykkedes det at få et par caféer med på ideen. Men det var et meget stort arbejde at få kontakt til caféerne, så derfor valgte ELL at give den ene café som havde vist mest interesse fuld pressedækning og børn fra Hornbæk Skole var nede og "teste" deres måltid. Det var med til at skabe opmærksomhed på sunde alternativer og gav samtidig ELL en forståelse for, at de lokale caféer først og fremmest udbyder det som sælger bedst.



9.klasses praktikanter i uge 47 (3 stk.)

3 unge fulgte projektet i en uge, og lavede små interviews og en tegnefilm, som blev lagt på de sociale medier.

De interviewede andre unge og deltog blandt andet i Taekwondo.

Unge taler til unge, giver et andet blik.

Praktikanterne deltog i de aktiviteter som var den uge. De skrev små historier om det de så: DGI certificering af daginstitutionerne, Taekwondotræning, Girlpower m.m.

Studerende i praktik, samt virksomhedspraktikanter

Da sekretariatet ikke har haft så mange ressourcer, har ELL taget kontakt til uddannelsesstederne for at få praktikanter.

Det har udvidet sekretariatets handlemuligheder og skabt god dynamik da projektlederen ellers sidder meget alene. Arbejdsressource.

Uden praktikanterne har det ikke været muligt at sætte så mange events i søen, eller fx lave interviews med samtlige køkkenpersonaler i daginstitutionerne.

Aktiviteter i forbindelse med Sund Skole

2

SUND SKOLE
RØNNEBÆR ALLÉ



BEVÆGELSE – AKTIV HVERDAG OG FRITIDSLIV



Kompetenceudvikling af lærere

Beskrivelse

Indsatsen forløber fra august til oktober 2018 og indebærer et kompetenceudviklingsforløb for lærere på Skolen ved Rønnebær Allé faciliteret af DGI. En gruppe af lærere fungerer som bevægelsesambassadører og bindeled mellem deres kollegaer og DGI. Gruppen holder løbende møder. I løbet af perioden gennemføres bevægelseskurser for lærerne, hvor de vælger sig ind på mindst to moduler hver. Sund Skole har tilbudt lærerne fem DGI-moduler med titlerne:

Bevægelse ind i fagene

Fysisk aktivitet og bevægelse som inklusion – og trivselsredskab

Klassens 'bevægelsesmanifest'

Kropsbevidsthed og bevægelsesbevidsthed hos teaanagere

Udeskoler – i teori og praksis.

Formål

Formålet med indsatsen er at klæde lærerne bedre på til at tænke bevægelse ind i undervisningen, og derigennem skabe øget bevægelse blandt eleverne.

Målgruppe

Lærere på Skolen ved Rønnebær Allé

Hvem er med?

Indsatsens aktører består af Sund Skole, lærerne samt DGI, der er tovholder på forløbet.

Resultater

En gennemført evaluering viser, at lærerne føler sig bedre rustet til at inddrage bevægelse i undervisningen efter DGI-modulerne, at flere diskuterer bevægelse med deres kolleger, og at lærerne generelt bruger mere bevægelse i undervisningen end før.

Erfaring/gode råd

Til afslutningen af forløbet blev det diskuteret, hvordan bevægelse kan forankres som en naturlig del af skoledagen på Rønnebær Allé. Der er bl.a. udarbejdet en mappe med forskellige bevægelsesaktiviteter, som er lette at inddrage i undervisningen – og to kasser med remedier som eksempelvis ærteposer, som kan tages med i klasserne.



Send hulehop-ringene rundt uden at slippe hinandens hænder – lærerne blev sat i bevægelse af DGI.

Brobygning mellem forening og undervisning

Beskrivelse

Lokale idrætsforeninger inddrages i at tilrettelægge idrætsundervisningen. Brobygningsindsatsen mellem forening og undervisning har indtil videre resulteret i to forløb i foråret 2018, hvor Kronborg Knights (amerikansk fodbold) og Helsingør Taekwondo har undervist elever fra 7. og 8. klasse i idrætstimerne. Der er planlagt flere forløb i efteråret 2018 og der arbejdes på at få flere idrætsforeninger med. Begger foreninger stod for 4 undervisningsgange af 1,5 times varighed.

