



Sjöstadsbarn firade Hjärtdagen med spring

BARN I HELA LANDET rörde på sig extra mycket på den Internationella Hjärtdagen i år, men Pysslingen Sjöstaden passade på att göra det till en hel vecka med spring i benen. "Hela Pysslingen rör på sig" blir nu en årlig tradition där barn på alla Pysslingens förskolor har en vecka med extra fokus på rörelse.

Skärmtiden ökar och den fysiska aktiviteten minskar för många barn som blir allt mer stillasittande. Forskning visar att en fyraåring sitter stilla hälften av sin vakna tid. För att hitta glädjen i att röra på sig och skapa bra vanor är rörelsedagen starten på Pysslingen Förskolors stora satsning på hälsa och välmående.

De flesta barn och unga i Sverige idag rör sig för lite vilket bland annat ökar risken för bland annat depression, diabetes typ 2, sömnstörningar och hjärt-kärlsjukdom.

– Fysiska aktiviteter har också visat sig ha positiva effekter på hjärnans kognitiva funktioner och det är framförallt pulshöjande aktiviteter som har bäst effekt, säger Veronica Rörsgård, chef på Pysslingen Förskolor.

Levnadsvanor grundläggs tidigt i livet och ju äldre barnen blir desto svårare blir det att påverka och ändra ett beteende.

– Om man etablerar vanor tidigt i livet så formar det ens beteende i vuxen ålder. Många

barn får mycket skärmtid och då är det viktigt att vi på förskolan jobbar mer med den fysiska aktiviteten kopplat till välmående och inläring, säger Veronica.

Varje förskola runt om i landet hade ett unikt program på Internationella Hjärtdagen den 29 september, som exempelvis springtävling, yoga, hinderbana i skogen eller andra fysiska aktiviteter som görs med hjärta och glädje.

På Pysslingen Sjöstaden blev det bl.a. en rolig hinderbana med Pyss & Ling, två figurer som nu också fått en rolig sång av Sjöstadsbon och biträdande rektor Anders Kedhammar.

Av: CHRISTINA HAMNQVIST



Halloween på Allén

PÅ HAMMARBY ALLÉ har ReFurn traditionsenligt dekorerat sina skyltfönster inför Halloween.

– Det är en härlig tradition där vi minns vårt förflutna, säger Harvey Page, ägare till ReFurn Hammarby. I vår butik jobbar vi med det förflutna varje dag och tar tillbaka det till nuet. Att blockera våra skyltfönster är förmodligen inte den bästa affärsstrategin, men barnen älskar det.

Halloween skyltningen har blivit en tradition för ReFurn.

– Jag tycker att alla traditioner

är viktiga och Allhelgonahelgen är en mycket gammal tradition som firas på olika sätt i olika länder, säger Harvey. På ReFurn började det för fyra år sedan med att vi klädde ut oss och satt i skyltfönstret där vi hade en Halloweenmiddag. Skyltningen har sedan blivit en tradition.

Dekorationen känns väldigt realistisk och designen byts ut varje år.

– Som tur för oss har vi massor av antikviteter i vår butik och använder det så det ser ut som ett gammalt spökhäus, säger han.

Av: INGVAR LARSSON

Dags för barnen att gå bus eller godis?



HALLOWEEN har blivit en högtid att räkna med, men varje år är det samma förvirring kring vilken dag barnen ska gå bus eller godis. Vissa förespråkar fredagen före Alla helgons dag och andra den 31 oktober. Svaret är att Halloween alltid är den sista oktober, som idag lämpligt nog infaller på en lördag.

I Coronatider är det en risk med att gå bus eller godis. Det är viktigt att hålla avstånd, speciellt inomhus, och se till att man inte kommer i nära kontakt, framför allt inte med

personer som man inte brukar träffa annars.

Många kommer nog att tycka att det är fel att barnen går runt och riskerar att smitta eller att själva bli sjuka. För att minimera eventuell smitta kan man satsa på en annan sorts godis än lösgodis i år eller att man har godis i förslutna påsar. Barn är ju uppfinningsrika och kanske kan komma på säkrare sätt att överlämna godiset, kanske med en pinne som en fiskdamm på ett kalas.

Av: LISA NILSSON

Din optiker i Hammarby Sjöstad

50% på glaset
Gäller på andra paret glasögon

Glasögon • Synundersökningar
Linser • Färgseendeundersökningar

Wedin & Söderberg.

Hammarby Allé 32 • 08-12 20 33 33 • optiker@wedin-soderberg.se • www.wedin-soderberg.se
Öppettider: Vardagar 10:00-18:00 Lördag: 10:00-15:00 Söndag: stängt