

# SUNDBYBERG

## FRÅGA EN POLITIKER: Vad tror du att demokrativeckan kommer att ge?

10 till 16 oktober medverkar Sundbyberg i den europeiska lokala demokrativeckan. Vad tror du att det betyder för Sundbyberg och sundbybergarna?

FOTO: JOHAN JEPPSSON



**CHRISTINA FJÄLLSTRÖM (S):** Demokrativeckan kommer förhoppningsvis innebära att vi människor reflekterar över vad begreppet demokrati faktiskt innebär.



**ANNIKA HIRVONEN (MP):** Förhoppningsvis bidrar veckan till att skapa ett ökat intresse för att delta i vårt gemensamma arbete för en fantastisk stad.



**MARCUS BERTILSSON (-):** Att förståelsen för demokrati ökar. Här i Sverige tar vi lätt för givet till exempel yttrandefrihet, allmän rösträtt och rätten att demonstrera.



**JESPER LINDHOLM (S):** Förhoppningsvis ett ökat engagemang hos medborgarna men också en bättre kontakt mellan medborgare och politiker i Sundbyberg.



Flera skolor passar på att arrangera sin egen demokrativecka.

## Mänskliga rättigheter tema under demokrativecka



– Det ska vara enkelt att framföra sina synpunkter och idéer till oss politiker och det ska vara enkelt att få information, säger kommunstyrelsens ordförande Jonas Nygren (S).

Därför medverkar Sundbybergs stad i den europeiska demokrativeckan 10–16 oktober.

– Jag hoppas verkligen att våra medborgare, ung som gammal, tar chansen att vara med och påverka.

Den europeiska veckan för lokal demokrati är ett årligt evenemang, som innebär att deltagande kommuner från EUs medlemsstater arrangerar evenemang på nationell och lokal nivå. Syftet med veckan är att sprida kunskap om lokal demokrati och stödja grundtanken om demokrati på lokalplanet.

I Sundbybergs stad finns många möjligheter att lämna synpunkter eller klagomål inom alla verksamheter och att lämna medborgarförslag, men alla känner inte till dem – något kommunledningen nu hoppas kunna avhjälpa.

### Mänskliga rättigheter

Temat för årets demokrativecka är mänskliga rättigheter och Europarådet har tagit fram förslag på aktiviteter som kan genomföras inom olika verksamheter. Några av de aktiviteter som kommunstyrelsen föreslår är chatt med gruppledarna i kommunstyrelsen, veckans fråga om mänskliga rättigheter på hemsidan och dialogcafé med ungdomar på fritidsgården Stationen, som har hög prioritet i Sundbyberg. Flera av Sundbybergs skolor passar också på att arrangera

– För oss var det självklart att delta eftersom öppenhet och demokrati är ett av kommunens övergripande mål. Vi i den politiska ledningen vill vara tillgängliga för sundbybergarna och här har vi chansen att visa de möjligheter som finns idag, säger Jonas Nygren.

era sin egen demokrativecka, med grupparbeten om mänskliga rättigheter, studiebesök på kommunhuset och mycket mera. Varje skola informerar föräldrar om just sina aktiviteter.

– Jag ser fram emot att prata framtidsfrågor med ungdomar på våra skolor och att följa med nyinflyttade sundbybergare på stadsvandring genom vår mångsidiga och spännande stad. Jag hoppas på samtal som går på djupet och där vi vågar utmana oss själva. Mänskliga rättigheter och demokrati är stora frågor och vi måste lyfta blicken för att möta nya perspektiv, säger Jonas Nygren.

### KRISTER INSULANDER

Vill du ställa en fråga till Jonas Nygren när du honom via [jonas.nygren@sundbyberg.se](mailto:jonas.nygren@sundbyberg.se).