Formål

Formålet med indsatsen er at etablere og forankre et samarbejde mellem idrætsforeninger og idrætslærere, dels for at skabe mere variation i undervisningen, men også for at udvide børnenes kendskab til foreningslivets tilbud og muligheder samt evt. støtte sårbare elever i at deltage i idræt i foreninger i fritiden.

Målgruppe

Elever fra Skolen ved Rønnebær.

Hvem er med?

Aktiviteten planlægges i samarbejde mellem ELL, fritidskoordinatoren fra Ungdomsskolen samt Idræts og eventkonsulenten. Indsatsen skal forankres i Åben Skole.

Resultater

På baggrund af en evaluering blandt 20 elever fra ??? fremgår det, at alle elever enten er meget enig eller enig i, at det har været sjovt at være med i idrætsundervisningen, når den blev varetaget af en Helsingør Taekwondo Forening. Over halvdelen af eleverne blev nysgerrige på sportsgrenen, mens flertallet dog ikke kunne forestille sig at gå til sportsgrenen i fritiden. Et lignende billede gør sig gældende i forhold til undervisning varetaget af Kronborg Knights.

Idrætslærerne er også positive stemte for samarbejdet. Et flertal af idrætslærerne svarer, at foreningens sportsgrene i høj grad spiller sammen med læringsmålene for idræt, og at foreningsbrobygningen bidrager positivt til idrætsundervisningen. Kronborg Knights og Helsingør Taekwondo er enige i, at samarbejdet fungerede, men at de ikke fik nye medlemmer blandt elever efterfølgende.

Erfaring/gode råd

Kronborg Knights fremhæver, at undervisningen bør foregå på hjemmebane hos dem, så eleverne kan bruge udstyret, da det er en stor del af spillet. Derudover påpeges det, at 2 klasser nemt kan blive for mange elever for 2 undervisere.

Helsingør Taekwondo fremhæver, at man bør tænke over længden på forløbet. Her henvises der til en anden skole, der havde et forløb på 16 gange, hvilket gav 8 nye medlemmer. Derudover bør man tænke i at differentiere forløbet, så man kører et introforløb for alle elever, og hvor interesserede elever efterfølgende kan fortsætte på et længere forløb. Derudover kan det give noget ekstra at introducere eleverne for, hvad det vil sige at være en del af en forening, fx ved at give dem 2 timer tidligere fri fra skole, hvor de i stedet skal møde op i foreningen.

Ifølge en lærer hører eleverne mere efter og opfører sig pænt, når instruktører kommer udefra. Derfor bør man udvide samarbejdet og få flere foreninger med. En anden lærer påpeger, at forløbet bør være længere, så eleverne kan fordybe sig i idrætten og nå at lære noget.

"Sund Skole tænker
lokalområdet og det
omgivende samfund ind på
en anden måde end vi er
vant til i skolen. Det er helt
klart en arbejdsmetode, som
vi vil gøre mere brug af
fremover"

Tanja, Skoleleder

"Det er godt at få en rigtig god
og sund snack. Det smager
bedre end den morgenmad jeg
plejer at spise, og giver noget
mere energi"

Elev

"Men kurset i bevægelse har sat nogle
tanker i gang, altså det har det virkelig –
med at man med motion som bindeled
kan binde nogen fag sammen. Altså det er
en sjov tanke, og den havde jeg aldrig selv
fundet på"

Lærer

Trænerspire

Beskrivelse

I forbindelse med et temaugeforløb på Skolen ved Rønnebær Allé kunne eleverne vælge at tage uddannelsen "Unge I Front – Trænerspiren". Her uddannede en DGI-instruktør 25 elever til at være instruktør i en forening. I løbet af ugen modtog eleverne ca. 30 timers undervisning i, hvordan man underviser børn samt hvordan trænerrollen udfyldes. Her blev teori kombineret med praktiske øvelser. Undervisningen rustede således de unge til at deltage aktivt i foreningsverden og tilegne sig sociale færdigheder og faglige kvalifikationer. Efter temaugen skulle eleverne i foreningspraktik uden for skoletiden, hvor eleverne fx fulgte en træner som hjælper for et hold. Alle elever, der har gennemført forløbet, modtog et uddannelsesbevis, der dokumenterer, at den enkelte elev er kvalificeret til at arbejde som træner eller hjælpetræner i en forening.

