



FOTO: SOFIA KARLSSON

Jenny Sallander och Caroline Forssbaeck vill att invånarna i Ale kommun ska röra på sig mer. Motion kan förebygga hjärt- och kärlsjukdomar och bidra till bättre hälsa.

## Nytt projekt ska göra Ale aktivt

**ALE. Upp och hoppa!**

**Ökad fysisk aktivitet kan ge friskare alebor.**

**Ale deltar just nu i ett nystartat projekt som ska få fler att röra på sig.**

Motion på måttlig nivå i över en timme eller hård träning 30 min om dagen kan sänka risken för hjärtsvikt med 46%, visar en studie som Uppsala universitet gjort i samarbete med Karolinska institutet.

– Fysisk aktivitet förebygger många hjärt- och kärlsjukdomar, menar **Jenny Sallander**, kommundietist i Ale.

– Vi lägger grunden till våra motionsvanor och vår rörelseglädje redan i barnåren. Är det kul att röra på sig när man är liten är det lättare att ta med det tankesättet i vuxenåren. Det finns mycket vi skulle kunna förbättra inom det området. Exempelvis skulle fler stimulerande utemiljöer kunna konkurrera med stillasittande aktiviteter.

### Många föreningar

I Ale kommun finns många idrottsföreningar och aktiviteter till de som aktivt söker sig dit. Svårigheten ligger i

att fånga upp de som inte har med sig den egna viljan eller möjligheten att motionera.

– Just nu pågår ett projekt där vi på en webbsida samlar olika organisationer som erbjuder motion för de som har fått utskrivet fysisk aktivitet på recept, säger **Caroline Forssbaeck** som är tillförordnad folkhälsoplanerare i Ale kommun.

### FVR

– Fysisk aktivitet på recept är precis vad det låter som. Sjukvården skriver ett recept på vad och hur mycket patienten ska träna. Detta har visat sig ha en stor effekt och är ett bra sätt att tidigt fånga upp personer som skulle må bra av mer aktivitet. Med projektet som utgår från Kungälv, och som är ett samarbete mellan Kungälv, Ale, Stenungssund och Tjörn kommun, vill man samla alla verksamheter som tar emot recepten på en webbsida. Detta kommer att förenkla både för de som behöver träningen och för läkare.

– Det är menat att vara en hjälp för sjukvårdspersonalen så att de kan få en bättre överblick och förhoppningsvis börjar skriva ut fler recept, säger Caroline Forss-

baeck.

Träning behöver inte betyda att springa till gymmet varje dag, det kan räcka med att ändra några av sina vanor för att positivt påverka sin hälsa. Till exempel kan man ta trapporna istället för hissen, eller arbeta stående istället för att sitta.

– Det är viktigt att man sätter upp realistiska mål när man väl bestämt sig för att bli mer fysiskt aktiv, annars kan det lätt falla. Det är bättre att börja småskaligt. Det tar tid att lära sig nya vanor, säger Jenny Sallander och tillägger:

– Man kan gå på en skön promenad. Även om den inte blir så lång så är det ett första steg och all motion är bättre än ingen motion. Caroline Forssbaeck menar att många ofta går in för hårt eller följer trendträningar som egentligen inte passar med individens egna intressen.

– Man ska tänka ”Vad tycker jag är roligt?”, då blir det mycket lättare att genomföra det, säger hon. Saknar du något i kommunen som skulle få dig att träna mer? Hör av dig till Caroline Forssbaeck med ditt förslag.

**SOFIA KARLSSON**

## Pendling får Ale att växa

**ALE. Fler vill bo i Ale kommun.**

**Snabba resvägar till Göteborg gör Ale till en attraktiv plats för bostadssökande.**

Intresset för att bo i Ale kommun fortsätter öka. Alependeln tros vara den största bidragande orsaken. Året efter Alependelns intåg ökade antalet intresseanmälningar för lediga bostäder med 90 procent.

– Det fortsätter att öka även i år. Även om årets ökning är inte lika stor som den vi såg förra året, säger **Anders Ulander**, informator på Alebyggen.

– Ökningen beror delvis

på pendlingsmöjligheterna, vilket märks väldigt tydligt genom att ökningen skett i samband med invigningen av Alependeln. En annan anledning är vårt samarbete med Boplats Göteborg. De tar in mängder av ansökningar och har börjat hänvisa fler bostadssökande till oss.

Anders Ulander tror att pendlingsmöjligheterna gör att fler som vill bo i Göteborgsområdet flyttar till Ale.

– Det går fort att åka hit med tåget. Från Gamlestadens tar det bara 13 minuter så det är mycket smidigt. Dessutom är 45an inte allt för trafikerad, förutom vid rusningstid.

Kötiden för att få en bostad i Ale ligger idag på nästan två år. För att möta behovet av nya bostäder pågår flera projekt runt om i kommunen.

– Vi på Alebyggen har fått i uppdrag av Ale kommun att bygga fler bostäder, och det kommer vi att göra. Det finns flera planerade byggen på olika orter, bland annat två nya hus i Nol som kommer ge 150 nya bostäder, och 75 bostäder i Älvängen centrum, säger Anders Ulander.

Om bostäderna blir tillräckliga för den ökade tillströmningen återstår att se.

**SOFIA KARLSSON**