### EUROPARÅDET

Europarådet är en europeisk samarbetsorganisation med 47 medlemsstater och som bildades 1949. Organisationen arbetar i huvudsak med att främja demokrati, mänskliga rättigheter och rättstatsutveckling. Europarådet ska inte förväxlas med Europeiska rådet, som utgörs av stats- eller regeringscheferna i EUs medlemsländer, eller med EUs ministerråd, som är EUs högsta beslutande organ.



**ARBETA I SUNDBYBERGS STAD**

[WWW.FACEBOOK.COM/SUNDBYBERG.SE](http://WWW.FACEBOOK.COM/SUNDBYBERG.SE)

## Hitta jobbet på Facebook!

**NU KAN DU** hitta ditt nya arbete på Facebook – åtminstone om du söker jobb i Sundbybergs stad. Alla kommunens lediga jobb annonseras under en flik på Sundbybergs Facebooksida.

– Med Facebooksidan vill vi berätta om de framtids- och karriärmöjligheter som finns i staden. Där kan man också tipsa vänner och bekanta om intressanta jobb, säger Karolina Moe, kommunikationsstrateg på Sundbybergs stad.

Genom att annonsera lediga jobb på Facebook hoppas kommunen kunna nå nya grupper av potentiella medarbetare, till exempel inom skola och barnomsorg.

– Ju fler ställen vi kan finnas på, desto bättre. Vi kommer också att länka till sidan från [sundbyberg.se](http://sundbyberg.se).

Sidan hittar du på [www.facebook.com/sundbyberg.se](http://www.facebook.com/sundbyberg.se) – listan med lediga jobb ligger i vänsterspalten.

## Medborgarförslag – vad tycker du?

**HJÄLP OSS GÄRNA** att bli bättre. Staden vill ha in dina synpunkter på den kommunala servicen, för att ständigt kunna utveckla verksamheterna.

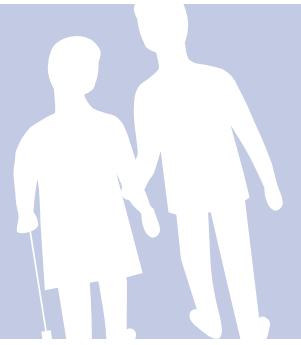
Enklaste sättet är att använda kommunens e-tjänster på [www.sundbyberg.se](http://www.sundbyberg.se). Där väljer du mellan att framföra synpunkter och klagomål, göra en felanmälan eller lämna ett medborgarförslag. Synpunkter och klagomål samt felanmälan går till ansvarig chef, som återkommer inom fem dagar med besked om ärendet. Medborgarförslag hanteras politiskt och tar längre tid.



Jonas Nygren, (S) kommunstyrelsens ordförande

**TILLVÄXT.** Sundbyberg växer näst snabbast i hela Sverige, visar Statistiska centralbyråns statistik för första halvåret – den sista juni hade kommunen 39 224 invånare. Allra snabbast växer Sigtuna just nu.

**ANHÖRIGSTÖD.** Du som vårdar eller hjälper en närstående eller vän över 65 år – vet du att du kan få anhörigstöd från kommunen? Anhörigstödet är till både för dig som bor tillsammans med din närstående, är barn till en förälder som är sjuk eller har någon nära som bor på äldreboende. Vill du veta mer, kontakta anhörigkurator Lena Folkman på 08-706 83 44.



FOTOSTOCK

## Framtidsplanera med Elham och Jan

**ALLA SUNDBYBERGARE SOM** är över 20 år eller har slutbetyg från gymnasiet kan få hjälp av kommunen med öppen studie- och yrkesvägledning. Om du är bosatt i Sundbyberg och vill träffa en vägledare för att diskutera dina framtidsplaner, få hjälp med din studieplan, klargöra målet med dina studier eller få information om utbildningar, studieekonomi med mera ska du vända dig till Centrum för vägledning. Kommunen har två vägledare: Elham Hakimi (tel 08-706 85 48, elham.hakimi@sundbyberg.se) och Jan Strimling (08-706 87 16, jan.strimling@sundbyberg.se).