Formål

Formålet med Trænerspiren er at give de unge et indblik i trænerrollen, styrke deres sociale og idrætsfaglige kompetencer – og ikke mindst give de unge mulighed for at tage aktiv del i foreningslivet som trænere eller hjælpetrænere. Derudover er formålet med Trænerspiren at styrke samarbejdet mellem skolen og de lokale foreninger.

Målgruppe

Elever i 7-9. klasse på Skolen ved Rønnebær Allé.

Hvem er med?

Undervisningen blev varetaget af en DGI underviser. Skolen stiller selv faciliteter og rekvisitter til rådighed for undervisningen. Foreningerne danner rammen for den del af trænerspiren, der omhandler praktiskdel, hvor eleverne er i praktik i en forening uden for skoletiden.

Resultater

I alt har ca. 20 elever deltaget i trænerspireforløbet. Eleverne er generelt meget positive for forløbet og føler sig klædt på til at komme ud i foreningerne. Samtidigt har eleverne lært nogle nye at kende på forløbet, da det er kørt på tværs af klassetrin. Dog er det kun 6 ud af de 20, der er startet i en foreningspraktik.

Selvom Trænerspiren har været et tilbud, som eleverne selv har kunnet vælge, er det også lykkedes at rekruttere foreningsuvante unge.

Erfaring/gode råd

Derudover er det vigtigt at fokusere på kommunikationen mellem skolen og Trænerspiren. Der kan med fordel udpeges en kontaktperson blandt lærerne, der står for det. Idet der kun er 6 elever tilbage i forløbet viser det, at der var for mange af eleverne, der reelt ikke var interesseret. Mange faldt fra da de skulle ud i praktik. Det kan derfor være en god idé, at sørge for at eleverne har et praktikaftale med en forening, inden de starter på forløbet.



TRIVSEL – POSITIVE RELATIONER OG FÆLLESSKABER



Indretning ude/inde

Eleverne har været med til at definere, hvad de gerne vil være med til at forandre. Helt konkret er et lokale blevet shinet op i samarbejde med lokale håndværkere, så det i højere grad indbyder til at være et rart opholdssted, der samler. Elever fra 7. klasses designhold har også malet vægmalerier til at dekorere lokalet. Malerierne blev skabt i samarbejde med en lokal kunster, som har undervist eleverne i maleteknikker og inspireret dem med viden fra kunstverdenen. En gruppe elever har også fået hjælp af to lokale malere, da elevlokalet skulle males. De to malere gav eleverne gode fif til malearbejdet og benyttede desuden lejligheden til at lægge et godt ord ind for maleruddannelsen – og erhvervsuddannelserne som helhed. Derudover har eleverne plantet plantekasser i samarbejde med naturfagslærere, der er blevet stillet op på udearealer. Der er ligeledes plantet frugttræer.

Indenfor er der leget med nudging med klistermærker på gulve og vægge.

Formålet med aktiviteten er i fællesskab med eleverne at skabe nogle rammer, der i højere grad indbyder til mere samvær udenfor klasselokalet. Indsatsen aktører har primært været skolens pedel, lokale håndværkere, naturfagslærere og eleverne.

Indsæt citat fra
fokusgruppe
med elever

Indsæt citat fra
fokusgruppe
med elever

Fritidsjob

Skolen har gode erfaringer fra andre tilbud; blandt andet i Villa Fem, med at tilbyde fritidsjob til de unge som befinder sig i en udsat position. Ambition var tilbyde 2-3 unge et fritidsjob i tilknytning til projektet, f.eks. i forbindelse med opgaver knyttet til formiddagsmad i skolen. F.eks. for børn, som har meget fravær og som kan få en særlig rolle/opgave på skolen. Ordningen skulle administreres af den boligsociale helhedsplan, da den boligsociale helhedsplan har allerede børn og unge i fritidsjob i Vapnagård, og her kan de være behjælpelige med at matche med et par elever fra Skolen ved Rønnebær Allé.

