



# Pep Kommun Örebro län

## - Informationsbrev

Välkommen till det första informationsbrevet inom ramen för Pep Kommun, kanske har du redan tagit del av brevet för vår Mat- och rörelsesatsning i förskolan som också är en del i Pep Kommun, det nås [här](#). Jag heter Josefin Sejneld och är koordinatör för Pep Kommun som är en länsatsning där Region Örebro län, RF-SISU Örebro län och länets kommuner samverkar med Generation Pep för att främja hälsa bland barn och unga. Alla kommuner i Örebro län erbjuds nu vara med i Generation Pep:s satsning Pep Kommun.

### Kommunen som möjliggörare

Syftet med Pep Kommun är att skapa bättre förutsättningar för barn och unga i Örebro län att leva ett aktivt och hälsosamt liv, för ökad fysisk aktivitet och goda matvanor. Pep Kommun baseras på sju investeringsområden som visat sig vara effektiva för att få till förändring gällande barns fysiska aktivitet och matvanor.

1. Skol- och förskolebaserade program.
2. Aktiv transport.
3. Hälsöfrämjande matmiljöer.
4. Barnrättsperspektivet – barns rätt till hälsa.
5. Hälsöfrämjande samhällsplanering och stadsplanering.
6. Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård.
7. Idrotts- och fritidsaktiviteter för alla.

Pep Kommun handlar om att utmana och förändra nuvarande system och strukturer inom ramen för kommunens verksamhet. Vi är glada för att ni är med oss i arbetet där vi tillsammans ökar möjligheterna för alla barn och unga i Örebro län ska ha möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Kommunens verksamheter är en unik arena, de flesta beslut som rör barn och unga tas inom kommunen. I kommunens verksamheter finns de flesta barn och möjligheten för att kunna grundlägga goda vanor tidigt är därför stor.

### Nuläge Pep Kommun i Örebro län

Under våren har jag och min chef Jonas Karlsson tillsammans med det lokala folkhälsoteamen besökt nästintill alla länets kommunstyrelser och kommunledningsgrupper för att berätta om Pep Kommun. Vid tillfället presenteras ett erbjudande om fortsatt stöd utifrån ovanstående investeringsområden. Flera av länets kommuner är nu på gång med ett fördjupat arbete utifrån Pep Kommun. Störst intresse har det funnits kring hälsöfrämjande samhällsplanering. Vi har tagit fram ett kort filmklipp där vi berättar mer om Pep Kommun och Mat-och rörelsesatsningen i förskolan, filmen nås [här](#).



Arbetet med Pep Kommun drivs av RF-SISU Örebro län i samverkan med Region Örebro län, länets kommuner och civilsamhället. Arbetet sker inom ramen för nära vård omställningen.



## Digitala temagrupper för kommunrepresentanter

Vill du vara med i en digital temagrupp och utbyta idéer och kunskap med andra som jobbar som dig? Generation Pep erbjuder digitala temagrupper där syftet är kunskaps- och erfarenhetsutbyte med andra Pep-Kommuner eftersom Pep Kommun är ett tillsammansprojekt där vi lär av varandra. Varje temagrupp kommer att ha två till tre digitala träffar.

Följande temagrupper finns:

- *Förskola/skola*  
30/8 kl 13-14:30 och 6/12 kl 13-14:30
- *Matmiljö*  
6/9 kl 13:30-15 och 13/12 kl 13-14:30
- *Aktiv transport och samhällsplanering*  
10/9 kl 13-14:30, 18/10 kl 13-14:30 29/11 kl 13-14:30
- *Fritid*  
27/9 kl 13-14:30 och 15/11 kl 13-14:30
- *Barnrätt*  
4/10 kl 13-14:30
- *Hälso- och sjukvård*  
11/10 kl 13-14:30 och 8/11 kl 13-14:30

Vi tillsammans med Generation Pep ser fram emot att träffa er i de temagrupper som ni tror kan ge er kommun mervärde i processen framåt. För att bli inbjuden hör av dig så får du en länk till mötet, [josefin.sejnelid@rfsisu.se](mailto:josefin.sejnelid@rfsisu.se)

## ”Mitt bästa dygn” – Kostnadsfri Webbutbildning för elever

Generation Pep har lanserat en kostnadsfri webbutbildning för elever i mellanstadiet och högstadiet. Det finns en tillhörande lärarhandledning där utbildningen kopplas till kursplanerna. Utbildningen är tänkt att genomföras på skoltid, eleverna får kunskap om hur man kan tänka kring sitt dygn för att skapa förutsättningar för bra balans i livet. Utbildningen tar upp sömn, rörelse, mat, stillasittande skärmtid, egentid/tillsammanstid och berör även barnkonventionen som lyfter att alla barn och unga har rätt till bästa möjliga hälsa.

På följande [länk](#) kan du ta del av den webbutbildning som riktar sig till elever samt den webbutbildning som riktar sig till vuxna.



## Digitala föreläsningar – barns fysiska miljöer

Folkhälsoteamet norra Örebro län och RF-SISU Örebro län bjuder in till digitala inspirationsföreläsningar på temat barn och ungas fysiska miljöer. Detta görs tillsammans med Generation Pep. Föreläsningarna ger en fördjupning i Pep Kommun och temaområdet ”hälsofrämjande samhällsplanering” och syftar till att inspirera till fortsatt utvecklingsarbete genom konkreta tips och goda exempel. Föreläsningarna ges under vecka 39, mellan kl 8.00-8.45. För anmälan klicka [här](#) eller kontakta [josefin.sejnelid@rfsisu.se](mailto:josefin.sejnelid@rfsisu.se).

## Vill du veta mer om Pep Kommun?

Vill du veta mer om Pep Kommun hör av dig till mig. Det finns även möjlighet att delta i ett digitalt informationsmöte där Matti Leijon som är huvudprojektledare för Pep kommun på Generation Pep berättar mer, nästa möte är 1/10 kl 11-12, Josefin kan skicka en inbjudan.

## Kontaktuppgifter

Josefin Sejnelid  
Koordinator för Pep Kommun och Mat- och rörelsesatsning i förskolan  
[Josefin.sejnelid@rfsisu.se](mailto:josefin.sejnelid@rfsisu.se)