## Tillfällig flytt för kompetens- och arbetsmarknadsförvaltningen

**KOMPETENS- OCH ARBETSMARKNADSFÖRVALTNINGEN** vid Sundbybergs stad flyttar i höst ur sina lokaler, som ska renoveras på grund av fuktskador. Man blir dock kvar i Hallonbergen – i mitten av september går flytten till Rissneleden 14, vid Hallonbergen centrum.

Sammanlagt flyttar trettio personer, som arbetar med ekonomiskt bistånd och introduktion av nyanlända flyktingar. Öppettiderna är samma som tidigare: vardagar 9-16 med lunchstängt 12-13. Fredagar stänger mottagningen 14.30.

Renoveringen beräknas pågå i minst tre månader, vilket innebär att förvaltningen beräknas vara tillbaka i sina ordinarie lokaler på Skolgången 2 vid årsskiftet.

## Förvaltaren får höjd rating

**STANDARD & POOR'S HÖJER** Fastighets AB Förvaltarens rating till 'AA-/A-1+' – från tidigare rating 'A+/A-1'.

– Bakom den höjda ratingen finns framförallt vår minskade exponering mot kommersiella lokaler, säger Magnus Ekström, chef för Ekonomi/Finans på Förvaltaren.

Standard & Poor's motiverar dessutom den höjda ratingen med att Förvaltaren har minskat belåningsgraden, effektiviserat verksamheten och förbättrat de operativa nyckeltalen.

– Sammantaget gör förbättringarna att vi nu står starka inför kommande utmaningar inom fastighetsbeståndet med stora planer för renoveringar, energieffektiviseringar och nyproduktion. Totalt handlar det under en tioårsperiod om investeringar i mångmiljardklassen, säger Magnus Ekström

## Välkommen på anhörigdag

Hur fungerar anhörigstödet? Den 6 oktober infaller Anhörigas Dag i hela Sverige, och i Sundbyberg finns äldreförvaltningens anhörigstöd på Träffpunkten i Lilla Alby, Landsvägen 65, entré Humblegatan, mellan klockan 13 och 16. Vi bjuder på tilltugg.

– Det är ett tillfälle för anhöriga till äldre att träffa oss och bli informerade om möjligheten att prata med någon utomstående. På mötet kommer även politiker, personal från biståndet och en representant för den nybildade anhörigföreningen i Solna att medverka, säger Lena Folkman, anhörigkurator.

Kommunen har tillsatt en samrådsgrupp, där Sundbybergs finska föreningar och medborgare finns representerade. Den består av (övre raden) Lilli Vavuli, Markus Lyyra, Jack Thorén och Katriina Numminen samt (nedre raden) Tea Miettinen, Virpi Korhonen, Maritta Hellström och Annikki Alaniva.



FOTO: LINDA HULTBERG

# Finska språket skyddas i Sundbyberg

Sedan första februari är Sundbyberg en av de 32 kommuner som ingår i förvaltningsområdet för finska. Det innebär att finskan får ett förstärkt skydd i kommunen enligt lagen om nationella minoriteter och minoritetsspråk.

– Bland annat ska vi kunna erbjuda förskola och äldreomsorg helt eller delvis på finska vid behov, säger Tea Miettinen.

Så vad har ni gjort hittills?

– Vi satsar framför allt inom tre områden: förskola, äldreomsorg och kultur. Vi har kartlagt språkkunskaperna hos de anställda inom förskola och äldreomsorg och har också två finskspråkiga kontaktpersoner där.

### Samrådsgrupp

Tea Miettinen betonar vikten av att det som görs sker i samråd med sverigefinnar. Därför finns en samrådsgrupp med bland andra de finska föreningarna i Sundbyberg.

– I höst kommer vi att organisera flera aktiviteter tillsammans. Vi fortsätter också uppdatera de mest centrala webbsidorna på kommunens webbplats.

