Let's create Norrköping

Sätt Norrköping i rörelse

Möt Lillemor
– och kom igång med träningen

Carolina Klüft leder den unga generationen

NORRKÖPING

LOKALER FÖR LIVET!

VI ÄR STOLTA ÄGARE TILL NORRKÖPINGS FRIIDROTTSARENA

Våra byggnader är fyllda med liv. De lever.
Barn utforskar, lär och utvecklas i trygga miljöer.
Unga som gamla får uppskattad vård och omsorg.
Förväntansfulla människor går på konsert och teater, spelar fotboll, rider, simmar och lånar böcker.

Hos Norrevo ryms nutid och framtid.
Här finns livet – i Norrköping.

norrevo.se

NORREVO

Nu sätter vi Norrköping i rörelse

Vi mår bra av rörelse. Vi blir gladare, piggare och starkare. Vi är helt enkelt gjorda för att vara i rörelse. Och det bästa av allt är att all rörelse räknas oavsett vad du gör. Allt från promenad till trädgårdsskötsel till passet på gymmet.

De flesta av oss vet att det är bättre att röra på sig än att inte göra det, men vi kan ändå ha tusen och ett skäl för att inte göra det. Livet går i 150 och vi hinner inte, orkar inte när arbets- eller skoldagen är över. Från olika håll pumpas vi med fakta, råd och tips om rörelse och motion. Vi vet att 30 minuters promenad om dagen gör oss smartare. Tack, Anders Hansen!

När vi är fysiskt aktiva stärker vi vårt skelett och bygger muskler. Och vi vet att regelbunden motion och träning minskar risken för olika sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och övervikt. Ytterligare hälsovinster är att det har en positiv effekt på vår psykiska hälsa och är en skyddande faktor för exempelvis depression.

Och ändå rör vi oss allt mindre. Stillasittandet ökar och vi rör på oss i allt mindre utsträckning. I Sverige är det endast två av tio barn som rör på sig tillräckligt.

Därför har Norrköpings kommun dragit igång Sätt Norrköping i rörelse. Inom Sätt Norrköping i rörelse finns ett nätverk som på bara två år har vuxit till att omfatta hela Norrköpings kommun, Region Östergötland, RF-SISU och Länsstyrelsen. Det som för alla samman är viljan att få fler Norrköpingsbor i rörelse.

Det är tillsammans vi kan skapa förändring och vi vill få med oss alla Norrköpingsbor i denna positiva rörelse och hoppas att du vill vara med! Denna tidning hoppas vi ska inspirera till ökad rörelse. Den innehåller allt från inspirerande personporträtt till tips, idéer och goda exempel på rörelse. Oavsett var du befinner dig i livet är det viktigaste att få in rörelse i din vardag. För i slutändan är lite bättre än inget och mer är bättre än lite!

Ida Persson Tiborson,
strateg, kultur- och fritidskontoret,
Norrköpings kommun

Sara Birgersson,
folkhälsostrateg, kommunstyrelsens kontor,
Norrköpings kommun

Fler unga i rörelse – Carolina Klüfts nästa utmaning

Glädjen i att röra på sig har tagit Carolina Klüft till både OS- och VM-guld. Idag är hon verksamhetschef för Generation Pep.

Vad är Generation Pep och varför startade organisationen?

– Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som verkar för att alla barn och unga i Sverige ska ha vilja och möjlighet att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Generation Pep grundades av kronprinsessparet 2016.

Vad har Generation Pep för mål?

– Vi vill verka för att fler barn och unga lever hälsosamt genom fysisk aktivitet och goda matvanor. Vi vill också bidra till att minska de hälsoklyftor som vi ser i Sverige idag.

Hur är din bild av hur Norrköping jobbar med de här frågorna?

