



# Lýðheilsustefna Reykjavíkurborgar

*Framtíðarsýn stefnunnar er að Reykjavík sé heilsueflandi, sjálfbært og fjölskrúðugt borgarsamfélag sem stuðlar að öryggi, jöfnuði, virkri þátttöku og vellíðan allra.*

*Leiðarljós í starfsemi Reykjavíkur á sviði lýðheilsu er að áhersla á lýðheilsu sé ofin inn í alla starfsemi og stefnumörkun Reykjavíkur, starfið byggji á bestu þekkingu og reynslu á hverjum tíma og valdi ekki skaða.*

*Lýðheilsustefnan var unnin í samstarfi við borgarbúa, Embætti landlæknis og heilsugæslunnar.*

[www.reykjavik.is/lydheilsa](http://www.reykjavik.is/lydheilsa)



# Samantekt á meginmarkmiðum

## 3. Meginmarkmið og áherslur til 2030

# 1

### Bætt heilsa og vellíðan vellíðan á öllum æviskeiðum

- a) **Heilsueflandi borg** (fólk (fólk og staðir)
- b) Fyrirmyndarborg í **forvörnum**
- c) Borgarþróun fyrir heilsu fólks og **jörðina**



# 2

### Jöfnuður til heilsu og vellíðanar - engin skilin eftir

- a) **Jöfnuður**
- b) **Þátttaka** allra
- c) Öryggi og **friður**



# 3

### Heilsa og vellíðan er vegvísir í allri starfsemi starfsemi

- a) **Samstarf um heilbrigða** heilbrigða borg
- b) Lýðheilsustarf byggt á gögnum og reglulegum **mælingum**
- c) Sjálfbært **velsældarhagkerfi**





# Hugmyndafræðin okkar



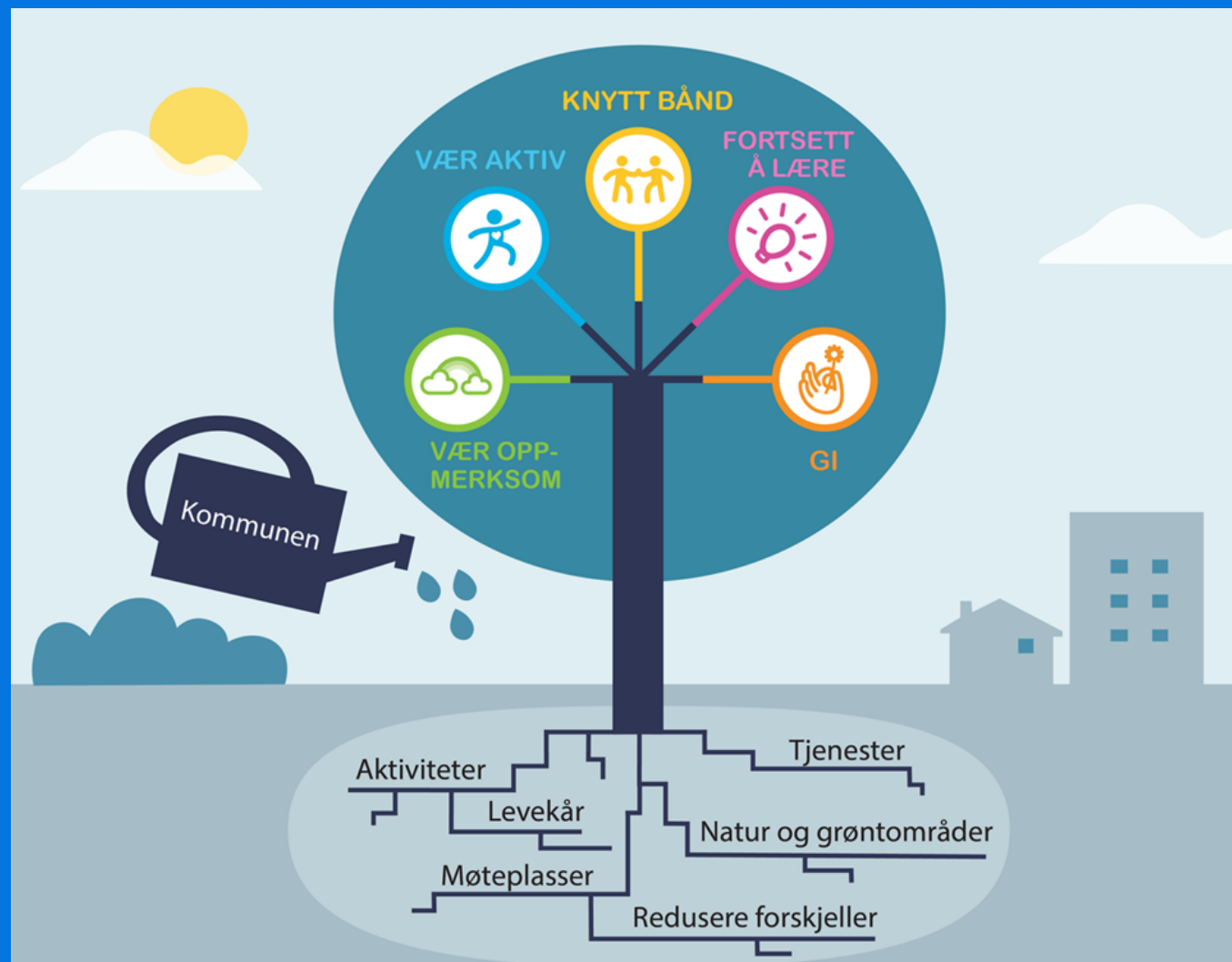
Áhrifspætur heilbrigðis og vellíðunar, Dahlgren og Whitehead (1991), aðlagð útgáfa Embættis Landlæknis 2019 (3.0)

