

**Styrelsehandling nr 19**  
Datum 2021-02-04  
Diarienummer GB2021-0015

Handläggare  
Sara Bäckström  
Telefon: 031-332 60 11  
E-post: [sara.backstrom@gardstensbostader.se](mailto:sara.backstrom@gardstensbostader.se)

## Informationsärende gällande Hälsostugan

### Styrelsen Gårdstensbostäder AB föreslår

Att anteckna Hälsostugans information

### Ärendet

Rapporten sammanställer Gårdstensbyråns folkhälsoarbete 2020 med tillhörande statistik och reflektion. Rapporten innehåller även en kortare handlingsplan som beskriver verksamhetens övergripande mål och utvecklingsområden för 2021.

### Bedömning ur ekonomisk dimension

I rapporten beskrivs hur Gårdstensbyråns sociala- och preventiva hälsoarbete påverkat boendes känsla av tillhörighet, trygghet och hälsa vilket på lång sikt ger både företaget och samhället en ekonomisk vinning.

Den sociala och den ekologiska dimensionen påverkar den ekonomiska dimensionen genom de operativa och strukturella insatser som görs och som i sin tur är en bidragande faktor till det övergripande målet om att minska de ojämlika skillnaderna i hälsa.

### Bedömning ur ekologisk dimension

Rapporten beskriver Gårdstensbyråns sociala hållbarhetsarbete där den ekologiska dimensionen ger direkt påverkan på människors hälsa genom strukturella faktorer som bland annat bebyggelse, boendemiljö, grönområde och exponering av riskfaktorer.

### Bedömning ur social dimension

Gårdstensbyråns övergripande mål är att främja jämlika förutsättningar för en god hälsa, där hela företagets arbetssätt spelar en viktig roll.

Dimensionen har direkt koppling till den ekonomiska och den ekologiska dimensionen då satsning på social hållbarhet gynnar samhällsekonomiska och ekologiska förutsättningar. Exempel på aktiviteter som beskrivs i rapporten är utomhusaktiviteter för hyresgäster som under 2020 bidragit till fysisk aktivitet, social samvaro, trygghet och ökad tillit.

## Bilagor

### 1. Information Hälsostugan



Datum 2021-02-04

Underskrift

.....

.....

Namnförtydligande

Sara Bäckström

Uthyrningsansvarig

Johanna Froode

Folkhälsovetare



# **Gårdstensbyrån**

**Folkhälsa 2020/2021**

Johanna Froode

## Bakgrund

I september 2016 tog Gårdstensbostädernas styrelsebeslut om att det sociala hållbarhetsarbetet skulle utvecklas med fokus på hälsa. En folkhälsovetare anställdes och året därpå invigdes Hälsostugan, en mötesplats som erbjuder aktiviteter för att främja den psykiska, fysiska och sociala hälsan. På schemat hittar man gym- och gruppträningspass, yoga, avslappning, föreläsningar, hälsosamtal, zumba, mellanmålsfix, viktningskurs mm. Aktiviteterna har anpassats efter boendes behov och önskemål. 2019 började verksamheten få fäste med fler deltagare och engagemang från hyresgäster och andra aktörer. I början av 2020 var genomsnittbesökare 113/vecka. Sen kom pandemin.

## Vårtermin 2020

När första pandemivågen kom i mars ställdes alla Hälsostugans aktiviteter in. I april fick vi grönt ljus att börja igen, dock endast utomhus. Alla teoretiska moment som föreläsningar och kurser togs bort och vi valde att fokusera på aktiviteter som främjar rörelse och gemenskap.

Aktiviteterna genomfördes vid nya utegymmet i dalen. På schemat fanns olika gruppträningspass, yoga, promenader, dans, förälder-barn träning med Öppna förskolan och HIIT-pass. Efter några veckors rekrytering av deltagare började fler och fler komma på passen och vi började hitta en form som fungerade för området.

Pandemins mest utsatta grupp äldre, riskerade inte bara att drabbas hårt av Covid-19, utan de är också mest utsatta för isolering och ensamhet. Som ett initiativ från hyresgäster startade vi en senioraktivitet med promenader och styrketräning två gånger i veckan. En mycket uppskattad aktivitet vars sociala påverkan blev den viktigaste. Förutom promenaderna samlades gruppen för minigolf, fika och skräpplockning.

Trots en osäker vår och sommar kunde vi genomföra de årliga aktiviteterna som Cykelskola för vuxna med 30 deltagare samt Seglarskola och Fotbollsskola för barn. Tillsammans med fritidsgården arrangerade vi en aktivitetsskväll likt Tv-programmet Mästarnas Mästare.

