

# Hon vill få fler att röra sig - om så i smyg

## Trelleborg

Visst går det att smygträna under det digitala mötet med kollegorna. Nu lanseras en ny app för alla stillasittare.

För drygt tio år sedan kom boken "Smygträning för stillasittare". Då började riskerna med för mycket stillasittande uppmärksammas och ny forskning på temat presenteras. Fysioterapeuterna Jenny Kroon och Britta Balkfors som arbetade tillsammans i Trelleborg bestämde sig för att, tillsammans med redaktören Karin Wergel, skriva en lite annorlunda träningsbok.

– Vi märkte att våra egna arbeten blivit mycket mer stillasittande. Det var mer administration och många möten. Vi började fundera på om det gick att smygträna på möten utan att det syntes. Det fungerade perfekt.

**Sedan dess har** varken stillasittandet eller behovet av vardagsmotion minskat, snarare tvärtom.

– Vi sitter i genomsnitt åtta till nio timmar per dag. Och sedan vi drabbats av coronaviruset känns det ännu mer aktuellt. Många



Visst går det att träna lite vid skrivbordet.

jobbar hemifrån och rör sig mindre, säger Jenny Kroon.

**Trion bakom boken** ger nu ut Smygträning för stillasittare på nytt, men som en uppdaterad app, med tidtagning och påminnelse. Övningarna går att utföra

framför datorn, i tv-soffan, på resande fot, ja i stort sett i vilken stol som helst, i smyg eller öppet. Syftet är att stärka musklerna och få fart på cirkulationen.

– Appen vänder sig till i stort sett alla. Barn sitter också mycket stilla, deras

sätt att röra sig har förändrats de senaste åren. