Lýðheilsustefna Kópavogsbæjar

Að Kópavogur sé jákvætt heilsueflandi samfélag sem stuðlar að vellíðan og öryggi meðal bæjarbúa á öllum aldursskeiðum með jöfnuði til heilsu að leiðarljósi.

Lýðheilsustefnan er samofin öðrum stefnum bæjarins en Kópavogsbær hefur það **hlutverk** að tryggja lífsgæði íbúa, leggja áherslu á gott mannlíf og að skapa tækifæri fyrir íbúa að hafa áhrif.

Gildi Kópavogsbæjar eru:

UMHYGGJA – FRAMSÆKNI – VIRÐING - HEIÐARLEIKI

Stefnuáherslur 2022 - 2025



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

UMHVERFI

Umhverfi og lýðheilsa eru samtvinnuð og því leggur Kópavogsbær áherslu á umhverfismótun sem felur í sér varðveislu grænna svæða til leiks, íþrótta, samvista og útiveru. Lýðheilsa snýr meðal annars að skipulagsmálum, loftlagsmálum, hljóðvist, sjálfbærni og meðhöndlun úrgangs. Kappkostað verður að draga úr matarsóun í samræmi við *heimsmarkmið 12.3* sem stefnir að því að minnka sóun matvæla um helming á hvern einstakling fyrir 2030.



Sem Barnvænt sveitarfélag og samfélag sem leggur grunn að góðri lýðheilsu er tekið mið af sjálfbærri þróun í starfi bæjarins og að bæði manngert og náttúrulegt umhverfi sé til þess fallið að efla lýðheilsu bæjarbúa. Kópavogsbær leitast við að skapa aðstæður sem hjálpa börnum jafnt sem fullorðnum til að stunda hreyfingu, leik og útivist og njóta menningar í sínu nánasta umhverfi.

Í anda *heimsmarkmiðs 11.2* leggur Kópavogsbær áherslu á vistvænar samgöngur meðal annars með því að tryggja gott og vel merkt stígakerfi með viðeigandi árstíðabundinni þjónustu til að auka öryggi og draga úr slysahættu. Lagt er upp úr góðu aðgengi meðal annars fyrir fatlaða og aldraða svo sem með því að hafa bekki til að hvílast á.



Bærinn býður bæjarbúum upp á matjurtagarða sem ýtir undir sjálfbæra hugsun, ábyrga neyslu, útiveru og hollustu í takt við *heimsmarkmið 12.2.* Matjurtagarðar eru í boði fyrir skólabörn (skólagarðar) og fullorðna (garðlönd) og yngstu börnin fá aðstoð og kennslu við ræktun grænmetis.

Markmið

Þróun lýðheilsumats. Þróuð verður aðferð, með aðkomu íbúa, til að leggja mat á áhrif skipulags, stefnu eða afmarkaðra verkefna á lýðheilsu með það að markmiði að hámarka jákvæð áhrif og lágmarka neikvæð áhrif.

Tryggja íbúum aðgang að grænum svæðum í nærumhverfi sínu. Stefnt er að því að auka aðgengi íbúa að grænum svæðum með bættri aðstöðu til samvista og útiveru.

Tryggja gott og vel merkt stígakerfi. Halda áfram að lengja og bæta stígakerfi bæjarins og aðlaga það fjölbreyttum þörfum íbúa. Efla upplýsingagjöf varðandi gönguleiðir og hjólaleiðir í og við bæinn.

Stuðla að ábyrgri nýtingu. Að auka meðvitund um ábyrga neyslu og sjálfbærni með markvissri upplýsingamiðlun. Unnið skal að umhverfisvænni sorphirðu.

Framkvæmd og ábyrgð:

Samstarf allra sviða Kópavogsbæjar þar sem þyngst vegur aðkoma umhverfissviðs og stjórnsýslusviðs.

GEÐRÆKT

Kópavogsbær leggur sig fram um að skapa aðstæður fyrir íbúa til að hlúa að andlegri heilsu og er fyrsta sveitarfélagið til að opna Geðræktarhús þar sem hægt er að koma saman og vinna verkefni sem ýta undir bætta andlega líðan, jákvæðni og uppbyggjandi samskipti. Áhersla á geðrækt styður við *heimsmarkmið 3.4*. sem kveður á um að stuðla skuli að bættu geðheilbrigði og vellíðan. Í metnaðarfullu menningarstarfi bæjarins er boðið upp á fjölbreytta viðburði, skapandi starf og samveru sem efla andlega líðan og jákvæð samskipti. Geðræktarstarf með börnum leggur jafnframt góðan grunn að *6. grein Barnasáttmálans* um að stjórnvöld skuli tryggja að öll börn eigi rétt á því að lifa og þroskast.





Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Markmið

Aukin geðrækt. Að auka þekkingu meðal íbúa á mikilvægi góðrar geðheilsu, geðræktar og að draga úr fordómum með fræðslustarfi. Lögð verður einnig áhersla á að innleiða geðrækt í námi barna.

Góð andleg vellíðan á starfsstöðvum. Að leggja grunn að góðri geðheilsu á öllum starfsstöðvum bæjarins með fræðslu og uppbyggilegum aðstæðum sem skapa grundvöll fyrir andlega vellíðan.

Efla þverfaglegt samstarf á sviði geðheilbrigðismála. Aukin samvinna fagfólks og samþætting á fagþjónustu er mikilvægt til að bæta andlega líðan bæjarbúa.

Framkvæmd:

Samstarf allra sviða Kópavogsbæjar þar sem þyngst vegur aðkoma menntasviðs, velferðarsviðs og undirstofnanna þeirra í samstarfi við sérfræðing lýðheilsumála bæjarins.