## Fimm leiðir að vellíðan





# Fimm leiðir að velliðan – okkar hlutverk





# Samfélagshúsin í hverfinu

Hlutlaus staður sem hægt er bara að vera

Þjónusta í nærumhverfinu

Blöndun kynslóð

Fjölbreytt dagskrá fyrir allan aldur

Mikið samstarf

Unnið út frá niðurstöðu Rannsókna

Mæta ólíkum hópum með ólíkar þarfir





## 1.1 Lýðheilsusjóður Heilsueflandi hverfa

### Aðgerð:

Reykjavíkurborg er virkur þátttakandi í starfi Embættis landlæknis um Heilsueflandi samfélag, og er í þéttu samstarfi við Embætti landlæknis, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og önnur sveitarfélög um bestu framkvæmd og þróun starfsins. Innleiðing Heilsueflandi samfélags styður við innleiðingu heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna.

Heilsueflandi samfélag í Reykjavík er unnið að miklu leyti í gegnum þjónustumiðstöðvar borgarinnar undir yfirskriftinni Heilsueflandi hverfi.

Í tilraunaskyni árin 2022-2023 er komið á fót lýðheilsusjóði Heilsueflandi hverfa þar sem árlega er 30 milljónum úthlutað til þjónustumiðstöðva í framkvæmd verkefnisins, sem deilist skv. íbúafjölda. Taka skal mið af markmiðum Heilsueflandi samfélags við ráðstöfun fjármuna og áhersla lögð á sýnileika verkefnisins. Verkefnastjórar sem sjá um framkvæmd verkefnisins á þjónustumiðstöðinni bera ábyrgð á úthlutun skv. úthlutunarreglum sjóðsins og skila yfirliti með rökstuðningi í lok október ár hvert.

### Ábyrgð:

Velferðarsvið í samstarfi við skrifstofu borgarstjóra og borgarritara.

### Markhópur:

Almenningur.

### Tilraunaverkefni 2022-2023.

### Kostnaður:

30 milljónir á ári.

### Mælikvarði:

Lýðheilsuvísar og gátlistar Heilsueflandi samfélags.



# Lýðheilsusjóður

- Kraftur í KR – Vítamín í Val Heilsuefling eldra fólks
- Lista- og náttúrsmiðja Fólk með fjölpættan vanda
- Fjölskyldusamverustundir
- Heilsueflandi samfélag – Fimm leiðir að vellíðan
- Hinsegin félagsmiðstöð
- Skólaforðunarverkefni
- Smiðjanámskeið fyrir fólk með geðrænaráskoranir
- Stuðningur fyrir foreldra barna í skólaforðun
- Samráð um lýðheilsu og forvarnir
- Regnbogahlaup frístundaheimilanna
- Gleði, bjartsýni og hamingja í grunnskólum.
- Fótbolti fyrir fólk með geðraskanir
- Heilsufarsmælingar – samfélagið
- Jóga og margt margt fleira.
- margt fleira





# Samráð um lýðheilsu og forvarnir

- Allir stjórnendur leik- grunnskóla og frístundastarfs í hverfunum.
- Ráðgjafar miðstöðvanna
- Fjölmeningarteymi
  
- Markmið er að hafa yfirsýn yfir stöðuna í hverfinu, skoða lausnir á verkefnum sem koma upp, mæta þörf sem myndast og veitum upplýsingar um þá þjónustu sem veitt er í borginni.
  