Det fungerer ikke så godt at have fritidsjobbere i skoleregi, hvor der ikke er faste opgaver, og hvor det kræver en voksens tilstedeværelse. Et lettere liv har haft bedre erfaringer med at rekruttere elever til opgaver, hvor de kommer frivilligt og hjælper til.



Headspace

Beskrivelse

Headspace har forsøgsvis kørt en gruppe for 9. klasses-elever med fokus på at få styr på nervøsitet og uro i forbindelse med afgangsprøven. Seks elever havde meldt sig, efter opfordring fra deres lærere, og mødte op første gang. Men allerede anden gang kom ingen elever til gruppen, og trods en 'reklamekampagne' i frikvartererne lykkedes det heller ikke at få nogen til at møde op den tredje gang. Derefter blev det besluttet at aflyse de sidste to planlagte gange. Headspace vil i stedet bruge den sidste tid på at arbejde med en 7. klasse, der er særligt udfordret i forhold til trivsel. Her underviser Headspace klassen af to omgange med fokus på trivsel og gode relationer.

Formål

At få bedre trivsel i klassen, samt at bygge bro til Headspace.

Målgruppe

7.klasse

Hvem er med?

Headspace i samarbejde med Skolen ved Rønnebær Allé.

Resultater

Forløbet i en 7. klasse, der havde fokus på trivsel, gik godt, og hele klassen var meget engageret i at tale om, hvordan man får det bedre i klassen.

Erfaring/gode råd

Det er en god ide at komme ind i skoledagen og møde eleverne på egen banehalvdel. Det er dog også vigtigt at sørge for en opbakning blandt lærerne, da det ellers er meget svært at rekruttere eleverne til gruppeforløb i skolen. Generelt har Headspace bedre erfaringer med klassebaserede workshops frem for gruppeforløb, da det er mindre stigmatiserende.

Elev og lærerpulje

Beskrivelse

Sund Skole råder over en elev og lærerpulje, hvor eleverne kan søge penge til et projekt, der fremmer enten sunde madvaner, trivsel eller bevægelse. De kan søge til projekter, der også kommer andre end dem selv til gode. Der er udarbejdet postkort, som kan bruges til ansøgningen, og de bliver delt ud til eleverne ved forskellige lejligheder, bl.a. mindre events i skolegården. Lærerne har særligt brugt puljen til fysiske remedier til at fremme bevægelse, der er blevet lavet bæredygtigt mad og klasserne har været på ture hvor de har skulle være aktive. En lærer har taget initiativ til en foredragsrække med relevante emner, hvor hele skolen samles.

Formål

Formålet med indsatsen er at elever og lærere føler et større ejerskab på egen hverdag og retter deres opmærksomhed på sundhed; trivsel, mad og bevægelse.

Målgruppe

Eleverne på Skolen ved Rønnebær

Hvem er med?

Sund Skoles sekretariat administrerer elevpuljen, mens elevrådet inddrages som aktør i arbejdet med at udbrede kendskabet til puljen.

Resultater

Eleverne har taget mere ejerskab til at lave aktiviteter på skolen. De er blevet inspireret til at gå mere ud og sætte gang, og lærernes undervisning har fået en saltvandsindsprøjtning i forhold til at kunne gøre noget andet og noget mere, som skaber bedre sammenhold og gode relationer.

Erfaring/gode råd

En pulje er med til at få realiseret ønsker, der ellers ikke er plads til i et skolebudget.

