

HUV

Hälsosam Uppväxt i
Värnamo kommun



HUV

Värnamo kommun arbetar med ett projekt som heter Hälsosam uppväxt i Värnamo kommun (HUV).

Visionen med HUV är att alla barn och ungdomar i Värnamo kommun, 0-25 år, ska ha en hälsosam och aktiv livsstil.

Inom HUV kommer Värnamo kommun arbeta med att skapa hälsofrämjande miljöer, inspiration och engagemang.

Ansvarig för projektet är fritidsavdelningen, tekniska förvaltningen.



Värnamo - den mänskliga tillväxtkommunen, 40 000 invånare 2035

HUV hjälper till att realisera Värnamo kommuns vision genom att främja folkhälsa och arbeta för att barn och unga ska få den bästa livskvalitén. Detta utifrån HUVs fyra fokusområden.



Fyra fokusområden

HUV delas in i fyra fokusområden:

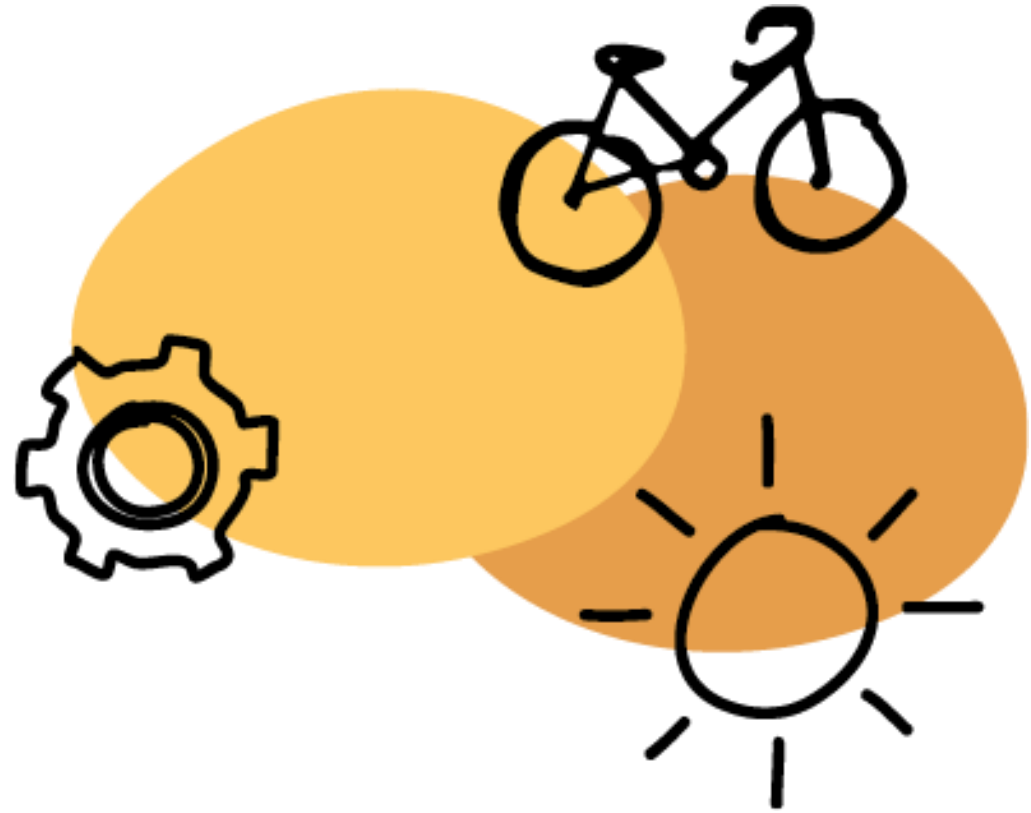
- Fysisk aktivitet
- Psykiskt välbefinnande
- Sömn och återhämtning
- Mat

Mer information om fokusområdena på nästa sida.



Fysisk aktivitet

Skapa möjlighet att uppleva rörelseglädje, få bättre koncentration och kroppsuppfattning. På sikt utveckla intresse för att vara fysiskt aktiv. Med fysik aktivitet menar vi all rörelse under en dag.