Läs mer på [www.sundbyberg.se/finska](http://www.sundbyberg.se/finska)

**KRISTER INSULANDER**



*Eftersom finska är ett av fem minoritetsspråk i Sverige säger lagen att vi ska värna om dessa.*

FOTO: EVA NORDBLÖM



I Sundbyberg bor minst 1 800 personer med finska som modersmål. Eftersom finska är ett av fem minoritetsspråk i Sverige säger lagen att vi ska värna om dessa.

– Sundbybergs stad ansökte ifjol om statligt bidrag för att ingå i förvaltningsområdet och listade då ett antal åtgärder planeras att genomföras, säger Tea Miettinen.

Själv började Tea på kommunen i augusti.

– Jag fungerar som spindeln i nätet. Projektet omfattar flera förvaltningar och jag har den sammanhållande rollen. Eftersom finska är mitt modersmål är jag dessutom kommunens kontaktperson för Sundbybergs sverigefinnar.



## VILKEN SERVICE VILL DU HA PÅ FINSKA?

– Det här är inte en färdig produkt, alla ska kunna vara med och påverka. Vi ska ju lägga resurserna där de verkligen behövs, säger Tea Miettinen.

– I första hand vill vi veta behovet av förskola och äldreomsorg på

finska. Men vi vill även ha idéer och förslag om hur servicen till sverigefinnar i Sundbyberg kan bli bättre. Förslagen ligger till grund för hur servicen på finska ska utvecklas, så det är viktigt att många sverigefinnar hör av sig.

Du kan kontakta Tea på 076-621 42 72 eller via mejl på [tea.miettinen@sundbyberg.se](mailto:tea.miettinen@sundbyberg.se)

– Jag kommer också att finnas på biblioteket i Centrala Sundbyberg på onsdagar mellan 13 och 15 för att svara på frågor och diskutera idéer.

**ELDNING** är i höst tillåten den 3-16 oktober inom koloniområden eller områden med en detaljplan. Då får du elda löv, kvistar och annat trädgårdsavfall som inte kan komposteras. Du ansvarar själv för att eldningen sker enligt stadens brandföreskrifter och utan risk att besvära människors hälsa.

# Sommarjobb lyckad satsning för både unga och näringslivet



FOTO: KAROLINA MOE

**”De kundkontakter vi fått är en erfarenhet man har stor nytta av i framtiden.”**

**De drygt 300 sundbybergsungdomar som fick två veckors sommarjobb med hjälp av kommunen är entusiastiska – och detsamma gäller arbetsgivarna.**

**– Vi har fått väldigt positiv feedback, både från ungdomar och företag, säger Karin Sellin, chef för vägledning och arbete på kommunen.**

Alla Sundbybergsungdomar som nu i höst började ettan eller tvåan på gymnasiet erbjöds i somras två veckors feriejobb av kommunen – både inom kommunala och privata verksamheter.

– Av totalt 700 ungdomar nappade över 315. Och det har varit roligt att följa upp resultatet – många av ungdomarna har fått

beröm för sina insatser, säger Karin Sellin.

Kommunen betalar lönen för feriearbetarna. Karin Sellin betonar dock att de inte konkurrerar med vanliga vikariat:

– Detta är en möjlighet för ungdomarna att få ett bra första möte med arbetslivet med handledning på arbetsplatserna. De får möta sundbybergarna och prova på arbetsmarknaden. I många fall – till exempel inom äldreomsorgen – bidrar deras insatser till att skapa lite guldkant hos sundbybergarna.

## Konserter

Ett sådant exempel är elever från Sundbybergs musikskola, som har arrangerat konserter på äldreboenden under sommaren. Emma Ström var en av dem som sökte och fick jobb där:



FOTO: LINDA HULTBERG

Adgar Amin sommarjobbade på kommunens kommunikationsavdelning. ”Jag fick både skriva artiklar, intervjua sommarjobbare och arbeta i kommunens intranät – oerhört lärorikt”, säger hon.

Till vänster: Isadora Rehse och Claudia Höglund tog chansen att träffa kommunstyrelsens ordförande, Jonas Nygren, flera gånger och ställa frågor.

