



FRB rontløber

Et partnerskab for sundhed og trivsel

Inspirationskatalog



Medlem af WHO European
Healthy Cities Network

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E





Titel: Frederiksberg Frontløber - Et partnerskab for
sundhed og trivsel. Inspirationskatalog

Udgivet af: Frederiksberg Sundhedscenter
Stockflethsvej 4
2000 Frederiksberg

September 2020

Foto: Forside: Lars Hauschildt
Bagside: Julie Murphy

Grafisk design: Grith Mai Tønnesen og Anna Askegaard

Tryk: Frederiksberg Bogtryk



Invester i sundhed

Kære virksomhed, forening og private institution på Frederiksberg

På Frederiksberg tror vi på, at en investering i sundhed er afgørende for et lokalsamfund med høj livskvalitet og social sammenhængskraft. Sundhed og trivsel skabes i hverdagen – når vi afleverer børn i daginstitution, tager på arbejde, køber ind til aftensmad og er en del af foreningslivet i byen.

I årene 2020 og 2021 har Frederiksberg derfor et særligt fokus på, hvordan I som virksomhed, arbejdsplads, institution og forening kan være med til at styrke sundheden i byen. Frederiksberg Sundhedscenter inviterer derfor til et partnerskab for sundhed og trivsel. Partnerskabet kalder vi Frederiksberg Frontløber, fordi det kræver mod og prioritering at fokusere på sundheden. Det handler ikke om løftede pegefingre, men om at skabe sunde rammer for jeres medarbejdere, kunder, frivillige og brugere samt gøre det let for dem at tage det sunde valg.

Frederiksberg Frontløber er en del af Frederiksbergs strategiske arbejde for at give borgerne på Frederiksberg flere gode leveår. Strategien kan I læse mere om i Frederiksberg Kommunes sundhedspolitik, som afspejler kommunens engagement som en af 6 danske byer i WHO's europæiske Healthy Cities Network. Ved at mobilisere hele byens potentiale for at skabe gode liv for dem, der bor og arbejder her, bidrager vi sammen til FN's verdensmål 3 om sundhed og trivsel.

Sammen kan vi løfte sundhed og trivsel på Frederiksberg.

