



MARIESTAD



Ett friskare Sverige

Ett friskare Sverige är en uppmärksamhetsvecka kring matvanor och fysisk aktivitet som genomförs under vecka 19 den 9-15 maj i hela landet. Veckan ska ge inspiration och kunskap för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet. Speciellt fokus på vardagsmotion.

Vandra och vinn i vår kommunkamp Skaraborg – Hälsans Stig

Under vecka 19, 9-15 maj pågår en tävling mellan Skaraborgs 15 kommuner – en tipspromenad. Vilken kommun får flest invånare att delta? De tre bästa kommunerna – i procent räknat – vinner äran och var sitt presentkort värt 4000 kr för en cykel. Alla som deltar har möjlighet att vinna gåstavar, eltandborstar, stegräknare mm.

Onsdagen den 11 maj kl. 10.00 – 14.00

Start på torget i Mariestad

Tipspromenad utmed delar av Hälsans Stig ca 2 km.

Folkhälsoenheten Skaraborg, Tandvården, Vårdcentralen Mariestad
Hjärt- Lungsjukas Förening Korpen
Mariestads kommun, Lokala Trafiksäkerhetsrådet mfl.



VI SOM TRAMPAR & GÅR

Vill du ha chansen att vinna fina priser och samtidigt få en bättre hälsa? Utmana dig själv, dina arbetskamrater, klasskompisar eller familj att cykla eller gå till jobbet, till skolan, träningen, affären eller annat mål där du annars tänkt åka bil. Motions aktiviteter räknas inte med.

Gå eller cykla dina korta sträckor istället för att ta bilen t ex till jobbet, skolan, affären eller gymmet – samla poäng och tävla om fina vinster.

Gå in på

www.mariestad.se www.toreboda.se www.gullspang.se

Sök på trampar och går



Skolaktiviteter

Tema aktivitet " Ett friskare Sverige"

Skolan är viktig i arbetet med att förbättra hälsan för barn och ungdomar, eftersom alla är där större delen av sin tid. Skolan har därför en unik möjlighet att jämna ut skillnader i hälsa mellan olika grupper. En viktig del i arbetet är att ge kunskaper om matvanor, fysisk aktivitet och hälsa, men också miljön i skolan ska inspirera till en sund livsstil.

Den nya läroplanen för grundskolan LGR 11 lyfter fram skolans uppdrag och kunskapsmål kring hälsa.

- Skolan ska stäva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen och att hälso- och livsstilsfrågorna ska uppmärksammas.

- Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsa.

Förskoleklass- åk 3

Hopprensvecka v 19. Alla klasser F-åk 3 får ett långhopprep till klassen. Det finns en folder om kul med hopprep.

Åk 4-6

Tema dag Fysisk aktivitet och goda matvanor

Fysisk aktivitet (boxercice/softball/lekar

Äta rätt! Sockerfällor, individuell kosttest

Vänskap och relationer (bra kompis, samarbetsövningar)

Självförtroende o självkänsla (när jag mår bra, så glädjer jag andra)

Arrangör: Idrott- och ledarskapsprogrammet på Vadsboskolan i samarbetet med Folkhälsorådet.

Lockerud mån 9/5 08.30-11.00

Kronopark mån 9/5 08.30-11.00

Leksbergs skola mån 9/5 08.30-11.00

Högelidsskolan åk 4-6 tisdag 10/5 kl 08.30-11.00

Österåsen skola tisdag 10/5 kl 08.30-11.00

Grangärdets skola tisdag 10/5 kl 08.30-11.00

Kvarnstenens Tidavad onsdag 11/5 kl 08.30-11.00

Ullervadsskola onsdag 11/5 kl 08.30-11.00

Hassle skola torsdag 12/5 kl 08.30-11.00

Lyrestads skola torsdag 12/5 kl 08.30-11.00

Torsö skola torsdag 15/5 kl. 08.30 – 11.00

Lugnås skola fredag 13/5 kl 08.30-11.00

Flitiga Lisans skolan 13/5 kl. 08.30 – 11.00

Alla elever i Förskoleklass- åk 6 får frukost på temadagen då Idrott och ledarskapsprogrammet är på skola och genomför temadagen.

