



## Läkemedel för äldre

Hjälper du någon äldre närstående eller vän med läkemedel?  
Vill du veta mer om läkemedel för äldre?

Välkommen till två informationsträffar om läkemedel. Vid första tillfället får du veta mer om hur olika läkemedel påverkar varandra, om olika sätt att ta läkemedel, biverkningar mm. Informationen ges i mindre grupper med möjlighet till frågor och diskussion. Tillfälle två är en fördjupning kring läkemedel för olika diagnoser.

Informationen är kostnadsfri. Välj bland följande tillfällen, tiden samtliga dagar är kl. 13.30-15.30.

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1. tisdag 1 september  | 2. tisdag 8 september  |
| 1. tisdag 15 september | 2. tisdag 22 september |
| 1. tisdag 29 september | 2. tisdag 6 oktober    |
| 1. tisdag 13 oktober   | 2. tisdag 20 oktober   |
| 1. torsdag 22 oktober  | 2. torsdag 29 oktober  |
| 1. torsdag 5 november  | 2. torsdag 12 november |
| 1. torsdag 19 november | 2. torsdag 26 november |
| 1. torsdag 3 december  | 2. torsdag 10 december |

Möjlighet till avlösning finns.

**Plats:** Anhörigcentrum, Kungsängsgatan 25, bv.

**Anmälan och information:** Anhörigcentrum, 018-727 92 00 (säkrast 9-12), anhorigcentrum@ uppsala.se

**Arrangör:** Uppsala kommun i samverkan med Apoteket Farmaci AB.



## DEBATT

Låt skolstarten bli en start för hälsosammare, trafiksäkrare och klimatsmartare vanor! Det är Gröna Bilisters och Sjukgymnastförbundets uppmaning till alla föräldrar.

# Låt barn slippa bilen till skolan

Alltför många barn skjutsas i dag till skolan. Det leder till sämre folkhälsa, ökade luftföroreningar och förvärrade klimatförändringar.

Om skoldagen innehåller fysisk aktivitet mår barnen bättre både fysiskt och psykiskt och inläringen går lättare. Stressnivåer minskar och barnen sover djupare. Därför är det oroande att allt fler barn har för lite fysisk aktivitet i sin vardag. Det är missriktad omsorg av föräldrar att skjutsa barn till skolan.

**Barn som promenerar** på morgonen blir piggare, friskare och mer koncentrerade i skolarbetet. Med vandrande skolbuss får både stora och små motion och gemenskap. Dessutom får barnen träning i att vistas i trafiken. Det skapar på sikt trygghet för både föräldrar och barn. Skjutningen berövar ofta barnen glädjen i att utforska närmiljön och skapa egna livsrum.

Trafiken kring landets skolor är ett hot mot elevernas säkerhet, och föräldrar som lämnar och hämtar sina barn med bil utgör den största risken. Förutom olycksrisken innebär skjutsandet en rejäl miljöbelastning. Om färre skjutsas och fler går eller cyklar får vi elever med bättre koncentrationsmöjligheter, färre olyckor kring skolan, bättre luft i närmiljön och en minskad klimatbelastning.

Effekten blir större än man kanske tror, eftersom den



**CECILIA CARLQVIST**  
vd Gröna Bilister



**ANNA HERTTING**  
Ordf, Sjukgymnastförbundet

**"Föräldrar som lämnar och hämtar sina barn med bil utgör den största risken."**

som slutar skjutsa sina barn ofta också själv slutar ta bilen till jobbet.

Vi måste bryta den onda cirkeln! Många föräldrar till skolbarn upplever sig maktlösa inför kravet på att skjutsa barnen till skolan – i många fall för att biltrafiken kring skolan blivit så tät och hetsig att det skulle kännas otryggt att låta barnet gå eller cykla. Därför är ansvaret för att minska skjutsandet inte enbart föräldrarnas.

**Det är i stället kommunernas** ansvar att skapa säkra och barnvänliga gång- och cykelvägar. Vi uppmanar därför kommunledningen att låta sig inspireras av Jönköpings och Göteborgs tydliga uppmaningar om att få barnen att gå eller cykla till skolan.