– Norrköpings kommun har kommit långt i arbetet med de här frågorna, bland annat genom plattformen Sätt Norrköping i rörelse, där kommunen samarbetar med regionen, RF-SISU och andra aktörer. Vi ser att Norrköpings kommun kan inspirera andra kommuner. Vi har just nu sex Pep-kommuner som är en form av pilotkommuner. Där tar vi givetvis in erfarenhet och kunskap från kommuner som har kommit långt, där är jag övertygad om att Norrköping kan dela med sig av mycket.

Varför är det så viktigt för barn och unga att röra på sig?

– Det är viktigt för den enskilda individens hälsa och välbefinnande, på både kort och lång sikt. Det är dessutom viktigt utifrån ett samhällsperspektiv. Ett mer jämlikt samhälle är ett mer hållbart och välmående samhälle.

Hur kan man som förälder stötta och hjälpa sitt barn med att komma igång och röra sig?

– Var en förebild. Gör saker tillsammans på ett roligt och lustfyllt sätt. Det ska vara enkelt och utifrån barnens intressen och förutsättningar.

Varför involverade du dig i Generation Pep? Varför är dessa frågor så viktiga för dig?

– Jag vet hur viktigt rörelseglädje har varit för mig i mitt liv och jag ser också hur betydelsefullt det är för mina egna barn. Jag känner mig hedrad och motiverad att få arbeta med de här frågorna.

Vad från din elitkarriär kan du ta med dig in i arbetet med Generation Pep?

– Målmedvetenhet och envishet, kanske!

Hur viktig har själva glädjen till idrotten varit för dig under din karriär?

– Helt avgörande. Utan glädjen till idrotten hade jag aldrig lagt ned så mycket tid som jag gjorde. ■

En värld bortom det förväntade

Hej Camilla Ejeskog, kommersiell förvaltare på Castellum i Norrköping! Vad är Castellum?

Det korta svaret — Castellum är fastighetsbolaget med morgondagens arbetsplatser i fokus. I övrigt är vi ett av Sveriges största fastighetsbolag inom sektorerna kontor, lager, logistik och samhällsfastigheter. Vårt erbjudande sträcker sig långt utanför väggar och tak i våra fastigheter. Vi skapar möjligheter för verksamheter att blomstra, för människor att utvecklas och städer att växa.

Castellum agerar mer som en fastighetsutvecklare snarare än förvaltare, kan du förklara?

Vi vill tillföra ett affärsmässigt värde för våra kunder och det kräver ett aktivt arbete – varje dag. Det i sin tur kräver nyfikenhet, lyhördhet, prestigelöshet och en ständig strävan efter förbättringar – i smått som stort. Våra kunder ska uppleva Castellum som en närvarande partner som bidrar till tillväxten i deras verksamheter. När vi lyckas med det skapar vi även tillväxt i våra egna fastigheter. Både nya och befintliga kunder ska känna att vi bygger framtidens arbetsplatser tillsammans och att vara hyresgäst hos Castellum ska vara enkelt.

Hållbarhet är central fråga för er – på vilket sätt?

Absolut, vi har en utpräglad hållbarhetsprofil och hållbarhet är en naturlig del av vår verksamhet. Som långsiktig aktör och samhällsbyggare är det en självklarhet att bidra till utvecklingen av det hållbara samhället – socialt, ekonomiskt och ekologiskt.

Castellum är Nordens mest hållbara fastighetsbolag och vi har siktet inställt på att bli ett av de mest hållbara fastighetsbolagen i Europa, det kan låta stort och komplext, men inga frågor är små när det kommer till hållbarhet i alla led.

Länk för att läsa mer:
www.castellum.se/workfortomorrow

Camilla, kan du till sist berätta lite om ert koncept "WorkOUT", utomhuskontor i alla miljöer?

Drivkraften för bättre hälsa, både fysisk och psykisk, har länge varit en växande trend i Europa och många arbetsgivare investerar i åtgärder för att bidra till en bättre hälsa för sina anställda.
Vi tillbringar i genomsnitt ca 90% av vår arbetstid inomhus och att erbjuda människor möjligheten att arbeta utomhus en del av arbetsdagen skapar förutsättningar för bättre hälsa och välmående.