## Hösttermin 2020

Under hösten fortsatte utomhusaktiviteterna med anpassning utifrån råd och restriktioner. Det milda höstvädret gjorde att många deltog i aktiviteterna. När regn, blåst och kyla kom in över landet flyttades verksamheten till under garaget på Kanelgatan. Platsen förstärktes med belysning och portabel högtalare. Mörkret, kyla och hårdare restriktioner gjorde att besöksantalet blev lidande. I slutet av december kom nya restriktioner och alla företagets hyresgästaktiviteter ställdes in och vi fick satsa på digitala lösningar.

Under hösten arrangerades även en cykelkurs med 10 antal deltagare. Aktiviteten cykelfix och utflykter fick ställas in. Hopp & spring för barn 7–10 år på Långmosseskolan var igång under hela hösten med 15–20 barn.

## **Statistik 2020**

Under sommaren var genomsnittet 50 deltagare i veckan. Den mest attraktiva aktiviteten var Zumba/Latinodans där vi i början av sommaren hade hela 40 deltagare under ett pass. I övrigt var det främst *Puls & styrka* (\*14) samt *Seniorpromenaden* (\*8) som lockade flest deltagare. Under hösten minskade deltagarantalet drastiskt i takt med att det blev kallare och mörkare samt hårdare restriktioner.

Utifrån de undersökningar och samtal vi haft med hyresgäster har utomhusaktiviteterna uppskattats även om många föredrar inomhusaktivitet. Många beskriver att anledningen till att de inte deltagit är bland annat en rädsla för smittspridning, motivationsbrist, sjukdom, kyla, mörker eller att de inte vill träna ute i offentlig miljö.

## **Reflektion**

Trots att pandemin begränsat Hälsostugans verksamhet kan vi se många positiva effekter med omställningen av aktiviteterna:

- Verksamheten har blivit en del av Gårdstendalen, då dagliga aktiviteter genomförs på utegymmet.
- Utegygmet är en central mötesplats för samvaro och friskvård.
- Aktiviteterna har lett till inspiration och uppmuntran till utomhusaktivitet i närområdet.
- Trygghetsskapande genom utökad närvaro i Gårdstendalen och Kaneltorget.
- Rekryterat nya hyresgäster genom närvaro på nya platser.
- Stärkt individen och gruppens tillit till sin egen förmåga att kunna påverka sin hälsa under rådande pandemi.
- Ökat människors naturtid i form av utomhusträning i parken och slingan vid Kryddhyllan.
- Skapat nya sociala grupper, exempelvis Seniorgruppen.
- Fått perspektiv på hälsa och diskuterat det med hyresgäster utifrån ett holistiskt synsätt.
- Fysisk aktivitet har varit ett framgångsrikt verktyg för att bryta språkbarriärer.
- Vi har lyckats nå fler hyresgäster via digitala lösningar såsom instagram och Facebook.

Aktiviteterna har anpassats efter hyresgästernas förutsättningar och behov samt med högsta prioritet att bryta den sociala isoleringen. Vikten av en mötesplats där människor kan träffas har aldrig varit så betydelsefull.

Det säger ganska mycket om verksamhetens påverkan då blåsig, regnigt och nollgradigt vinterväder inte stoppar 10–15 deltagare i åldrar 7–90 år att tillsammans kämpa sig igenom ett svettigt träningspass under ett garage. Ålder, språkkunskap eller tidigare fysisk erfarenhet spelar ingen roll. Alla är en del av gemenskapen.

Seniorpromenaderna har varit den absolut viktigaste aktiviteten. Ett stort socialt behov finns i åldersgruppen. De visade stor tacksamhet och glädje i att den genomfördes hela året, oavsett väder. Åter igen – vikten av gemenskap!

\*Medeltal

## Handlingsplan 2021

Inledningsvis är alla aktiviteter inställda tillsvidare. Så fort det blir ett förbättrat läge och restriktioner som tillåter sammankomster kommer vi att börja utomhus med liknande upplägg.

Den psykiska ohälsan är en av de största negativa hälsoeffekterna av pandemin. Stora hälsoutmaningar väntar och vi kommer att arbeta med både direkta- och långsiktiga preventiva insatser.

### Jämlig hälsa

Vi kommer att fortsätta arbeta med det övergripande målet med att minska de ojämlika skillnaderna i hälsa, där hela företagets arbetssätt spelar en viktig roll. *Kommissionen för Jämlig hälsa* beskriver bostadsområdets effekter kring utformning av bebyggelse, grönområde, kvalitet och utbud av mat, rekreation, service samt bostäders påverkan på trygghet, sociala relationer, normer och värderingar. De lyfter även hur tillgången till naturliga mötesplatser, kultur- och fritidsutbud har betydelse för vilka sociala relationer som sker inom grannskapet och som i sin tur påverkar människor levnadsvanor, hälsorelaterade beteenden och exponering för riskfaktorer (*Kommissionen för Jämlig hälsa*, 2015:172).