- Koma að mótun fræðslu, námskeiða eða verkefna til að mæti þörfum vissar hópa í hverfunum. ss eins og lesið fyrir hund, virkninámskeið fyrir arabískutalandi mæður og sundnámskeið.







## **Hinsegi frístundastarf 10-12 ára**

**Hópastarf í Hinsegin félagsmiðstöð unglunga sem skilgreina sig sem trans og kynsegin**

**Markmið:**

**Að auka virkni og þátttöku**

**Styrkja sjálfmynd**

**Auka foreldrastarf**

**Auka félagsfærni og sjálfspækingur**





# Fögnum fjölbreytileikanum – Regnbogahlaup Frístundaheimilanna

Hlaupið er hlaupið á alþjóðlegum degi  
geng fordómum í garð hinsegin fólks.

Hlaupið er eftir göngustíg *Ægissíðu*





# Heilsuefning eldra fólks

Kraftur í KR þrisvar sinnum í viku

Núvitund

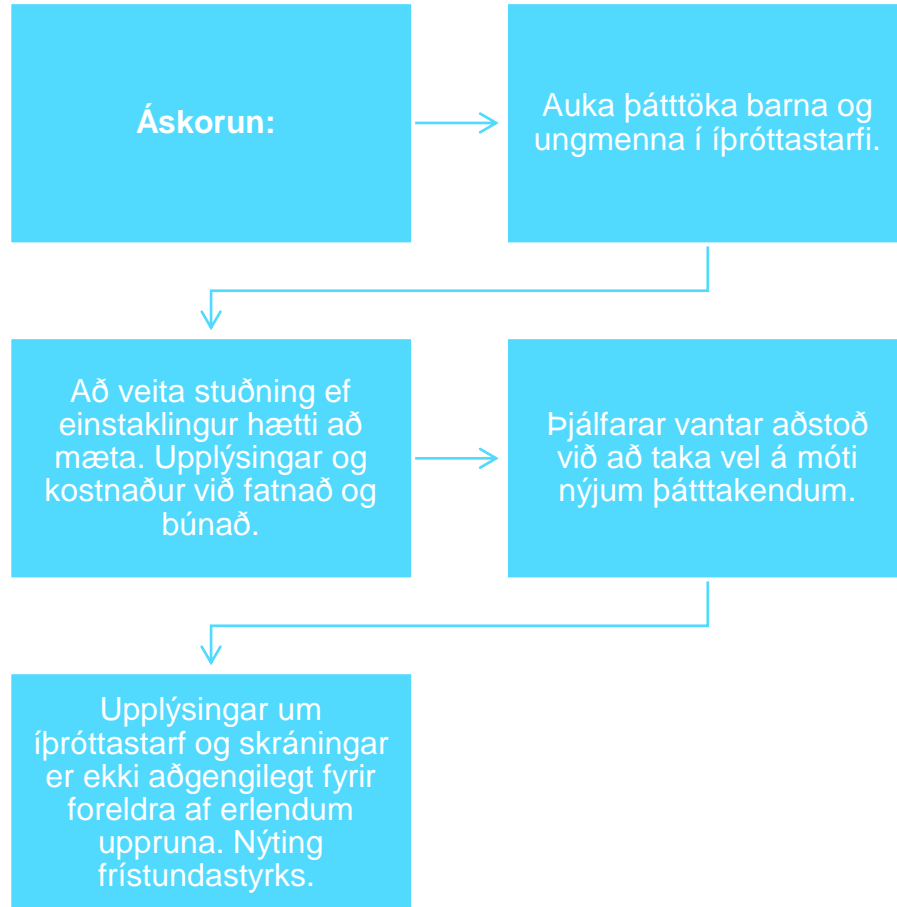
Jóga

Dans





# Auka virkni barna af erlendum uppruna og sem þarfnast sérstakan stuðningin í félagslegri virkni



## • Markmið:

- Að auka þátttöku barna af erlendum uppruna í íþróttastarfi.
- Auðvelda aðlögun að íþróttastarfi hverfanna.
- Upplýsingagjöf til foreldra um hlutverk þeirra.
- Upplýsa og auka þekkingu hjá þjálfurum og starfsmönnum íþróttafélaganna.
- Samstarf á milli Velkomin í hverfið og íþróttafélaganna með eftirfylgni og stuðning við þátttakendum.
- Að upplýsingar um íþróttafélögin sé aðlagð að fólki af erlendum uppruna
- Styðja við þátttöku barns á mótum og öðrum búnaði sem krefst til þátttöku
- Auka nýtingu frístundastyrks
- Tækifæri til að prófa ýmsar íþróttir.