Castellum har utvecklat ett koncept för utomhuskontor — "WorkOUT". Först ut med ett utomhuskontor var Växjö 2016 men utomhuskontor finns även i Västerås, Göteborg, Malmö och vi planerar för fler – kanske nästa blir i Norrköping?

Prata era framtida lokaler med oss!

Camilla Ejeskog
+46 11 442 05 13
camilla.ejeskog@castellum.se

Emil Colldin
+46 11 442 05 14
emil.colldin@castellum.se

Marita Johansson
+46 11 442 05 10
marita.johansson@castellum.se

Peter Lindmark
Affärsområdeschef
i Norrköping och Linköping

CASTELLUM

Glädjen i fokus på Lillemors pass

Lillemor Gustafssons råd till den som vill komma igång med träningen är solklart. – Sitt inte och vänta på motivation, för den kommer inte automatiskt. Börja istället med att göra något du tycker är kul!

Föreställ dig en personlig tränare. Kanske målar du då upp en bild av person med en tydlig idrottsbakgrund, där seriös träning alltid varit i centrum. Så ser Lillemor Gustafssons väg till personlig tränare-yrket inte ut. Istället jobbade hon under många år som inköpare på Stadium i Norrköping, där hon köpte in kläder och utrustning från olika varumärken. Arbetsuppgifterna väckte en nyfikenhet på personerna bakom produkterna. I kombination med att Lillemor alltid gillat att röra på sig, och att testa olika idrotter, såddes fröet till där hon är idag.

– 2009, när jag fick mitt första barn, föddes intresset för kvinnohälsa kopplat till träning. Jag kände att det fanns ett tomrum här och tänkte själv ”vart tar jag vägen efter en graviditet och en förlossning?”.

Anpassad träning

2016 startade hon sitt företag, HealthbyL, med det specifika fokuset kvinnohälsa. Lillemor brinner för att kvinnan ska må så bra hon kan genom hela livet och hennes träningsupplägg är därför uppdelat i tre tydliga faser; gravidträning, mammaträning och klimakterieträning. För behovet av träning ser annorlunda ut beroende på var man är i livet, något som 42-åriga Lillemor själv känt av.

– Under graviditetsfasen är det viktigt att bibehålla en god kroppskontroll och att känna sig stark under graviditeten. Som nybliven mamma handlar det om att bygga upp kroppen igen och anpassa träningen efter det. I klimakteriet händer det mycket i kroppen, till exempel sämre ämnesomsättning och ett skörare skelett. Här prioriterar vi återhämtning, samtidigt som det gäller att också våga lyfta tungt.

Lillemor Gustafsson
Ålder: 42
Bor: Hus i Lindö
Familj: Man och tre barn. Barnen är 2, 8 och 11 år gamla.
Yrke: Sedan 2016 Licensierad Personlig Tränare, med inriktning kvinnohälsa.

Personligt upplägg

Din kropp känns sliten, du känner dig trött och viljan att träna känns som bortblåst. Vad är då tricket för att få tummarna loss? Enligt Lillemor Gustafsson är lösningen inte att sitta och vänta på att motivation ska trilla ner från himlen.

– Motivation kommer först när du märker resultat, till exempel att du känner dig piggare och sover bättre. Så ett tips är att styra upp något, säg en promenad på 30 minuter, med någon du tycker om att umgås med. Efter några promenader, när du fått mer energi, orkar du ta den där promenaden själv.

Glädjen och lusten är ett centralt tema i Lillemors träningsfilosofi. När träningen ska läggas upp frågar hon alltid sina kunder vad de gillar och vad de motiveras av.

– Gillar man inte att springa så springer man inte, utan det är skitviktigt att ha kul. Det är också bra att inte sätta för tuffa mål som man på förhand vet att man inte kommer att klara. Det är bättre att sätta upp lite lättare mål, som man tror att man klarar.