– Vi fick se äldreboenden och lära oss om de äldres liv och vardag. Vi kände att vi kunde göra skillnad med musiken.

Till nästa år planerar kommunen att erbjuda sommarjobb även till ungdomar som går ut årskurs två i gymnasiet. Det innebär att minst 1 000 ungdomar kommer att erbjudas sommarjobb nästa sommar.

– Innan man söker de här sommarjobben är det dock tänkt att ungdomarna ska få stöd att söka på egen hand – vi planerar att erbjuda jobbsökarkurser, allt för att Sundbybergs ungdomar ska få möjlighet att komma ut i arbetslivet, säger Karin Sellin.

Träffa några av de sommarjobbade ungdomarna i albumet ”Sommarjobbare 2011” på kommunens sida på Facebook!

**KRISTER INSULANDER**



FOTO: RONIN DO

## Claudia, 16, vann nytt idrottsstipendium

– Tack vare stipendiet får jag möjlighet att fortsätta tävla.

Claudia Höglund, 16 år, är glad mottagare av kampsportföreningen Ronin Do:s nyinrättade stipendium.

Ronin Do har framgångsrikt utbildat i karate, jujutsu och kickboxning sedan 2005 – så framgångsrikt att de nu vill ge någonting tillbaka till samhället. Karin Hägglund, folkhälsoplanerare i Sundbybergs stad och svensk mästarinna i karate, på håller med om att det är viktigt att kunna delta i idrottslivet:

– Att vara aktiv och kunna utvecklas i en idrott man brinner för har stor betydelse för den personliga utvecklingen.

– En av idrottens uppgifter är ju att fostrera, säger Mats Tverin, grundare av Ronin Do. Därför har vi inrättat ett stipendium, som inte bara fokuserar på idrotten utan också vill stimulera lärandet. De sökande ska vara villiga att satsa både på mattan och på skolan – målet är att få godkänt i samtliga ämnen till och med gymnasiet. Vi kommer att dela ut ett stipendium varje termin och smygstartade nu i höst.

Den sökande ska vara en tjej eller kille mellan 13 och 20 år, som annars inte kan betala medlemsavgiften. Claudia Höglund, som utsågs till den första stipendiaten, får all utrustning av klubben och alla avgifter betalda, för både träningar, tävlingar och läger. Dessutom får hon stöd i läsläsningen av personer i Ronin Do:s nätverk.

– Det var flera duktiga sökande, så jag blev jätteglad när jag fick veta att jag fått stipendiet, säger Claudia Höglund.

# De lär sig svenska genom teatern

**Lära sig svenska genom att spela teater – är det möjligt?**

**Ja, menar grundarna av SFI-teater, som sedan i våras samarbetar med Sundbybergs stad. Och deltagarna håller med:**

**– Man vågar mer när man får spela olika roller, säger Eden Gezai.**

Två timmar, två kvällar i veckan träffas åtta personer i en skolsal i Hallonbergen. Tillsammans med fyra instruktörer lär de sig svenska språket genom att spela teater.

– Det bästa sättet att lära sig ett språk är genom att göra fel, prata och glömma prestationskrav. Detta har jag själv fått upptäcka eftersom jag är dyslektiker. Och det var så jag fick idén till SFI-teater, säger utbildade skådespelaren Catrine Nilsson, en av grundarna.

– Genom att överdriva och leka skapar vi en atmosfär där våra deltagare vågar göra fel och ta plats. På så vis hjälper de varandra och utvecklas snabbt.

## Inte istället för undervisning

Under vårterminen 2011 samarbetade SFI-teater med Centrum för Vuxenutbildning i Sundbyberg. Utvärderingen visade ett så bra resultat att verksamheten nu fortsätter i höst. Deltagarna är mellan 20 och 60 år,

kommer från olika länder och har små kunskaper i svenska.

– Detta ersätter förstas inte svenskundervisningen för invandrare. Däremot kan det vara ett bra komplement.

