

# Tre goda skäl att ta cykeln

**Din hälsa, andras säkerhet, allas miljö. Tre skäl att se Sunne från sadeln – året om.**

Sunne är stort – men inte större än att det går utmärkt att cykla runt i tätorten. Om fler tar cykeln och låter bilen stå kommer Sunne att

växa ännu mer. Vi är alla vinnare på att fler cyklar.

## Ohälsosamma värden

Cykla i Sagolika Sunne är en miljö- och hälsosatsning där Sunne kommun och Vägverket samarbetar för att minska biltrafiken i Sunne.



Livet, liksom cyklisten, blir lättare från cykelsadeln. På bilden Monika Henner, projektledare för Cykla i Sagolika Sunne.

Monika Henner är projektledare:

– Över 11 000 fordon passerar Sundsbron – varje dygn. Det innebär allt för höga halter av bensen och buller i Sunne stadskärna. Cykla i Sagolika Sunne är ett sätt att inspirera fler till att ta cykeln istället för bilen till jobbet, fritidsaktiviteter eller för att handla.

## Cykelambassadörer

Om miljöskälen är starka nog bidrar ökat cyklande även till ökat välbefinnande.

– Regelbunden, lätt eller måttlig fysisk aktivitet påverkar hälsan otroligt mycket. Ur ett folkhälsoperspektiv betyder det massor om vi kan få fler att cykla eller gå till jobbet, säger Monika Henner.

För att inspirera fler att cykla och för att uppmärksamma kampanjen engagerades tio cykelambassadörer 2004-2005. Med gula jackor och regnställ lyste de upp stadsbilden och genomförde tillsammans 1 100 mil under ett år på cykelsadeln.

– Under detta år förbättrades deras hälsa avsevärt, trots att flera av dem redan var ambitiösa motionärer. Framför allt upplevde de en förbättrad hälsa, något de bar med sig dygnet runt i form av ökat välbefinnande och ökad livslust. Livet blir roligare när man cyklar regelbundet.

Cykelambassadörerna hade även det pedagogiska uppdraget att skapa attitydförändringar bland sina medmänniskor på arbetsplatsen eller fritiden.

– För allas skull, inte minst våra barns, måste vi bryta kortresandet med bil.

## Olika aktiviteter

Cykla i Sagolika Sunne har även utfört olika

aktiviteter under åren. Senast den 22 september, under europeiska trafikantveckan, genomfördes en cykel- och aktivitetsdag för att mobilisera Sunneborna att tillsammans skapa en renare, säkrare och hälsosammare Sunne.

– Vi hade tipspromenad för barn och vuxna, cykelteknikbana, omvända cykeln, där koordinations- och balansförmåga sattes på prov, man kunde få prova på krocksläde och voltbil eller låta cykelreparatörer se över din cykel. Under dagen gjorde vi även riktade aktiviteter till 250 elever i klass 4-6, en viktig målgrupp för kampanjen.

Projektet höll i år även i Sunnetrampen där 42 olika lag från lika många arbetsplatser utmanade varandra att, i ur och skur, cykla till och från jobbet varje dag.

## Åt rätt håll

Sedan starten 2004 kan Monika se en liten minskning av biltrafiken över Sundsbron och en tydligare ökning av cyklandet. Det går framåt, även om det kunde gå fortare.

– Det är svårt när det handlar om att bryta vanemönster. Jag uppmanar fler att börja planera in cyklandet, kanske någon dag i veckan till att börja med. Man kan cykla tillsammans till jobb eller fritidsaktiviteter. Det är faktiskt väldigt få dagar på vintern som man inte kan cykla i Sunne tätort, förklarar Monika Henner.

Projektet pågår till och med 2007. Målsättningen är att vända den ökade fordonstrafiken och att minska den med fyra procent över Sundsbron 2008, jämfört 2004.

” För allas skull, inte minst våra barns, måste vi bryta kortresandet med bil.

## En attraktiv resurs i hälsoarbetet



Vi är företagets resurs i deras förebyggande hälsoarbete, säger vd och företagsläkare Jonas Källström.

Hälsolänken är en resurs för företag i norra Värmland att använda sig av i sitt hälsovårdsarbete.

– Vi erbjuder kvalificerade verktyg för anslutna företag i deras förebyggande arbete, säger vd och företagsläkare Jonas Källström.

Hälsolänken AB har idag 150 företag och 7 000 kundanställda anslutna till företagshälsovård.

– Långsiktig och varaktig företagshälsovård innehåller inga pekpinar. Med bred kompetens och högt engagemang, där vi bevakar rådande lagstiftning och forskning, stöttar vi anslutna företag i deras handlingsplaner för att uppnå uppsatta mål. Det är företagen som äger frågan. Av oss kan man köpa tjänster efter de behov man har för att uppnå önskad målbild.

## Kvalitetscertifierade enligt ISO-standard

Sedan september 2006 är Hälsolänken, med arton medarbetare, kvalitetscertifierat enligt ISO 9001: 2000.

– Som ett tjänsteföretag är det viktigt att vi kan kvalitetssäkra de processer och det tänkande vi jobbar efter. Med ett aktivt och levande kvalitetssystem säkerställer vi korrekt

uppträdande och spårbarhet i arbetsprocessen. Vi vill vara tydliga och igenkännbara i det vi gör. Endast så kan vi fortsätta att vara det självklara valet i hälsovårdsarbetet för företagen i norra Värmland, förklarar Jonas. Hälsolänken erbjuder allt från hälsokontroller och aktivitetsprogram till bullermätningar, organisationsutveckling, ledarskapscoaching eller relationskurser.

– Vår chef för marknad och kunder har som huvudsaklig arbetsuppgift att stimulera anslutna företag till att tänka strukturerat, målinriktat och promotivt i sitt förebyggande hälsovårdsarbete. Det handlar för det anslutna företaget mycket om att se vilka val man står inför och vilka resultat olika valmöjligheter kan medföra. Att inte agera är också ett val med konsekvenser. Det är det som är värdefullt i målbilden som vi ska diskutera, allt agerande ska styras av dessa värden.



Torsby: Alstigen 8 A • Tel: 0560-68 91 30  
Sunne: Smidesvägen 7 • Tel: 0565-68 91 30

## Står upp för Sunne

Peab är sedan ett år tillbaka etablerade med kontor i Sunne.

– Vi vill vara nära en dynamisk marknad, säger platschef Peder Persson.

Peab i Sunne verkar från Kil i söder till Syslebäck i norr. Ett handplockat team är eftertraktade av kunderna.

– Det är roligt att marknaden känner tillit till och förtroende för våra tjänster. Jag får mycket beröm för killarnas arbete.

Sunne och Torsby kommuner anlitar Peab. Företaget hade totalentreprenaden för Fryxeliska skolan för några år sedan och ansvarade även för Ideums utbyggnad förra året. En av Peabs största kunder i regionen är Torsbybostäder där Peab just nu renoverar 140 badrum.

– Vi gör allt från stora entreprenader till mindre servicejobb för privatpersoner. Vi kör med öppna kort och jobbar nära våra kunder. Inget jobb är för litet. Till oss kan man alltid ringa!



Nuvarande och nästa generations medarbetare för Peab i Sunne – din partner i bygg- och entreprenadbranschen.

**PEAB**

Tel: 0565-711 852 • Mobil: 0733-37 32 73  
peder.persson@peab.se • www.peab.se

www.haggmark.se