Elevstyrede aktiviteter

Beskrivelse	Sund skole har sammen med lærere og elever understøttet elevernes egne initiativer . Både elevrådet og andre elever har budt ind på aktiviteter de gerne vil lave i frikvarterne med udgangspunkt i sundhed og trivsel. De har blandt andet lavet kahoot, rubiksterningedyst, Åben hal osv.
Formål	At mobilisere elevernes egne potentialer for at få flere aktiviteter i gang på skolen
Målgruppe	Alle elever
Hvem er med?	Elever og lærere
Resultater	Det har resulteret i at der sker mere i løbet af frikvarterne og det får eleverne til at mødes på kryds og tværs, samtidig med at mange af aktiviteterne fremmer mere bevægelse.
Erfaring/gode råd	Eleverne kan og vil selv. De skal oftest bare have en lille hjælpende hånd. Det kræver en relativ lille indsats, men har stor effekt. Eleverne skal dog vænne sig til at det er en mulighed.

Fravær og nærvær

Beskrivelse	Skolen ved Rønnebær Allé har udfordringer med elever med meget fravær. Fravær, overvægt og mistrivsel – negativ social arv, ved vi fra forskningen, hænger sammen. Sund Skole har været med til at indsamle viden blandt eleverne omkring, hvad der er på spil i forhold til lysten til at komme i skole, og hvad der kan være årsager sig fravær eller skolevægring. Sund Skole har hægtet sig på en indsats, der hedder Next step, som handler om at få unge om at gennemføre en uddannelse. Det er en målrettet indsats særligt for de elever som ikke vurderes uddannelsesparate, eller hvor man på andre måder er bekymrede.
Formål	Formålet med indsatsen er at få flere unge godt i gennem uddannelsessystemet
Målgruppe	Eleverne på Skolen ved Rønnebær
Hvem er med?	Sund Skole har i samarbejde med Den boligsociale Helhedsplan i Vapnagård, lærere , trivselspædagoger og ledelse på skolen, samt UU vejledere.
Resultater	Der er indsamlet viden og materiale omkring elevernes blik på motivation for at komme i skole. Der har været afholdt et møde med forældre i Vapnagård med særligt fokus på teenagebørn og forældreskab., hvor psykolog Basim Osman holdt oplæg. Der er etableret et bedre netværk rundt om de unge og ind i deres familier. Skolens personale og de boligsociale medarbejdere har fået en tættere relation, og er blandt andet gået sammen om hjemmebesøg.
Erfaring/gode råd	Der er et stort uudnyttet potentiale i netværk og samarbejdsrelationer mellem skolens personale og fx de boligsociale medarbejdere. Det er også vigtigt at gå andre veje i forhold til samarbejde med forældre, noget så simpelt som et hjemmebesøg er en meget lille men effektiv investering både her og nu, men også på sigt.

KØST – MAD OG MÅLTIDER



10'er snack

Beskrivelse

Fra sommerferien 2018 til marts 2019 får eleverne tilbudt et gratis sundt måltid i 10'er pausen. Maden består af frugt og grønt samt en bolle, der stilles frem i et lokale på skolen, der er indrettet til formålet.

Formål

Mange elever i udskolingene springer morgenmaden over, hvilket går ud over indlærings- og koncentrationsevnen. Formålet med indsatsen er derfor at kompensere for den manglende morgen, så elevernes koncentrationsevne efter 10'er pausen forbedres samt at flere elever får øjnene op for fordelene ved at spise sund morgenmad. Derudover er målet med indsatsen også at få konceptet til at være bæredygtigt i samarbejde med Job og Oplevelse og skole

Målgruppe

Elever i udskolingene (7., 8., 9. klasse)

Hvem er med?

Indsatsen involverer både Sund Skole, skoleboden, skolen, eleverne, pedelen samt Center for Job og oplevelse. Center for Job og oplevelse, der i forvejen står for kantinen på Skolen ved Rønnebær Allé, leverer det sunde mellemmåltid i 10'er-pausen. Eleverne er inddraget som aktører gennem en værtsskabsordning, hvor de forskellige klasser skiftes til at stå for at byde de andre elever indenfor i lokalet samt byde dem på mad.

Resultater

Der bliver spist cirka 100 portioner morgensnack hver dag og endnu flere der benytter tilbuddet om at komme forbi.

Læreren giver udtryk for at eleverne er mere roligt og koncentrerede og eleverne er meget glade for det. Det er ligeledes blevet et "brand" for skolen.