En lektion inleds med uppvärmning i form av avslappning, röstövningar och kroppsövningar. Därefter gör deltagarna olika övningar under ledning av Catrine Nilsson, Riccard Slettengren, Susanna Forsberg och Frida Roa Weidenhajjn.

– Vi vill skapa situationer där de som deltar använder svenska lika fritt som sitt eget modersmål. Om vi kan uppmuntra till skapandet av kreativa språkliga uttrycksformer kan vi bidra till att eleven blir en aktiv användare av det svenska språket, säger Catrine.

– Övningarna varierar beroende på vilket tema det är, berättar kursdeltagaren Frewein Habtu. Om vi till exempel arbetar med tema ”sjukvård” spelar vi upp en scen där vi ring-er vårdcentralen. En av oss får vara sjuksköterska medan den andre spelar den sjuke som beställer tid hos doktorn.

– Det är viktigt att deltagarna ser nyttan med lektionerna, säger Catrine Nilsson. Därför använder vi oss av situationer i vardagen.

– Detta är ett bra sätt att lära sig svenska språket, säger kursdeltagaren Laur Aki. Dessutom har vi roligt och skrattar mycket – och då vågar vi använda språket mer.

Läs mer på [www.sfi-teater.com](http://www.sfi-teater.com)

**KRISTER INSULANDER**

# För ett lättare liv i Sundbyberg

Alla mår bättre av goda matvanor och fysisk aktivitet, det vet de flesta av oss. Men det inte alltid lätt att nå fram hela vägen.

Sundbybergs stad gör därför under året en satsning "För ett lättare liv i Sundbyberg", med bland annat gratis utbildningar och föreläsningar.

"För ett lättare liv i Sundbyberg" är ett samverkansprojekt mellan Sundbybergs stad, landstinget och föreningslivet i Sundbyberg. Målet är att förebygga övervikt och fetma och att skapa förutsättningar för en god och jämlik hälsa i kommunen.

– Vi genomför en mängd aktiviteter under hela året, säger Cecilia Söderberg, vikarierande folkhälsoplanerare på Sundbybergs stad.

– Första tisdagen varje månad arrangerar vi en föreläsning för föräldrar, i samarbete med ABF. Vi bjuder in kunniga och spännande personer som talar på olika teman inom fysisk aktivitet och sunda matvanor. Föreläsningarna sker hos ABF på Esplanaden 3C och är förstas gratis.

Nu närmast kommer till exempel författaren och psykologen Bengt Grandelius den 4 oktober och berättar om gränssättning, fysisk aktivitet och goda matvanor. Han har länge arbetat med ungas psykiska och fysiska hälsa,



Barn och ungdom är målgrupp för den nya hälsosatsningen.

och bland annat deltagit i TV4:s serie om curlingföräldrar.

## Småbarnsföräldrar

Målgruppen för satsningen är barn och ungdom – men även de som påverkar barnen i vardagen. En av dessa grupper är småbarnsföräldrar, som vid tre tillfällen i oktober bjuds in till en demonstration av hur man lagar sin egen barnmat. "Bort från barnmatsburken" sker i samband med Öppna förskolor i Sundbyberg.

– De som arbetar med barn i kommunen erbjuds utbildning i näringslära och goda matvanor.

Det innefattar personal på skolor, förskolor, bvc, fritids och ungdomsmottagningar. Förskolepersonalen får dessutom utbildning i mini-röris 3, som är gymna för små barn, säger Cecilia Söderberg.

Andra aktiviteter under året är exempelvis studiecirkel, tipspromenader och subventionerade badbiljetter.

– Vi startade i våras med aktiviteterna, så det är för tidigt att säga något om resultatet ännu. Men vi följer upp och utvärderar alla aktiviteter för att löpan- de kunna bemöta medborgarnas

behov av stöd i frågan.

Ett av syftena med "För ett lättare liv i Sundbyberg" är att kommunens verksamheter ska samarbeta för att öka fysisk aktivitet och goda matvanor i Sundbyberg.

