

Rutin **Forum för hälsa och kost**

Vad är Forum för hälsa och kost?

Forum för hälsa och kost är olika hälsofrämjande aktiviteter som en grupp gör tillsammans. Gruppen umgås, lär sig tillsammans och stöttar varandra. Det kan exempelvis vara en grupp som träffas för att prata om kost och som sedan avslutas med att laga och äta en måltid tillsammans.

Forum för hälsa och kost är en del av Röda Korsets **lokalt förankrat hälsoarbete**. Där utgår vi från lokala målgruppsstyrda behov. Forum är även en del av programmet **socialt hållbara samhällen**. Programmet handlar om att bygga upp långsiktig närvaro och verksamheter i bostadsområden med sociala och ekonomiska utmaningar. Programarbetet görs tillsammans med boende och i samverkan med andra lokala aktörer. Läs mer om arbetssättet i handboken för Socialt hållbara samhällen.

Varför driver Röda Korset Forum för hälsa och kost?

Hälsan i Sverige blir allt bättre men det finns stora skillnader mellan olika grupper. Flera olika faktorer påverkar en individs hälsa som biologiska förutsättningar och att åldras. Även strukturella faktorer påverkar hälsan som till exempel fattigdom, diskriminering och ojämlikhet. Ojämlikheten påverkar individer och samtidigt en socialt hållbar utveckling av samhället.

Röda Korset arbetar med hälsa och kost för att stärka människors förutsättningar att hantera och påverka sin livssituation. Även om det är många faktorer som påverkar en persons hälsa så vet vi att bra kost kan förbättra hälsan. Tillsammans kan gruppen lära och bygga kunskap om sin egen kost, hälsa och matvanor. Samtidigt arbetar vi med påverkan kring strukturella hinder för en jämlik hälsa.

Så drivs forumet

Ni formar en grupp där alla delar intresset för hälsa, kost och mat. Tillsammans planerar ni verksamheten utifrån behov. Forumet kan vara en samtalsgrupp eller en aktivitetsgrupp beroende på vad ni vill göra. Ni kan välja att prova nya aktiviteter eller fortsätta med samma varje gång. Det är viktigt att alla i gruppen är med och planerar innehållet. Aktiviteter kan exempelvis vara:

- Samtalsgrupp: Träffas och prata om hälsa och kost. Efteråt kan ni laga mat och äta tillsammans.



- Utflykt: Gå på en promenad till affären och prata om innehållsförteckningar, mat och recept.
- Utbildning: Bjud in expert som berättar om hälsa och kost.

TIPS!

Det är viktigt med pålitligt material! Följ QR koderna för faktabaserat stödmaterial.

Livsmedelsverket:



WHO:



Planera och starta

- **Prata om vad ni vill göra**
För att alla ska känna sig välkomna och inkluderade, kunna delta och bli lyssnade till behöver gruppen prata om trygghet från start. Planera tillsammans, låt alla komma till tals och anpassa till gruppens behov.

Diskutera: Vilka behov och intressen finns i gruppen? Vilka ämnen vill ni diskutera? Någon aktivitet ni vill prova på? Eller något ni vill lära er mer om? Ska det vara samma aktivitet varje gång eller olika?
- **Välj en eller flera frivilligledare i gruppen**
Frivilligledarna tar ett extra ansvar för forumets planering. De kan ta hand om bokning av lokal, inköp och rapportering till kretsstyrelsen. Men tänk på att alla ska vara med och planera. Det stärker egenmakt att vara med och bygga forumet från start och skapar ofta ett större engagemang och gemenskap.
- **Bestäm var ni ska träffas**
Vilken plats fungerar för forumet? Är platsen eller lokalen tillgänglig för alla? Behövs en ramp för person med rullstol? Behövs bättre belysning? Eller annan anpassning för att alla ska kunna delta.
- **Bestäm när ni ska träffas**
En gång i veckan eller månaden? Vilka tider funkar bäst för gruppen?
- **Planera er budget**
Hur mycket budget finns? Vad kostar det ni ska göra?
- **Fördela ansvar**
Vem gör vad? Vem bokar lokal?
- **Stödmaterial**
Det är viktigt med pålitligt material. Använd texterna från

Livsmedelsverket och Världshälsoorganisationen (WHO) som hjälp. Planera hur ni kan använda faktaunderlagen för att starta samtal eller aktiviteter.

Exempelvis kan samtal om kost kombineras med att gruppen lagar mat tillsammans. Ta promenad till affären där innehållsförteckningar, recept och kost diskuteras. Gruppen kan också bjuda in föreläsare på de teman som planeras.

- **Psykosocialt stöd**

Var uppmärksam på om någon verkar må dåligt, vara orolig eller på annat sätt behöva stöd. På Rednet finns tips och råd om psykosocialt stöd för dig som är med och leder verksamheten. Följ denna QR kod:



- **Samverka**

Finns det aktiviteter ni kan göra tillsammans med andra organisationer? Ta gärna kontakt med andra föreningar eller nätverk.

Kan det finnas möjlighet att låna lokal där det finns ett kök? Kan det finnas det relevanta föreläsare att bjuda? Exempelvis kostrådgivare från vårdcentral? Kan gruppen få sponsring av mat eller mellanmål från en lokal butik?

- **Sprid information**

Dela information om den aktivitet som ni planerar att göra lokalt i området tillsammans med gruppen. Rör er i området och prata med boende.

Med hjälp av organisationer ni samarbetar med lokalt så kan information spridas till fler. Besök andras aktiviteter och berätta om forumet.

Annonsera på platser där människor rör sig, både digitalt och fysiskt. Gör ett inlägg som kan delas i sociala medier, sättas upp på anslagstavlor eller dela ut till de som kanske vill delta.

Följa upp och utveckla

- **Följ upp**

Bestäm hur ni utvärderar och dokumenterar de aktiviteter som görs inom forumet.

- **Påverka**

I samband med vissa aktiviteter i forumet kan det passa att samla in vittnesmål från er grupp om vad som kan förändras eller förbättras i vardagen eller i området. Finns de som bidrar till en utsatt situation? Ni kan dokumentera dessa vittnesmål och använda det i ett lokalt påverkansarbete. Kom ihåg att alla som delar information måste godkänna sin medverkan och förstå hur informationen ska användas.

- **Utveckla**

Vad fungerar bra i gruppen? Vad vill vi utveckla? Vill vi bjuda in

föreläsare till forumet? Vill vi göra fler aktiviteter? Fortsätt utveckla er grupp utifrån behov.

- **Ställa om**

Diskutera vilken kapacitet ni har att ställa om från vardag till kris. Om det uppstår en kris i området, kan ni då göra en snabbinsatt aktivitet?

Använd alltid Röda Korsets **Grundprinciper** som kompass i ert arbete!