Tips att tänka på

För att lyckas nå sina träningsmål krävs givetvis tid, något som många människor idag har ont om. Det är då lätt hänt att träningen blir lidande, trots de många positiva effekter på hälsan som motion har. För den stressade kvinnan har Lillemor ett par smarta råd för att hitta tid att träna.

– Lägg in träningen i kalendern, som om det vore jobbmöte. Är det träning klockan 13 så är det träning klockan 13. Jag ser mycket bättre träningsresultat om träningen är inplanerad. Idag, i och med pandemin, är det allt fler som jobbar hemifrån. Då kan man ta på sig träningskläder direkt på morgonen, då är steget till en promenad eller en löprunda mycket kortare.

> – Man måste kunna ställa om och de digitala passen har öppnat upp en ny värld, de är här för att stanna.

Just covid-19 har också inneburit förändringar för Lillemor Gustafsson. Idag jobbar hon med personlig träning och gruppträning både live och digitalt, en direkt följd av pandemin.

– Man måste kunna ställa om och de digitala passen har öppnat upp en ny värld, de är här för att stanna. ■

Volleylyftet vill inkludera alla i volleybollens värld

Idrott skapar gemenskap och sträcker sig över språkgränser och kulturskillnader. I Volleylyftet är alla barn och ungdomar välkomna, fokus ligger på att ha kul och att mötas.

Fredrik och Anna Aldenmark är utbildade volleybolltränare och idrottslärare och Anna har tidigare jobbat som föreningsutvecklare. Tillsammans har de skapat Volleylyftet – ett inkluderingsprojekt för barn och ungdomar där volleyboll står i fokus.

– Idrott skapar ju något mer än bara motion – den ger en tillhörighet och en gemenskap, som sträcker sig över språkbarriärer, kulturskillnader och ovana att kanske tillhöra en förening eller ett lag, förklarar Fredrik Aldenmark.

Volleylyftet syftar till att få icke föreningsanslutna ungdomar att vara med och spela och att få deras föräldrar att engagera sig och hjälpa till på träningarna. Anna och Fredrik har en noggrann planering med utbildningar till alla hjälptränare och även till alla föräldrar, så att det är tydligt vad som förväntas och hur föreningen fungerar.

– Många gånger tar vi för givet att alla förstår vad ansvaret innebär, eftersom vi tror att alla växt upp i föreningslivet, som vi själva kanske gjort. Ingen har ensamt ansvar men alla kan hjälpas åt, säger Fredrik.

Fredrik och Anna ville ha ett inkluderingsprojekt – där alla ska känna sig välkomna. Därför har de också varit runt på en stor mängd skolor i Norrköping.

– Vi valde att sätta upp en riktlinje att alla talar svenska på träningarna. Eftersom vi har besökt så många olika skolor och områden finns det nu barn och ungdomar från många olika nationaliteter och då är svenska det mest naturliga att prata. Vi fokuserar även på hur vi pratar med varandra och till barnen, det är ett bra tillfälle för den som inte har svenska som modersmål att utveckla sitt språk, såväl föräldrar som barn, säger Fredrik.

Volleylyftet finns nu i Rambodal, centrala Norrköping, Bråvallahallen och Jursla. Norrköpings kommun sponsrar verksamheten och KFUM är föreningen som står bakom Fredrik och Anna. Så förutom medlemsavgiften är det gratis att vara med.

– Vi bygger upp en organisation som ska vara hållbar över tid – inte bara ett år, utan vi räknar med att detta kommer hålla på längre, säger Fredrik.

En annan viktig del i att skapa ett inkluderande projekt ligger i satsningen på 4-mannavolley.

– Alla som har testat blir helt sålda, förklarar Fredrik. Det är enklare regler – mer tillåtande och generösare kan man säga.