Erfaring/gode råd

Det tager noget tid at køre ind i dagligdagen, og at få eleverne til at påtage sig opgaven. Det har været essentielt, at der har været en leverandør på maden, som har bakket op om projektet.



Holbækmodellen

Beskrivelse

Sundhedsplejen uddanner tre sundhedsplejersker i Holbækmetoden, som er et individuelt tilbud til overvægtige børn og deres familier. Holbækmetoden er et af de eneste metoder der er evidensbaserede i forhold til vægttab blandt børn og unge. Indsatsen er et samarbejde ml. I forløbet vil en sundhedsplejerske følge relevante elever og hans eller hendes familie tæt i et op til et år. Indsatsen forløber over cirka 8 mødegange.

Formål

Formålet med indsatsen er at færre elever er overvægtige.

Målgruppe

Overvægtige børn fra Snekkersten Skoledistrikt og deres familier.

Hvem er med?

Indsatsen er et samarbejde mellem Sundhed og Omsorg/Sundhedsplejersken og Et Lettere Liv. Et Lettere Liv klæder sundhedsplejersken på i forhold til at oplyse om, hvilke tilbud og muligheder, der er i kommunen.

Resultater

Der er i løbet af cirka et halvt år rekrutteret 30 børn. Det er for tidligt at sige noget validt om resultaterne endnu, da de fleste af børnene har modtaget 2 samtaler. Alle har dog forbedret deres BMI. Fire blevet foreningsaktive, som ikke før har været det.

Erfaring/gode råd

At få egentlige valide resultater tager længere tid. Sundhedsplejerskerne oplever metoden som brugbar og konkret, men påpeger også det vanskelige i at arbejde med sårbare familier, hvor overvægt blot er én af mange andre sociale og økonomiske udfordringer i familien.



Oplæg ved Jens-Christian Holm i samarbejde med Vapnagårds boligsociale helhedsplan. Cirka 80 fremmødte. Haveforeningen Trælhest stod for aftensmad.

Formidlingsaktiviteter

Nyhedsbreve

Nyhedsbreve udsendes løbende halvårligt til Alliancegruppen, samarbejdspartnere og kollegaer for at skabe synlighed og informere om fokus i indsatsen.

Nyheder på Kilden

Nyheder udsendes løbende på Kilden internt i kommunen til alle ansatte for at skabe synlighed og fokus på problemstillingen og for at orientere om indsatsen.

Facebook

Sund Skole har sin egen facebookside, hvor alle, der er interesserede kan følge med i, hvad der sker i forbindelse med ELL.

Samarbejde med skolen

Sund Skole føder ind til Snekkersten Skoles hjemmeside, personaleintra og elevintra, hvor der blandt andet gives forskellige informationer om Sund Skoles aktiviteter.

Mødeaktiviteter med Helsingør Dagblad

Målgruppen involveres til at formidle omkring sundhed og Sund Skole. Fx har 7. klasses elever fra design og medielinjen fået deres eget blogunivers på dagbladets hjemmeside.

Profileringsevents

For at skabe synlighed deltager Sund Skole i forskellige profileringsevents såsom Kronborg Stafetten, Kulturnat og Gadeidrættens Dag

Merchandises

Der er blevet lavet forskellige merchandises med Sund Skoles logo; hoodies, kort, balloner, løbetrøjer osv. for at skabe mere synlighed omkring Sund Skole



Røde Kors børnecenter lukker

MÅRUM: Efter 18 år som børnecenter for uledsagede flygtninge lukker Røde Kors Center Gribskov i Mårum. Det er Udlændigestyrelsen, der, som følge af, at der kommer færre flygtninge til landet, har valgt at lukke centre rundt om i landet. Og et af dem er centret i Gribskov, skriver Frederiksborg Amts Avis. Det er både overraskende og ærgerligt, mener funktionsleder på børnecenter Gribskov Caroline Aagaard Madsen.

– Vi var overraskede og er selvfølgelig ærgerlige over det. Vi har et fagligt velfungerende center og har en oplevelse af, at de børn og unge, der kommer her, træder ind i trygge rammer placeret i grønne omgivelser, siger Caroline Aagaard Madsen.