Kommissionens bedömning är:

*” För att åstadkomma en god och jämlig hälsa bör arbetet riktas mot socialt hållbara insatser i bostadsområdet – som motverkar boendesegregation och främjar trygghet, tillit och en god och jämlig hälsa”* (*Kommissionen för Jämlig hälsa*, 2015:173).

Nedan beskrivs några fokusområden med insatser som Hälsostugan kommer arbeta med för att främja den jämlika hälsan.

### Fokusområden 2021

Område	Kommentar	Insats
<b>Minska stillasittandet</b>	<p><i>Fortsätta att använda fysisk aktivitet som ett verktyg för att minska ojämlikhet i hälsa.</i></p> <p><i>Inspirera, stödja och bekräfta hyresgäster i att hitta former som uppmuntrar till rörelse.</i></p> <p><i>Arbeta med strukturell påverkan för att bidra till att området utformas för uppmuntring till rörelse</i></p>	<p>Hälsostugan: Zumba, Yoga, HIIT, Puls &amp; styrka, Hopp &amp; spring, Cirkelpass, mm.</p> <p>Göteborgsvarvet GAIS i Gårdsten Angered Arena Fritidsgården</p>

	<i>och rekreation genom utveckling av Gårdstensdalen.</i>	Utegymmet Gårdstensdalen (PONF)
<b>Levnadsvanor</b>	<i>Utveckla det holistiska hälsoperspektivet genom att fokusera på teoretiska delar kring levnadsvanor som: Mat, fysisk aktivitet, sömn, återhämtning och ANDTS (Alkohol, narkotika, droger, tobak, spel)</i>	Föreläsningar Tema-månader Sociala kanaler "Komma närmre naturen" Grön rehab Långmosseskolan (HUGA) Öppna förskolan Angered Närsjukhus Livsstilmottagning på ANS Folktandvården
<b>Social samvaro</b>	<i>Isolering och ensamhet är en stor riskfaktor för psykisk ohälsa. Vi fortsätter arbeta med insatser och aktiviteter som uppmuntrar till att utveckla sociala relationer och gemenskap.</i>	Utveckla seniorpromenaderna  Utomhusquiz Poängpromenader
<b>Jämlikhet</b>	<i>Det övergripande målet att minska skillnader i hälsa vilket kräver insatser på individ-, grupp och områdesnivå.  Vi skall bidra med att utveckla jämlika förutsättningar för boende att upprätthålla en fysisk, psykisk och social hälsa.  Arbeta för jämställda och jämlika förutsättningar, och lyfta problematiken kring våld i nära relationer.</i>	Frukost på lätt svenska Språkpromenader Hela Gårdsten cyklar Simskola för vuxna & barn Hopp & spring för barn  Arbeta utifrån FN:s globala mål Våga bry dig
<b>Trygghet</b>	<i>Genom att aktivera och närvara på olika platser i området bidrar vi till trygghetsskapande.</i>	Hälsostugans utomhusaktiviteter Trygghetsvandringar Promenader

Hälsostugan skall vara navet för hälsofrämjande aktiviteter, oavsett om aktiviteter bedrivs inomhus eller utomhus. Vi stöttar upp med digitala möjligheter till både teoretiska och praktiska insatser som träningspass och föreläsningar.

### **FN:s globala mål**

Gårdstensbostäder har under de senaste åren haft ett riktat hälsoarbete med tydligt fokus på att främja hälsan hos de boende. För att förtydliga bolagets insatser och dess påverkan skall Gårdstensbyrån 2021 börja arbeta utifrån FN:s globala mål: (3) *God hälsa och välbefinnande*, (5) *Jämställdhet*, (10) *Minskad ojämlikhet* samt (11) *Hållbara samhällen och städer*.

## Samverkan

2021 ser vi som ett utvecklingsår för flera av våra samverkansprojekt som integrerats i vår verksamhet och som är redo att ta nästa steg.

Vår ambition är att:

- Utveckla och förstärka cykelkulturen genom Hela Gårdsten cyklar.
- Utveckla och rekrytera fler barn och ungdomar, fokus tjejer, att delta i GAIS i Gårdsten.
- Fler deltagare till Löparskolan med Göteborgsvarvet.
- Stötta Långsmosseskolans satsning för att bli hälsocertifierad genom HUGA i guldkategorin.
- Skapa en långsiktig samverkan med Svenska livräddningssällskapet för att möjliggöra för fler barn och vuxna att lära sig simma.
- Utveckla det 16 åriga projektet Seglarskolan med GKSS och Göteborg Rotary, med ny samarbetspartner – Göteborgs hamn.

*Hälsostugan har gått från att vara ett projekt till att bli en verksamhet och ett värdefullt komplement till de sociala insatser som görs gällande arbete och sysselsättning. Gårdstensbyrån har efter pandemiåret visats ha en större roll kring det sociala hållbarhetsarbetet för att människor i Gårdsten skall ha jämlika förutsättningar till att leva ett gott liv.*



Foton: Seniorpromenad och Puls & styrka.