Fyrmannavolley innebär att man kan börja spela volleyboll tidigt i livet och fokus ligger inte på tävling utan på att utvecklas på sin nivå, utifrån sina egna förutsättningar. Barn och ungdomar delas inte in efter ålder och kön, utan flickor och pojkar spelar tillsammans på den utvecklingsnivå de är.

– Föräldrarna är positiva eftersom de ser att alla får vara med och spela och de märker att barnen har kul, säger Fredrik.

Hittills har 60 barn och ungdomar mellan 9 och 14 år gått med i Volleylyftet, men det kommer att bli fler. Målet om att få med 40 barn och unga är redan överskridet, och då har vi inte räknat in småbarnssatsningen ”Volleybompa”.

– Volleybompa är för barn 2–6 år och deras föräldrar! Vi kör alla tillsammans och leker med bollarna – det uppskattas av alla.

Ocab

SOS Alarm
För ett tryggare samhälle

Akuta insatser som räddar värden

Vid akuta skador orsakade av till exempel brand, vatten och skadegörelse finns vår jour tillgänglig dygnet runt. Vi är snabbt på plats och har rätt kompetens, resurser och utrustning för att effektivt begränsa och åtgärda skador.

011-10 37 90 • www.ocab.se

SANERING • SKADESERVICE • AVFUKTNING • BYGGNADSMILJÖ • JOUR Ocab

NHS

JOUR
DYGNET RUNT

Sug- och spolbilstjänster för fastighet, industri och miljö

Vi tömmer, fyller, spolar, förflyttar och sanerar
- med jourservice dygnet runt

Fastighet 011-10 13 91 • Industri 011-33 04 10

www.nhspolning.se

MCM
relining

Vi renoverar ditt avlopp!

MCM Relining utför punktlagning, servicearbeten och totalrenovering av avloppssystem genom relining
– tryggt, hållbart och kostnadseffektivt

0702-83 85 60 • www.mcmab.se

En trygg partner för alla avloppsrenoveringar

Många vinster med mer rörelse i skolan

Alltför många barn och unga sitter stilla för mycket. Därför har Riksidrottsförbundet (RF), på uppdrag av regeringen, startat projektet Rörelsesatsning i skolan.

– Vi vill genom satsningen få bättre folkhälsa, välmående och skolresultat genom att erbjuda en rörelserik skolvardag samt på sikt få fler barn till idrottsrörelsen, säger Ida Kregert Blomstrand, samordnare för Rörelsesatsning i skolan, RF-SISU Östergötland.

Målgruppen för Rörelsesatsning i skolan är förskoleklasser och elever upp till årskurs 6. Under dessa år kan goda vanor skapas, som varar livet ut. Dessutom visar undersökningar att många barn och unga slutar med idrott från 11 års ålder, vilket också innebär ett stort tapp för idrottsrörelsen.

– Kan vi då hjälpa barnen att genom skolan röra på sig, och uppleva en rörelseglädje, ökar chanserna till att vi kan sänka trösklarna för barnen att bli mer aktiva och hitta till föreningsidrotten.

Engagerade skolor

Rent praktiskt består Rörelsesatsning i skolan av många olika delar. Pauser under lektionstid, utbildning av personal i organiserade rastaktiviteter och utbildning av elever i att växa i sitt ledarskap är några exempel.

– Vi erbjuder stöd till föräldramöten för att kommunicera vikten av rörelse till vårdnadshavare. Vi samordnar mellan skola och föreningar, där vi kan arvodera ledare till att vara på skolan i anslutning till skoldagen, eller under raster för att locka fler barn till idrotten genom att få prova på idrott under skoldagen.

Idag är det många skolor i Östergötland som anslutit sig till Rörelsesatsning i skolan, till exempel är alla skolor i Motala och Vadstena kommuner med.

– Intresset är stort, vilket är superroligt! Det vore såklart jättekul om vi fick med ännu fler skolor i Norrköping eftersom det är en så stor kommun. Är du föreningsledare som gärna vill samverka med skolan i ditt närområde, hör av dig till mig. Eller jobbar du på en skola som vill veta mer om satsningen och hur ni på er skola skulle kunna jobba med satsningen, tveka inte att höra av dig till mig på ida.kb@rfsisu.se. ■

Pantens huvudstad!