I øjeblikket bor 17 unge på centret. Hvor de ender efter 1. november er endnu ikke helt afklaret for alles vedkommende.

Borgmester skal stå skoleret

HILLERØD: Landet over har kommunerne problemer med at leve op til reglerne for samtaler med ledige, og blot 65 procent af de ledige får det antal samtaler, de har krav på. I Hillerød går det rigtig dårligt, og her er man helt ned på 35 procent.

Derfor skal borgmester Kirsten Jensen (S), formand for beskæftigelsesudvalget Thomas Elong (V) og jobcenterchef Stine Holtensted møde til samtale på beskæftigelsesministerens kontor, skriver Frederiksborg Amts Avis.

– Jeg vil tale med store bogstaver. Jeg mener simpelthen det er for dårligt, at vi i en tid med pres på arbejdsmarkedet, fortsat holder en stor gruppe borgere udenfor, ved ikke at leve op til gældende regler. Jeg er forundret over dette slæveri, da det i høj grad også er i kommunernes at få folk væk fra offentlig forsyrgelse, siger Troels Lund Poulsen (V) til avisen.

Science-elever havde insekter på menuen

Science-eleverne på Skolen ved Rønnebær Allé dystede om de bedste projekter.



AF
Tine Zedeler
t.zedeler@hlsnet.dk



Foto
Torben Sørensen
ts@hlsnet.dk

HELINGØR: Elever fra Rønnebær Allé Skoles scienceklasser deltog fredag i afslutningen på Naturvidenskabsfestivalen, som er en landsdækkende skoleevent i uge 39.

Eleverne fortalte om de projekter, de har arbejdet på i ugens løb. Projekterne handlede om emner som liv i rummet, immunsystemet og cyanobakterier.

Så længe man ikke kan se det

Der var også en stand med smagsprøver på tilberedte insekter, flæskyllinger og melorme, som elever fra 8.s



Malou Møller, Mathilde Syberg og Caroline Maxmilling fra 8.s har lært at lave mad med insekter.



8. Helsingørsklasser. Tirsdag den 25. oktober 2016

LOKALT | Sunde snacks er populære

Elever flokkes om gratis mellemmåltid i frikvarteret

Eleverne på Skolen ved Rønnebær Allé er glade for, at det ikke længere er nødvendigt at suse over i Aldi, når sulten melder sig i 10-frikvarteret.



AF
Tine Zedeler
t.zedeler@hlsnet.dk



Foto
Torben Sørensen
ts@hlsnet.dk

HELINGØR: Siden september måned har eleverne på Skolen ved Rønnebær Allé, som huser distrikts største elever fra 7.-9. klassetrin, haft mulighed for at få energi til hjernen og muskler i form af en sundt og gratis mellemmåltid, en såkaldt 10'er-snack, som der bliver dækket op med i elevlokalet i kælderen.

Elevlokalet er udstyret med sofa, bordtennis- og poolbord og et bordfodbold, som eleverne flokkes om, mens de spiser dagens 10'er-snack. Dagens menu er en sandwich ledsaget af agurke- og gulrødsstave.

– Det er fedt nok, jeg får ikke altid spist morgenmad, jeg god kan lide at sove længe, jeg går heller ikke i Aldi længere (genbo til skolen, red.). Det er også sjovt at ma-

varierer fra frisksmurte sandwiches til hjemmelavede rugbrødstavle med mørk chokolade, som er en af elevernes favoritnacks, til små bage med yoghurt og andre mellemmåltider ledsaget af frugt eller grønt.

– Jeg bliver det fortsætter. Det samler også eleverne og giver noget fællesskab. Der er mange familier, der har travlt, hvor børnene ikke altid når at få morgenmad, inden de kommer i skole, siger lærer Peter Berggreen, som underviser i historie og er lærer i skolens K-klasser.

Kommet for at blive Planen er, at den sunde 10'er-snack skal fortsætte, når finansieringen af projektet udløber til marts næste år.