# Bæklingurinn „finndu kraftinn þinn“

## Áskorun:

Börn og ungmenni vantaði sýn á það sem var í boði. Val á íþrótt og tómstundastarfi var ekki útfrá áhugasviði einstaklingsins.

## Markmið:

Að hafa sjónrænar upplýsingar um fjölbreytt íþrótt og tómstundastarfi í nærumhverfi barnsins.

Bæklingurinn er styrktur úr lýðheilsusjóði og utan aðkomandi styrkjum. Bæklingurinn er í endurgerð og er listamaður að gera teikningarnar.

- Bæklingurinn er notaður á Samfélagsfundum Velkomir verkefnisins
- Að barnið getur valið íþrótt og tómstundastarf út frá sínum áhuga og styrkleikum
- Foreldra sjái mikilvægi þess að barnið sé í félagslegri virkni og hvað möguleikar eru í boði.
- Tækifæri til að prófa nýja hluti

## Niðurstöður:

Barnið velur það sem það hefur áhuga á og oft eitthvað sem þau vissu ekki að væri í boði. Mikilvægt samtal við foreldra um faglegt starf í félagslegri virkni í nærumhverfinu. Aukin þátttaka.





# Sjálfstyrkingarnámskeið fyrir mæður

## Áskorun:

Arabískar mæður sem ekki voru í virkni og gekk illa að aðlagast samfélaginu.

## Markmið:

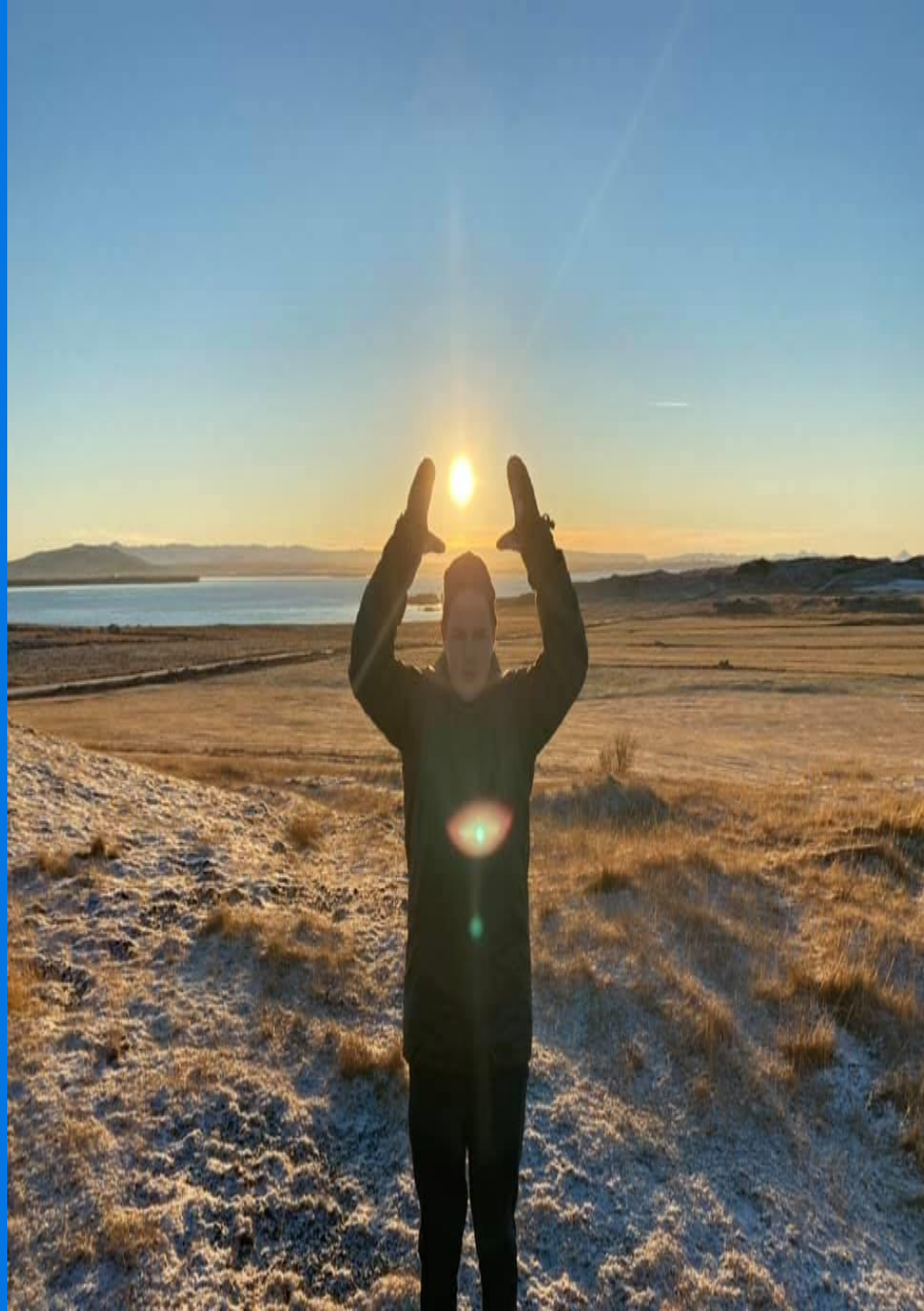
Að styðja við mæðurnar til sjálfstyrkingar. Finna áhuga svið þeirra og sýna möguleika á þátttöku. Umræður um íslenska menningu. Mynda tengsl við aðra í svipaðri stöðu.