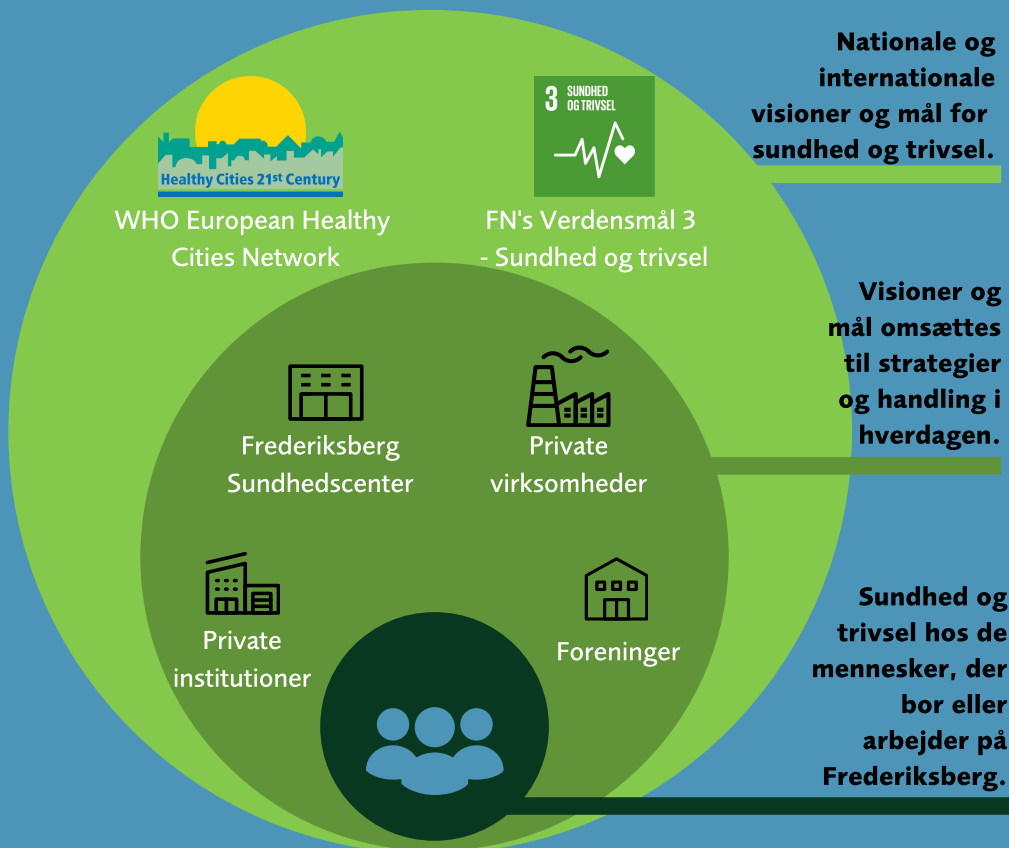
Med venlig hilsen

Simon Aggesen
Borgmester



Fra vision til sundhed

World Health Organisation (WHO) og FN's Verdensmål 3 om sundhed og trivsel er med til at forme Frederiksberg Kommunes vision for sundhed og trivsel. Sundhed skabes i hverdagen, og netop derfor kan lokalsamfundet i høj grad påvirke mulighederne for at træffe de sunde valg.





Om partnerskabet

Ved at indgå i partnerskabet Frederiksberg Frontløber bliver I frontløbere for sundhed og trivsel. Dermed forpligter I jer til at gøre en aktiv indsats inden for ét eller flere af 4 udvalgte områder:



Sunde
omgivelser



Fællesskab
og trivsel



Livsstil



Børn og
unges sundhed

Som frontløber får I:

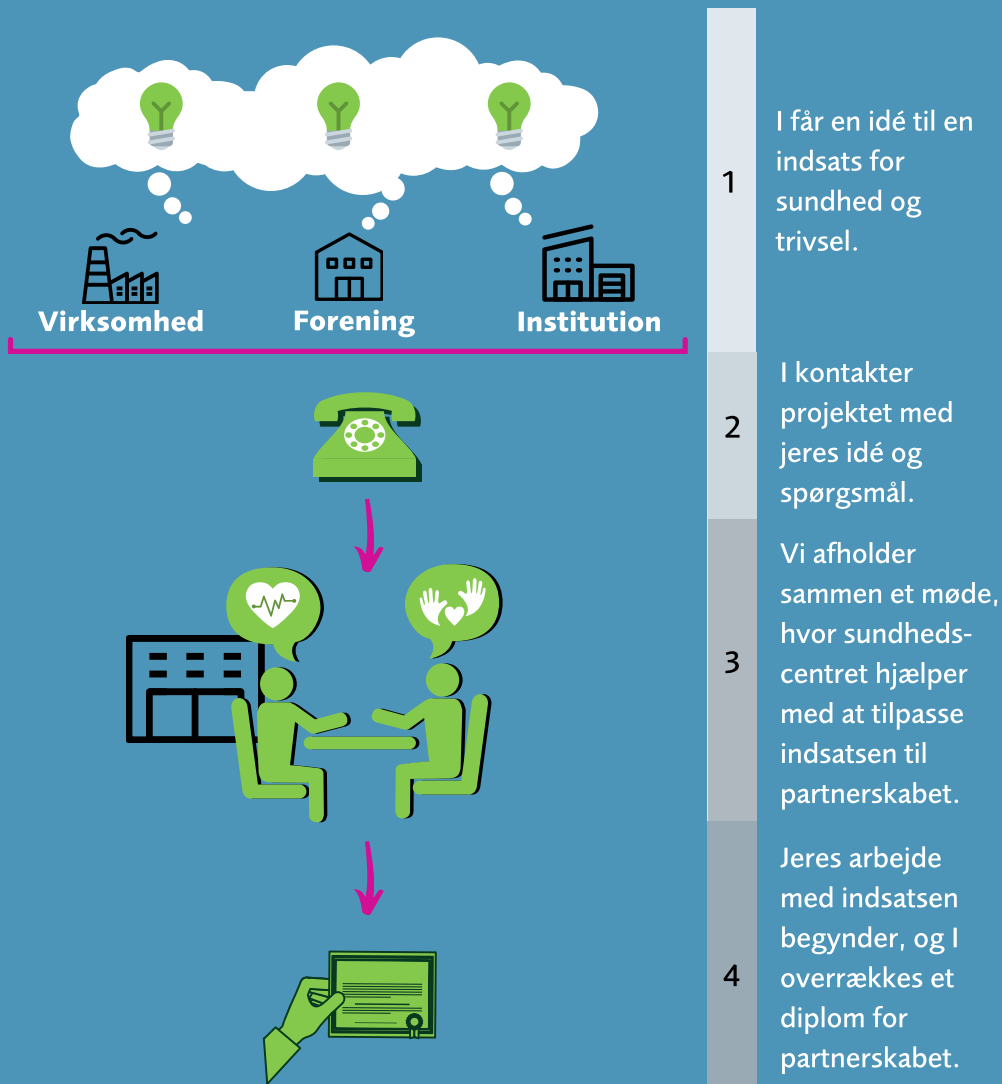
- Invitation til halvårlige netværksmøder.
- Mulighed for at blive kåret til Årets Frontløber med en præmie på 5.000 kr.
- Markering af vores partnerskab og jeres indsats på Frederiksberg Sundhedscenters hjemmeside og facebookside.
- Et diplom, som I kan bruge til at vise, at I er Frederiksberg Frontløbere.
- Digital logopakke, som I kan anvende i jeres egen kommunikation.
- Faglig sparring på jeres indsats.