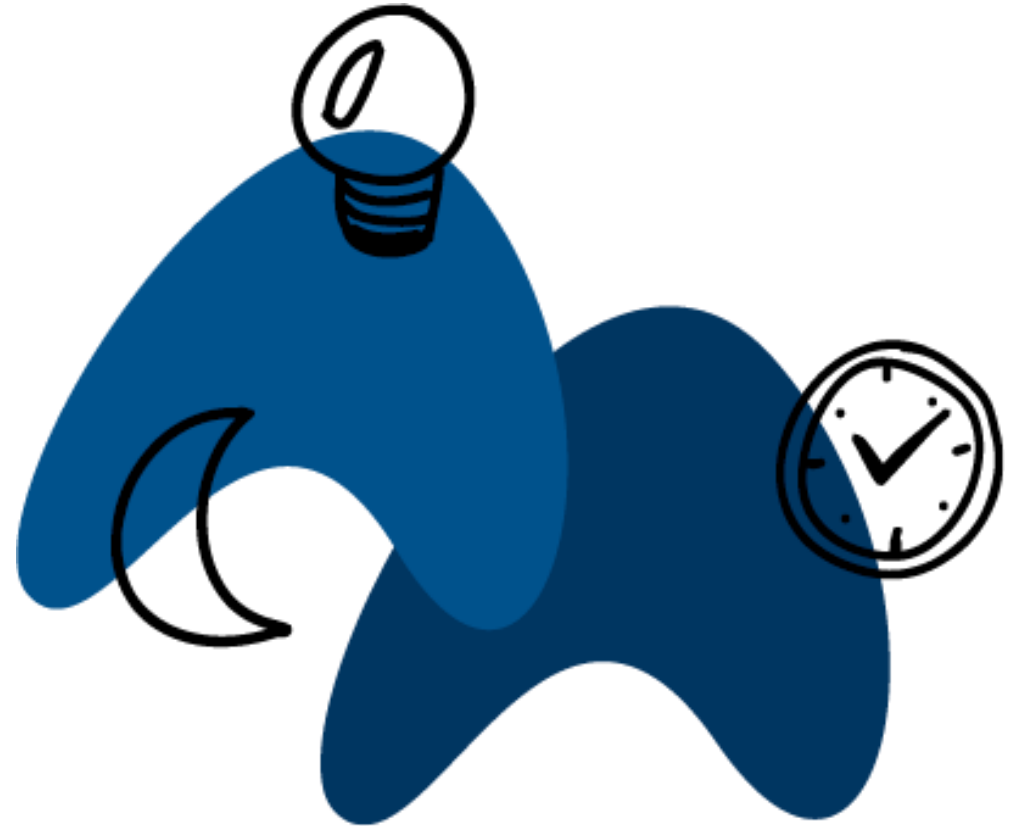
Psykiskt välbefinnande

Skapa en miljö där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, uppleva glädje, nyfikenhet, trygghet, hitta balans och känna sig fullt delaktig.



Sömn och återhämtning

Skapa en miljö som främjar goda sömnvanor och återhämtning, utifrån varje individs förutsättningar.



Mat

Erbjuda en hälsosam, god och näringsriktig mat i trivsamt miljö, hemma såväl som i skolan. Även erbjuda tillräcklig tid för att äta, få en stunds avbrott i dagen och möjlighet till utveckling av social samvaro.



Målgrupp

HUV involverar alla som finns i barns och ungas miljö, till exempel: skola, näringsliv, föräldrar och föreningar.

Samverka över gränser är en viktig hörnsten för att nå HUVs vision!