Styrkur úr Lýðheilsusjóð

- 8 vikna námskeið í samfélagshúsunum okkar
- 17 mæður flestar með leikskólabörn
- Arabískutalandi leiðbeinandi
- Þátttakendur valdir af félagsráðgjöfum, ráðgjöfum Samfló og starffsmönnum velkomin í hverfið verkefnisins.

## Árangur:

Gríðarleg ánæga með verkefnið. Flestir þátttakendur mættu alltaf. Hópurinn hélt áfram að hittast í samfélagshúsunum. Félagsráðgjafa sáu mun á sínum konum og mikið þakklæti.



# Lesið fyrir Hund

## Áskorun:

Auka öryggi barna af erlendum uppruna að lesa upphátt á íslensku.

## Markmiðið:

Auka sjálfstraust til að lesa íslensku án leiðréttingar

Verkefnið er styrkt af sjóð utan RVK.

- Samstarfsverkefni við samtökin Vigdís ( vel rannsökuð aðferð)
- 6 börn hitta hund í Samfélagshúsi í 8 vikur á hverju námskeiði
- Hvert barn fær 20 mín með sínum hundi
- Bæði eftir skólatíma og á skólatíma.
- Mjög mikið samstarf við skólanna ( flott verkfæri )

## Árangur:

Mjög mikil ánæga fyrir börnin. Styður við val á heimalestra bók. Foreldrar mjög ánægðir. Skólar sjá merkjanlegan mun á sjálfstrausti barnsins í lestir. Eykur áhuga á lestri.



# Sundnámskeið

## Áskorun:

Börn og ungmenni sem ekki hafa farið í íslenskar sundlaugar og ekki synd.

## Markmið:

Að styðja við ósynd börn til þátttöku í hefðbundnu skólasundskennslu.

Samstarf við sunddeild KR.

Utanað komandi styrkur.

- Börn sem koma í gengum Velkomin verkefnið
- Sundkennarar í sunddeild KR kenna grunnatriði í sundi.
- Námskeið er í lok sumars
- allt að 20 börn. Hópnum skipt eftir aldri.
- Hvert námskeið 7-10 skipti.

## Árangur:

Þátttakendur betur undir það búnir að fara í skólasund.







# MEMM PLAY

## Áskorun:

Foreldra með ung börn sem ekki eru komin inn á leikskóla áttu í erfileikum með að aðlagast samfélaginu.

## Markmið:

Að nýta vettvang þar sem foreldra ungra barna hittast. Upplýsa foreldra um verkefnið og hvetja til mætingar.

MEMM PLAY er styrkt úr Velferðastjóði

- Memm play er staðsett í tveimur samfélagshúsum í okkar hverfi.
- Foreldrum kynnt verkefnið í gegnum Velkomin hverfið verkefnið.
- Samtal á milli starfsmanna MEMM play og starfsmanna samfélagshúsa
- Starfsmenn samfélagshúsanna sjá um að taka á móti í fyrsta skiptið.

## Árangur:

Mikil blöndun foreldra af erlendum uppruna og íslenskra. Næstu allir foreldra sem við höfum beint í verkefnið mæta alltaf. Tengingar myndast. Íslenst málumhverfi fyrir barnið á fyrstu stigum. Virkni foreldra. Samstarf barnavernd og félagráðgjafar.



# Heilsuefndi samfélag

Heilsuefndi viðburðir fyrir fjölskyldunna

Heilsufarsmælingar fyrir hverfisbúa

Kynningar á Fimm leiðir að vellíðan

