



## Fyra personer klara till Utmaningen i Grästorp

**Grästorps kommun är bland de första i landet att starta ett stort hälsoprojekt via sin Webb-TV och digitala medier. Under 18 veckor framöver ska kommuninvånarna få följa fyra utvalda personer från kommunen i projektet Utmaningen som på olika sätt vill förbättra sin hälsa.**

- Det här är ett unikt projekt vars upplägg vi förmodligen är först i landet med. Jag har inte hört någon annan kommun som gjort den här typen av hälsosatsning tidigare, säger Mona Wesslen, folkhälsoplanerare.

Hälsa är ett av kommunens mest prioriterade områden i Grästorp. Därför provas nu ett helt nytt grepp för att nå ut med hälsobudskap via digitala medier.

Resultatet blev Utmaningen dit 13 personer sökt men endast fyra blivit utvalda till. Gemensamt för samtliga deltagare är att de behöver hjälp med att gå ner i vikt och förändra sin kost. Något som ofta nedprioriteras för att få ihop sitt övriga livspussel.

-Vi ville välja personer med lite olika behov för att få en bredd. Det handlar framförallt om att de vill hitta ett hållbart sätt att leva och det tycker vi är viktigt. Inga kvick fix, säger Mona Wesslen, folkhälsoplanerare.

Projektet Utmaningen startade under måndagskvällen i samband med en gratis föreläsning för allmänheten om kost och hälsa med diplomerade kost- och hälsocoachen Jenny Johansson. Det är också hon som under de 18 kommande veckorna ska coacha de fyra utvalda deltagarna på olika sätt till bättre hälsa.

- Jag har redan träffat deltagarna och vi har en spännande resa framför oss, säger Jenny Johansson.

Deltagarna kommer få träffa sin coach separat en gång i veckan men även träffas i grupp varannan vecka. Samtidigt kommer deras hälsoresa filmas och visas i Grästorps kommuns Webb-TV.

Deltagarna är: Charlotte Sandgren 44 år, Kjell Johansson, 51 år, Henrik Martinsson, 43 år och Fredrik Fransson, 43 år.



Moderata kommunalrådet Kent Larsson, 52 år, ingår också i gruppen. Men mer som ett ”wildcard”.

- Som politiker har jag ett väldigt stillasittande jobb. Att få göra den här hälsoresan privat tillsammans med de andra hoppas jag skall göra mig 10 kilo lättare, säger Kent Larsson.

### **Deltagarinformation:**

#### **Charlotte Sandgren, 44 år, 100 kg.**

Jag anmälde mig till detta eftersom jag vill gå ner i vikt och komma igång och träna igen. Har tidigare spelat fotboll och bandy och tränat mycket tidigare. Men har inte tränat under de senaste tio åren. Mitt största mål är att gå ner 40 kilo i Utmaningen.

#### **Kjell Johansson, 51 år, 100 kg.**

-Min målsättning är att få väga 85 kilo och komma igång att träna igen. Framförallt vill jag komma igång med mina kost och matrutiner. Ibland kan det gå en hel dag innan jag äter.

#### **Henrik Martinsson, 43 år, 142 kilo.**

-Jag fick nyligen reda på att jag hade diabetes. Sökte därför till Utmaningen för att gå ner i vikt och komma i form. Jag har dåliga matvanor. Jag vägde 83 kilo när jag var 23. Min plan är att gå ner 50 kilo.

#### **Fredrik Fransson, 35 år, 92 kg.**

- Jag har länge haft svårt för att få ihop livspusslet med familj, barn och jobb. Har ett stillasittande jobb som tjänsteman. Trots att jag både rider och spelar hockey och även försöker komma ut och cykla ibland vill jag ha hjälp med att få tiden att räcka till. Min plan är att tappa 10 kilo under dessa 18 veckor.

Målet med Utmaningen är att sprida deltagarnas erfarenheter till kommuninvånarna via Webb-TV. Grästorp kommuns invånare erbjuds kurser med samma coach till superbra subventionerade priser. Är man dessutom kommunanställd så är det snudd på gratis.

### **Mona Wesslen**

Folkhälsoplanerare

[mona.wesslen@grastorp.se](mailto:mona.wesslen@grastorp.se)

0514-581 18