Vandrande skolbussar är exempel på hur man med små medel når stora förbättringar. En vandrande skolbuss behöver inte vara i gång alla dagar för att vara en lyckad satsning. Varje bil som försvinner runt skolan har betydelse.

Kommunerna bör också prata direkt med dem som tar sig till skolan varje dag – de är experterna! De vet vad som behövs för att det ska bli trevligare och säkrare att gå eller cykla till skolan. Det kan vara så enkelt som att klippa ner en häck, att övervaka hastighetsgränserna eller att bilar måste stanna på behörigt avstånd från skolan.

**Det är alltför vanligt** att man med bil kan nå nästan ända fram till skolporten. Intill skolan ska man kunna umgås, hoppa hopprep och spela boll utan att behöva vara rädd för bilar, men så är det tyvärr inte alltid i dag.

Varje skolstart är en alldeles speciell dag, ett kliv framåt i ett barns utveckling. Låt denna skolstart bli ännu viktigare, låt den bli ett trendbrott för sundare, trafiksäkrare och miljöbättre resor till och från skolan!

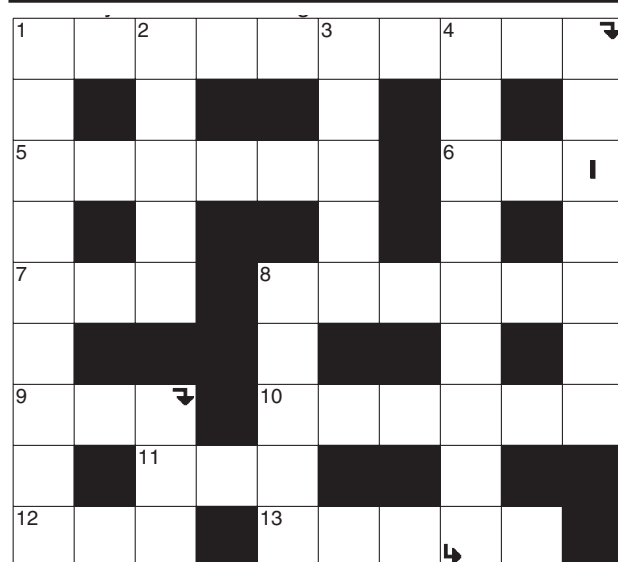
Cecilia Carlqvist  
vd Gröna Bilister

Anna Hertting, ordförande,  
Sjukgymnastförbundet

### DEBATTERA I UPPSALATIDNINGEN!

Vill du debattera eller replikera? Skicka ditt inlägg till debatt@uppsalatidningen.se eller till Uppsalatidningen Box 1541, 751 45 Uppsala. Debattartiklar får vara max 3 000 tecken. Bifoga gärna en porträttbild. Redaktionen förbehåller sig rätten att korta insänt material.

### MELODIKRYSET 34



Melodikryset sänds lördag kl 10.03 i P 4. Därefter kan man lyssna på programmet i 30-dagarsarkivet på www.sr.se. Lösningen ska vara inne senast onsdag nästa vecka och skickas till Melodikryset nr 34, Sveriges Radio P4, 109 12 Stockholm.

Namn: .....

Adress: .....

Postadress: .....

## Fira med oss!

Nu är renoveringen klar och vår efterlängtdade stenuån invigd.



## Inspiration och tips

får du hos oss lör 29/8 då du kan prata med båkare/konditormästare Jan Heed. Jan finns på plats kl. 10-16 för att signera böcker (finns till försäljning) samt prata surdegar och bakning.

Välkomna önskar Familjen Landing & Familjen Lindberg med personal

**PROVSMÅK  
KOM IN OCH PRATA BAKNING  
VI BJUDER PÅ KAFFE**



Öppettider: Mån-fre 7.30-18. Lör 10-16.  
Vi finns på Dragarbrunnsgatan 35. Tel: 018-13 60 22

Välkomna!