NÆRING og HREYFING

Markmið Kópavogsbæjar er að stuðla að neyslu hollrar og fjölbreyttrar fæðu á sínum starfsstöðvum. Bærinn hefur gefið út næringarútreiknaða matseðla fyrir leikskóla og grunnskóla bæjarins og mun fylgjast með fæðuframboði í mötuneytum grunnskóla þar sem leitast verður við að eiga gott samstarf við börnin í takt við *12. grein Barnasáttmálans*. Þá er fylgst með fæðuframboði fyrir eldri borgara hvort sem er í heimaþjónustu eða þeirra sem neyta matar í félagsmiðstöðvum bæjarins og reglulega gerðar kannanir meðal neytenda.

Kópavogsbær leggur áherslu á að skapa umhverfi sem hvetur til fjölbreyttrar hreyfingar og útivistar svo sem með því að setja upp göngustíga, æfingatröppur eða hreystitæki víðsvegar um bæinn. Stutt er við íþróttastarf í bænum þannig að allir aldurshópar geti fundið hreyfingu við hæfi. Börn eiga kost á frístundastyrkjum til að taka þátt í íþróttum eða öðrum tómstundum. Bærinn leggur áherslu á fjölbreytileika í hreyfimöguleikum fyrir eldri borgara. *Virkni og vellíðan* er verkefni sem snýr að þjálfun eldri borgara og verður haldið áfram að þróa það í samstarfi við íþróttafélögin og vísindasamfélagið í takt við áherslur Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar um *Heilbrigða öldrun 2021-2030*. Verkefnið *Leikfimi heima* snýr að eldri borgurum sem heilsu sinnar vegna þurfa aðstoð við heilsueflandi hreyfingu heima fyrir. Þá styður bærinn við sundleikfimi sem sniðin er að þörfum eldri borgara auk þess sem mikið framboð er af hreyfingu í félagsmiðstöðvum bæjarins.

Markmið:

Holl næring á starfsstöðvum. Stuðla að neyslu hollrar og fjölbreyttrar fæðu á öllum starfsstöðvum.

Styðja við íþrótta- og tómstundastarf í bænum fyrir alla aldurshópa. Lögð verður áhersla á að skapa umhverfi sem hvetur til fjölbreyttrar hreyfingar og útivistar þar sem allir aldurshópar finni hreyfingu við hæfi.

Heilsuefling á vinnustöðum: Stefnt er að því að efla mannauð vinnustaða með bættri heilsu og líðan og bæta vinnuskipulag og vinnuumhverfi starfsmanna.

Auka framboð til heilsueflandi hreyfingar fyrir aldraða. Áhersla verður lögð á fjölbreytileika í hreyfimöguleikum fyrir aldraða.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Framkvæmd:

Samstarf allra sviða Kópavogsbæjar þar sem þyngst vegur aðkoma menntasviðs, velferðarsviðs og undirstofnanna þeirra í samstarfi við sérfræðing lýðheilsumála bæjarins.

FORVARNIR og HEILSUEFLING



Forvarnarstarf og heilsuefling snýr að öllum aldurshópum en ekki síst börnum. Grunnforsendur Barnasáttmálans byggja á *2., 3., 6. og 12. grein Barnasáttmálans* og þessar greinar leggur Kópavogsbær til grundvallar í forvarna- og heilsueflingarstarfi barna. Allir grunnskólar hafa forvarnaráætlanir en stefnt er á að útvíkka þær enn frekar með gerð lýðheilsuáætlana í samstarfi leikskóla, grunnskóla, frístundar, félagsmiðstöðva og menningastofnana bæjarins. Fræðslan er útbúin í samræmi við aldur og þroska barna og unnið í samstarfi við skólahjúkrunarfræðinga og aðra fagaðila sem annast mikilvægt fræðslustarf í grunnskólunum. Í samræmi við *2. grein Barnasáttmálans*



verður lögð áhersla á að ná til allra barna, styðja þau í að byggja upp góða sjálfsmynd, hlusta og efla færni í samskiptum sem leggur grunninn að góðri geðheilsu, jákvæðni og heilbrigðum lífsviðhorfum. Lýðheilsustarfið spannar meðal annars fræðslu um andlega líðan, hollustu, hreyfingu og menningu. Forvarnarstarfið miðar jafnframt að því að draga úr slysum í leik- og grunnskólum og á útivistarsvæðum. Forvarnarstarfið fellur vel að *heimsmarkmiði 3.4* og forvarnarhluta *heimsmarkmiðs 3.5* auk þess að byggja undir *heimsmarkmið 10.3*.



Markmið:

Koma á lýðheilsuáætlunum skólahverfa. Vinna að lýðheilsuáætlun skólahverfa og byggja aðgerðir m.a. á niðurstöðum mælaborðs barna. Allir leik- og grunnskólar hafi lýðheilsuáætlun með aldursháðu forvarna- og heilsueflingarstarfi.

Markviss fræðsla fyrir íbúa á öllum aldri. Byggja upp góða sjálfsmynd og efla færni í samskiptum sem leggur grunninn að góðri geðheilsu, jákvæðni og heilbrigðum lífsviðhorfum.

Tryggja öryggi á svæðum í umsjón bæjarins. Lögð verður áhersla á öryggismál sérstaklega meðal barna á umráðasvæðum bæjarins m.a. með auknum forvörnum, bættri slysaskráningu og öðrum aðgerðum sem auka öryggi íbúa.

Framkvæmd

Samstarf allra sviða Kópavogsbæjar þar sem þyngst vegur aðkoma menntasviðs, velferðarsviðs, starfsfólks og undirstofnana þeirra í samstarfi við sérfræðing lýðheilsumála bæjarins auk forstöðufólks á sviði menningarmála.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026