Som frontløber forpligter I jer til at:

- Igangsætte en indsats, som styrker sundhed og trivsel for mennesker, som bor eller arbejder på Frederiksberg, inden for ét eller flere af de 4 udvalgte områder.

Det koster ikke noget at være partner udover de ressourcer, I sætter af til jeres indsats.

Fra idé til partnerskab





Hvilken idé har I?

Sundhed er et bredt begreb, og derfor kan jeres indsats også tage mange forskellige former. Frederiksberg Sundhedscenter hjælper selvfølgelig med at tilpasse idéen, men derudover afhænger det blot af jeres egne ressourcer og kreativitet.

På de følgende sider finder I en idégenerator inddelt på hvert af de fire områder:

1) Sunde omgivelser 2) Fællesskab og trivsel 3) Livsstil og 4) Børn og unges sundhed. De er valgt med afsæt i indsatsområderne fra kommunens sundhedspolitik 2019-2022.

Idégeneratoren er udelukkende tænkt som inspiration til jeres indsats for sundhed og trivsel.





Sunde omgivelser

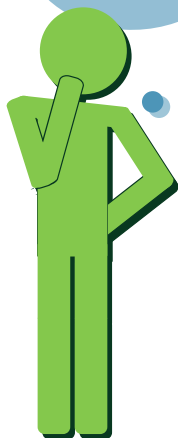
Omgivelserne har stor betydning for den enkeltes sundhed. De kan i sig selv være sundhedsskadelige f.eks. ved luftforurening, men kan også inspirere den enkelte til sundere valg. Afhængig af tilgængelighed og indretning kan omgivelserne f.eks. inspirere til aktivitet, ro eller fællesskab.

**Investere i el-drevne
køretøjer i virksomheden.**

**Gøre det nemmere at
cykle på arbejde f.eks. ved
at prioritere cykelstativer
og mulighed for
omklædning.**

**Lave grønne
oaser til ro og
fordybelse.**

**Åbne jeres
udendørsarealer for
byens borgere.**



Hvorfor gøre noget?

Frederiksberg er
Nordeuropas tættest
befolkede kommune.

13 % af borgerne på
Frederiksberg tager til
og fra arbejde med
inaktiv transport som
bil eller offentlige
transportmidler.

Planter og grønne
omgivelser er
forbundet med øget
indlæring hos børn og
færre sygedage på
arbejdspladsen.



Fællesskab og trivsel

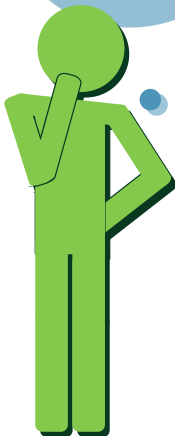
Sundhed er mere end gulerødder og spinning. Det handler også om livskvalitet og trivsel. Når mennesker mistrives, stiger risikoen for fysiske og psykiske symptomer f.eks. stress. Heldigvis ved vi også, at det er godt for den enkeltes trivsel at deltage i meningsfulde aktiviteter i gode fællesskaber.