Visste du att ALLA burkar och flaskor som pantas i Sverige kommer till Norrköping? Förra året motsvarade det **2,2 miljarder** förpackningar och en koldioxidbesparing på **180 000 ton**. Nog får man säga att det här är pantens huvudstad!

Klirr i kassan med Pantameras föreningskoncept

Anslut er förening till Pantamera! Så kan ni och era supportrar enkelt se till att pantpengen tillfaller just er förening, när ni pantar i någon av våra **Pantamera Express**-automater på Returpunkten i Norrköping eller Åby. Läs mer och anmäl er på **pantamera.nu!**

Pantamera är stolt huvudsponsor till Norrköpings Fotbollsfest

PANTAMERA

Ta med en podd ut på promenaden

En bra podd i öronen är ett bra sällskap när man är ute och rör på sig. Här är några tips:

- Norrköping lounge
- Träningspodden
- Motionsklubben – med systrarna Kallur
- Sårbar och superstark
- Kristin Kaspersen Nyfiken på
- Sommar & vinter i P1
- Framgångspodden
- Johannes Hansen podcast
- Hälsorevolutionen
- Värvet
- Så in i själen
- Filosofiska rummet
- P3 Historia.

Fritidsbanken flyttar ner mot city

Fritidsbanken är som ett bibliotek fast med sport- och fritidsprylar. Här kan den som vill låna utrustning för en aktiv fritid, som t.ex. skidor, skridskor, inlines, flytvästar, snowboards och mycket mer. Det är gratis för alla och utlåningstiden är 14 dagar. Fritidsbanken har sina ordinarie lokaler i Klockaretorpets centrum men flyttar under sommaren ner till city. Under juli öppnar Fritidsbanken en pop up-butik på Olai Kyrkogata i samband med Sommar i City. Förhoppningen är att fler Norrköpingsbor ska låna utrustning för att testa nya aktiviteter. För öppettider kika in på Fritidsbankens Facebook-sida.

Promenera och njut av konst

Ta en skön promenad i Norrköping och njut av Norrköpings fantastiska offentliga konst. Norrköpings Konstmuseum har gjort en karta över den offentliga konsten, som ligger på museets hemsida. På bilden ser du Camilla Lothigius färgglada konstverk Bollop, som finns i Kulturkvarteret Hallarna.

Här hittar du kartan över den offentliga konsten:

En stund för balans, energi och styrka

Kroppen påverkas av våra rörelsemönster, och under pandemiåret har stillasittande och arbetande på hemmaplan kanske tagit ut sin rätt på kroppen. Yoga är ett sätt att mjuka upp kroppen, fokusera på sig själv och sin andning och bli mer närvarande. Maria Svalin, sakkunnig på utbildningskontoret i Norrköpings kommun, är yogalärare och har de senaste åren hållit 30 minuter långa yogapass för sina kolleger, det senaste året digitalt. Med yogan ökar medvetenheten kring den egna kroppen.

Webbsajt guidar till idrott

Det ska vara lätt för alla att hitta träning. På webbplatsen para-me.se kan personer med funktionsnedsättning hitta möjligheter till idrott och träning i hemkommunen. ParaMe ger också inspiration och vägledning till ett hälsosamt liv. Det är en ganska nystartad webbplats men redan nu finns förslag på träningsformer och idrottsföreningar i Norrköping.

Friskvård temat på digitala träffpunkter

Pandemin har tvingat Norrköpings träffpunkter för seniorer att hålla stängt. Lösningen har blivit digitala träffpunkter, med fokus på friskvård och rörelse.

– Gymnastiken är vanligtvis en uppskattad del av våra program. Många trivs med sällskapet och motion och musik piggar upp. Nu är det första gången som vi gör det här i digital form, säger Jenny Dahlberg, aktivitetsledare på vård- och omsorgskontoret.