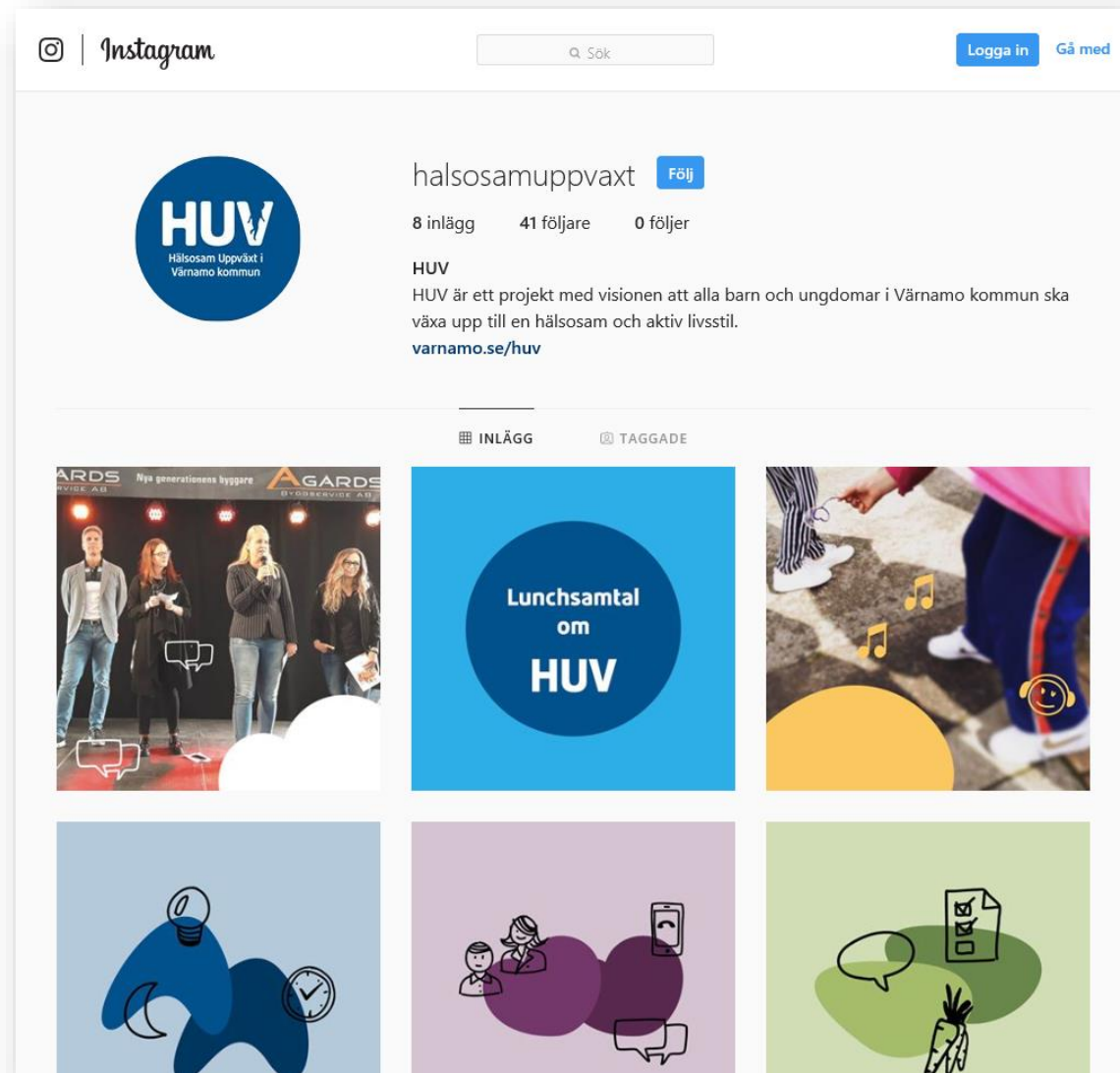


Följ med på resan!

Instagram:
halsosamuppvaxt

Värnamo kommuns webbplats:
www.varnamo.se/HUV

HUVs egna digitala plattform:
Färdig snart!



Frågor eller funderingar?

Linda-Marie Rönnqvist,
Projektledare för HUV



linda-marie.ronnqvist@varnamo.se



0370-37 79 91

Johan Arvidsson,
Fritidschef



johan.arvidsson@varnamo.se



0370-37 76 86