Lave en plan for hvordan nye medlemmer kan føle sig velkomne i foreningen.

Indrette lokaler så de inviterer til hygge og fællesskab.

Samarbejde med og skabe gode rammer for frivillige.

Udvikle en trivselspolitik med fokus på inklusion, stress eller mobning.



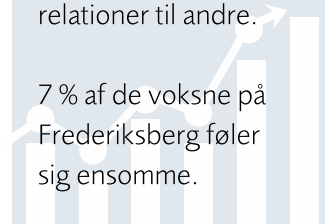
Hvorfor gøre noget?

14 % voksne og 17 % unge på Frederiksberg har dårligt mentalt helbred.

24 % af de voksne på Frederiksberg har et højt stressniveau.

19 % af de voksne på Frederiksberg har svage sociale relationer til andre.

7 % af de voksne på Frederiksberg føler sig ensomme.





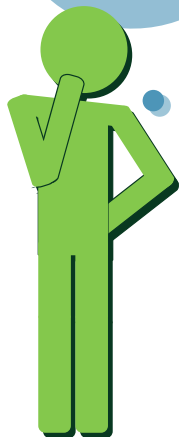
Madvaner, rygning, alkoholforbrug og motionsvaner har stor betydning for sundhed og trivsel. Livsstilen er vores eget valg, men formes også af mulighederne på arbejdspladsen, i dagligvarebutikkerne, i institutionerne og i foreningslivet.

**Skabe røgfri miljøer og
hjælpe til rygestop.**

**Sikre at
arbejdspladsen kan
hjælpe medarbejdere
med alkohol-
problemer.**

**Prioritere tid
til træning i
arbejdstiden.**

**Servere sund mad i
kantinen og
personalekøkkenet.**



Hvorfor gøre noget?

18 % på Frederiksberg har tegn på alkoholafhængighed.

13 % af de voksne på Frederiksberg ryger dagligt. Tre ud af fire af rygerne vil gerne holde op.

23 % af de voksne på Frederiksberg bevæger sig for lidt i hverdagen.

86 % på Frederiksberg lever ikke op til kostrådet om at spise 6 stykker frugt og grønt om dagen.





Børn og unges sundhed

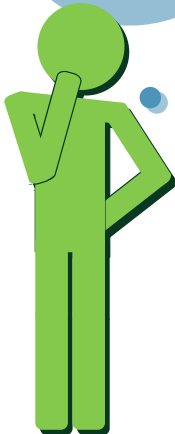
Vores barndom og ungdom former vores sundhed og trivsel senere i livet. Derfor er det vigtigt at skabe sunde rammer for børn og unges liv - uanset om det er i familien, foreningen, institutionen eller andre steder, hvor børn og unge færdes.

Sætte fokus på at tjekke alder ved køb af alkohol i butikkerne.

Styrke børn og unges muligheder for at deltage i sociale fritidsaktiviteter.

Skabe røgfri miljøer, hvor børn og unge færdes.

Tænke naturen ind i tilbud og aktiviteter for børn og unge.



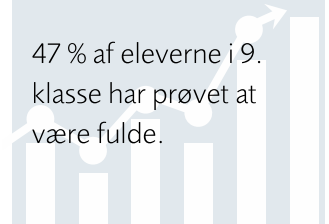
Hvorfor gøre noget?

7 % af skoleeleverne på Frederiksberg trives ikke godt, og 17 % af de unge har dårligt mentalt helbred.

Hver tiende ung i 9. klasse bevæger sig kun lidt i fritiden.

Antallet af unge rygere er stigende. 16 % af de unge ryger dagligt.

47 % af eleverne i 9. klasse har prøvet at være fulde.



Vil du være frontløber eller har du spørgsmål?

Så kontakt os:

Mail: frontlober@frederiksberg.dk
Tlf: 28 98 54 42

Kenneth Zimmermann &
Anna Askegaard

Frederiksberg Sundhedscenter
Stockflethsvej 4
2000 Frederiksberg

Eller læs mere om partnerskabet her:

sund.frederiksberg.dk/frontlober