> – Vi vill att seniorerna ska bibehålla hälsan och må bättre genom att stimulera kroppen.

Musikquiz, dans, bakning, bingo och tipspromenader är exempel på aktiviteter som brukar anordnas på träffpunkterna. I pandemitider är vissa av dem såklart omöjliga att genomföra, men digital gymnastik fungerar bra.

– Vi vill att seniorerna ska bibehålla hälsan och må bättre genom att stimulera kroppen. ■

Norrköpings Hamn

Norrköpings hamn
– alltid i rörelse

Följ oss på LinkedIn, Facebook och Instagram
www.norrkopingshamn.se

Friluftslivets år 2021
Friluftslivets år 2021, som också går under kampanjnamnet Luften är fri, är ett nationellt initiativ från Naturvårdsverket. Målet är att lyfta friluftslivet, att få många nya människor att vara ute och att visa upp alla de värden som friluftslivet har. Friluftslivets år 2021 ett stort samarbetsprojekt mellan organisationer, myndigheter och personer som vill delta i arrangemanget.

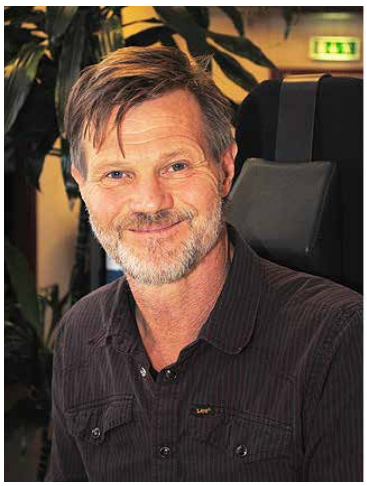
Inspirerande naturguidningar under Friluftslivets år

"Tillsammans i naturen", som riktar sig till nyanlända och utrikesfödda familjer, är ett projekt kopplat till Friluftslivets år.

– Målet är att dessa familjer själva ska ta sig ut mer i naturen och gärna också inspirera andra, säger Stefan Arrelid, folkbildningssamordnare, Studiefrämjandet Östergötland.

Genom ett samarbete med familjecentralerna i Navestad, Hageby och Marielund sprids kunskap om naturen och möjligheterna till aktiviteter, för både barn och vuxna, nära bostadsområdena.

– Vi är i Vrinneviskogen, Folkparken och norra Himmelstalund. Hittills har vi följt olika vårtecken, lekt och fikat. Vi har också pratat om Allemansrätten och nedskräpning, som vi tyvärr också sett.



Förutom att lära sig mer om naturen handlar "Tillsammans i naturen" även om vikten av att röra sig för att må bra.

– Deltagarna får också lära sig mer svenska genom att vi pratar om allt vi ser och upptäcker på våra utflykter. ■

Upptäck Norrköpings unika natur!

Norrköpings kommun har under många år genomfört natur- och kulturguidningar i samverkan med föreningar, företag och egen personal. Guidningarna sker i naturen och handlar om platsens natur och kultur.

Norrköpings kommun har under många år genomfört natur- och kulturguidningar i samverkan med föreningar, företag och egen personal. Guidningarna sker i naturen och handlar om platsens natur och kultur.

– Den stora spännvidden i Norrköping, med flera väldigt olika naturtyper, är unik, säger Marie Landh, friluftsstrateg, Norrköpings kommun.

Här finns till exempel Kolmården, med stora sammanhängande skogs- och myrmarker och många sjöar. Strömmande vattendrag, kust- och skärgårdsområden och mosaikartade odlingslandskap är andra exempel.

– Sist men inte minst har vi fantastiska eklandskap, även alldeles inpå staden.

Populära guidningar är ormsafari, besök till Kolmårdsgrottorna, havsöringssafari och guidningar i skyddad natur.