Skolmåltiden – En upplevelse

För bättre upplevelse av skolmåltiden och ökad kunskap om goda matvanor för barn och ungdomar.

Mariestad, Töreboda, Skövde, Tibro och Hjo kommuner som ingår i Konstnätverket Östra Skaraborg har tagit initiativ till en gemensam satsning på att förbättra upplevelsen av skolmåltiden och goda matvanor bland barn och ungdomar. Kommunerna kommer att servera en gemensam matsedel i skolrestaurangerna under Vecka 19 "Ett friskare Sverige". Bordsryttare med information om kost och fysisk aktivitet kommer att ställas upp i skolrestaurangerna. Det kommer också vara mer aktiviteter kring skolrestaurangerna för att ge en positiv upplevelse av skolmåltiden. Frukost kommer att serveras på utvalda skolor i alla kommunerna.

Matsedel

Måndag Snickarlasagne á la Tibro,
Tisdag Linas kyckling á la Töreboda,
Onsdag Sjöstadslax á la Mariestad
Torsdag I love Hjo-soppa
Fredag Gourmetfärs á la Skövde.



Frukost

I Mariestads kommun kommer Mariaskolan och Tunaholmsskolans elever att serveras frukost måndag - fredag 07.30 -08.15 vecka 19. Övriga grundskolor kommer att erbjuda frukost till eleverna en dag vecka 19. Det kommer ske i samband med Temadagen "Ett friskare Sverige" för åk 4-6. Förhoppningen att skolorna ska ta initiativ till mer aktiviteter och uppmärksamma kost och fysisk aktivitet vecka 19.

Föreläsningar

En föreläsning för dig som arbetar med barn eller har barn i skolåldern.

-Hungriga barn är rastlösa barn – mat och sömn ger hållbar tillväxt (11/5) - En hungrig elev är en rastlös elev (12/5)

Tid: Onsdagen den 11 maj kl. 19.00 – 21.00

Tid: Torsdagen den 12 maj kl. 14.00 – 16.00

Plats: Pingstkyrkan i Skövde, Lögegatan 1



Föreläsare Maria Lennernäs. professor i beteendeorienterad mat- och måltidskunskap samt hälsovetenskap. I föreläsningarna tar hon bl.a. upp mat för vårt inre klimat, den biologiska rytmen och måltidens betydelse för hållbar tillväxt.

Föreläsningen

"Kostnätverk Östra Skaraborg är ett nätverk för kunskapsutbyte som består av folkhälsoplanerare och kostchefer i Mariestad, Töreboda, Tibro, Skövde och Hjos kommuner. Kommunerna är också med i Skolmatsakademien i Västra Götalandsregionen."

Aktiviteter i Mariestad vecka 19

Motionsorientering

Datum: Onsdagar våren kl. 18-19
Plats: Snapens Frilufsgård Mariestad
Arrangör: MFK (Mariestads Frilufsklubb)

Tipspromenad Snapen

Tid: Söndagar kl. 10.00 – 12.00
Plats: Snapens Frilufsgård
Arrangör: MFK

Parkloppet

Tid: Onsdagen den 11 maj kl. 18.30 (anmälan kl. 17.45)
Plats: Alhagen i Mariestad
Arrangör: MAIF (Mariestads Allmänna Idrottsförening)

Springtime

Mariestads stadslopp
Tid: Lördagen den 14 maj, kl. 12.00
Plats: Nya Torget i Mariestad
Arrangör: MAIF och Korpen

För mer information om den nationella satsningen "Ett friskare Sverige" se <http://www.ettfriskaresverige.nu/> och i Skaraborg <http://www.vgregion.se/stegvis>

Har Du frågor kontakta folkhälsoplanerare Gunilla Carlsson, Folkhälsoenheten Skaraborg, Mariestads kommun, 0501-75 50 24.



Ett friskare Sverige

www.ettfriskaresverige.nu