– Det er tanken. Vi samarbejder med Center for Job og Oplevelse om, hvilke muligheder der er. Der er selvfølgelig noget økonomi involveret, men kan se, det er en succes. Udover sundhedsdelen handler det også om, at vi som forholdsvis ny uddannelsesskole vil skabe et rart miljø, hvor eleverne har lyst til at mødes, siger daglig pædagogisk leder Morten Steenbøll Stilling.

– Det at eleverne mødes på kryds og tværs har en stor værdi. Vi vil også rigtig gerne holde fast i vores sundhedsprofil. Vi har alle ud-



Eleverne får serveret et sundt og gratis mellemmåltid i 10-frikvarteret.



Nye pragtvaser på rådhuset

FERNISERING: Talentfulde unge har set på Helsingør med friske øjne.

HELINGØR: I byrådsalen på Helsingør Rådhus står to kæmpe pragtvaser udført af den anerkendte kunstner, Jais Nielsen, som fremstillede dem i 1926. Men frem til april er disse to kæmpeværker udlånt til Clay Museum i Middelfart, som har en særudstilling af Jais Nielsens værker, og her indgår de to vaser som noget helt centralt.

Men derfor kommer byrådsalen ikke til at stå tom hen, for i går blev to nye pragtvaser afsløret på rådhuset. Ganske vist ikke fremstillet i stentøj som de originale men i massive plader - og lige så overvældende og imponerende som de vaser, der plejer at pryde byrådsalen.

Det er ArtLab - Billedskolens nye overbygning for særligt interesserede og talentfulde elever i alderen 14-18 år, der med motivation fra deres lærer, billedkunstneren Jacob Tækker, har skabt de nye flotte vaser.

Endnu to kunstværker blev afsløret i går. Elever fra 9. klassens medie- og design-

bør allé har i inspireret af deres lærer Inge Egestorp, fremstillet to sort-hvide og meget udtrykksfulde værker, som også får plads på rådhuset i den kommende tid.

dorte

Fungerende borgmester Henrik Møller ved de to værker, som elever fra Skolen ved Rønnebær Allé har fremstillet.

Foto: Julian Isherwood



Lærer Inge Egestorp fra Skolen ved Rønnebær Allé sammen med to af



Den fungerende formand for Kultur og turismeudvalget, Michael

Medie- og designelever fra Skolen ved Rønnebær Allé har malet to store malerier, som i øjeblikket er udstillet på rådhuset. Malerierne blev præsenteret af borgmester Henrik Møller i forbindelse med et byrådsmøde.

Tværgående netværksaktiviteter

Møde med skolebestyrelsen

DGI, Sund Skole og skolebestyrelsen holdt møde for at skabe en større relation mellem partnere

Møde med alle lærere og personale

Sund Skole har holdt møde med alle skolens lærere og personale for at skabe en relation og en synlighed omkring projektet.

Alliancegruppemøder

For at kvalificere indsatserne i Sund Skole afholdes der løbende møder i alliancegruppen. Her deltager alliancegruppens medlemmer og sekretariatet.

Mødeaktiviteter med diverse samarbejdspartnere

Der afholdes løbende møder med samarbejdspartnere for at skabe relationer på tværs, sikre en forankring af indsatser og for at indgå omtaler om nye samarbejdsflader og indsatser/aktiviteter.

Oplæg i Helsefondens bestyrelse

For at orientere om projektet og skabe en dialog med bidragsyder holdte projektlederen fra Lejre Kommune, direktør fra SUS og projektleder fra Helsingør Kommune et oplæg om projektet.

Praktikanter

Sund Skole har haft praktikanter; 4 i virksomhedspraktik, 8 studerende i forskellige forløb.

Oplæg på Fagligt symposium

Styregruppen for rammeaftalen for Region Sjælland holdt oplæg om collective impact på fagligt symposium om fælles kommunalpolitisk strategi på børne-ungeområdet inden for social – og sundhedsområdet i Slagelse. Oplæggets formål var at skabe synlighed om projektet og udbredelse af metoden. Her var der ca. 40 deltagere fra Region Sjællands psykiatriledelse/ledelse på det specialiserede socialområde samt for kommunernes direktører på social-, sundheds- og børne- og ungeområde. Ca. 40 deltagere.