– Syftet är att visa värdefulla natur- och kulturvärden i vår kommun och förmedla vikten av att värna och vårda naturen samt få större kunskap om naturens värden och Allemansrätten.

Just att informera om Allemansrätten, och dess skyldigheter, är en viktig punkt under guidningarna.

– Tumregeln är ”Inte störa – inte förstöra!”. All nedskräpning i naturen är förbjuden, vilket innebär att allt skräp ska tas med tillbaka.

Friluftsstrategens favoriter

Marie Landh gillar att uppleva kontrasterna i naturen och några av hennes smultronställen är:

- Kvillingeförkastningen
- Lunnsjöskogen
- Jursla Gammelskog naturreservat

– Här får man uppleva en fantastisk utsikt, passera fornborgar, sjöar och myrmarker och vandra genom både löv- och barrskog. Här finns vindskydd där man kan äta sin matsäck eller grilla korv och vid Lillsjön finns även en fin badplats att besöka.

Hon rekommenderar även den fantastiska skärgården och ett besök till Kopparholmens naturreservat.

– Här finns vandringsled med vindskydd, en liten sandstrand och sommartid har vi vår naturutställning öppen under alla dagar.

Nattfotbollen – skapar gemenskap och trygghet

Projektet Nattfotboll, som drivs av den ideella föreningen Norrköping Tillsammans, har blivit en uppskattad aktivitet i områdena Marielund, Hageby och Navestad.

Nattfotboll är lokal och organiserad spontanidrott med lokalt förankrade ledare, där alla ungdomar mellan 13 och 25 år är välkomna utan att behöva anmäla sig eller registrera sig. Projektet drogs igång 2015 då Norrköping Tillsammans såg att det fanns ett behov av att sysselsätta ungdomarna, främst under helgens sena timmar.

– Fritidsaktiviteterna i områdena är inte överflödiga, så med Nattfotbollen erbjuder vi alla att komma och spela fotboll några timmar varje fredags- och lördagskväll. En del kommer inte för att spela, utan bara för att ha någonstans att vara. Att vara på plats och se glädjen ungdomarna har är motivation för oss, säger Gabriel Chabe, styrelseledamot i Norrköping Tillsammans.

Många positiva aspekter

Utifrån Norrköping Tillsammans verksamhet kan föreningen konstatera att barn och ungdomar i Norrköping har synnerligen olika förutsättningar för att bli goda samhällsmedborgare, skaffa sig ett eget arbete och en egen framtida inkomst. Allra sämst är förutsättningarna för dem som växer upp i Norrköpings socialt utsatta områden och det är här som Gabriel Chabe tror att Norrköping Tillsammans aktiviteter kan göra skillnad.

– Genom Nattfotbollen kan vi bland annat öka integrationen och minimera segregationen i Norrköping. Vi kan skapa en positiv sammanhållning bland ungdomar, skapa erfarenhetsutbyte mellan kulturer och religioner, bygga broar, introducera svenskt föreningsliv och utveckla bra ledare som verkar som förebilder i området. Nattfotbollen är ett bevisat fungerande verktyg för att förebygga och minska brottslighet.

Nattfotbollen drivs med stöd av bland annat Norrköpings kommun. I sommar kör tränare från Nattfotbollen Sommarfotboll på olika ställen i Norrköping.

– Under pandemin har det varit väldigt kämpigt, både finansiellt och på grund av restriktionerna. Men det har aldrig varit någon tvekan om att det vi gör är viktigt och nödvändigt för alla ungdomar, som behöver Nattfotbollen. ■

JS/SVERIGE • Concept: JS/MEDIA TOOLS A/S • 17477 • www.jssverige.se • Tidningen är producerad av JS/Sverige i samarbete med kultur- och fritidskontoret, Norrköpings kommun
Redaktör: Maria Hultberg, kultur- och fritidskontoret, Norrköpings kommun, maria.hultberg@norrkoping.se • Omslagsfoto: Crelle • Läs mer på norrkoping.se/sattnorrkopingirorelse