– Hela projektet har därför en styrgrupp, med representanter från flera olika verksamheter i kommunen. Allt för att nå så bra resultat som möjligt, säger Cecilia Söderberg.

Läs mer på [www.sundbyberg.se/folkhalsa](http://www.sundbyberg.se/folkhalsa)

**KRISTER INSULANDER**



Ann-Sofie Kylin och My Holmsten i "Jag är en grön bänk i Paris"

## Teater- och musikfestival på Kulturcentrum

Teater- och musikfestivalen på Kulturcentrum i Hallonbergen har blivit en populär tradition – den 15 oktober är det dags igen, för sjätte året i rad. Festivalen börjar redan 10.30 med föreställningar för barn och avslutas klockan nio på kvällen.

Några av höjdpunkterna i år är premiären "Mysteriet Shakespeares Sonetter", kabarén "Svensksåld" om Sverige-bilden, Kerstin Thorvall-tolkningen "Jag är en grön bänk i Paris" samt smygreleasen av Roberto Gonzales CD "Svenska ballader av en vandrare".

Teater- och musikfestivalen arrangeras av Sundbybergs stad Kulturcentrum, i samarbete med ABF.

## Kate Millett konstnären, författaren, aktivisten

1970 blev Kate Millett världsberömd med boken "Sexual Politics", där hon bland annat för första gången lanserade begreppet "patriarkat" om den rådande samhällsordningen. Hon startade också legendariska "Kate Millett Farm", där kvinnliga konstnärer och författare fick bo och arbeta. 2010 besökte konstnärerna Moa och Mikaela Krestesen farmen en månad och dokumenterade Kates berättelse med video, ljud och stillbilder. Resultatet visas på Marabouparken 24 september till 27 september.

## Väskteater på Kulturcentrum

Lördag 22 oktober fyller grisen år och bjuder på tårta. Ja, inte bokstavligen. Men då kommer Lasse Åkerlund från Teater Allena till Hallonbergen med sin föreställning "Grattis grisen", 12.00 och 13.30. Föreställningen, vänder sig till barn mellan tre och fem år och handlar om en gubbe som lever med sin gris på en liten gård. All rekvisita ryms i en portfölj, som fälls upp och blir ett landskap – med andra ord: väskteater.

## VÄLKOMMEN PÅ FÖRÄLDRAFÖRELÄSNINGAR

### GRÄNSSÄTTNING, FYSISK AKTIVITET OCH GODA MATVANOR – EN SUND SJÄL I EN SUND KROPP

Föreläsning med psykologen Bengt Grandelius

**Tisdag 4 oktober**, kl 19.00

Esplanaden 3C, Sundbyberg

Arrangör: Sundbybergs stad och ABF Norra Stor-Stockholm



### INTRODUKTION I ATT LAGA EGEN BARNMAT

För dig med barn i åldern 0–1,5 år. Maja Ullberg berättar och visar hur man på ett enkelt sätt kan laga sin egen barnmat. Du kan ställa frågor och barnet får provsmaka.

**Onsdagen den 19 oktober** 10.30–11.30, öppna förskolan i Rissne, Rissnekyrkan

**Torsdagen den 20 oktober** 10.30–11.30, öppna förskolan Vattugatan i Sundbyberg, Svenska kyrkan

**Torsdagen den 27 oktober** 10.30–11.30, öppna förskolan Junibacken i Hallonbergen

Aktiviteterna är gratis, ingen anmälan.

## Solig succé för iForm-loppet

Nästan 2 000 tjejer var anmälda till iForm-loppet den 17 augusti, trots hård konkurrens från Midnattsloppet en vecka tidigare. I perfekt löpväder sprang 1 700 löpare i mål, varav en tredjedel sprang den längre sträckan tio kilometer. Det var andra året som iForm-loppet gick av stapeln, med start och mål på Golfängarna i Sundbyberg.

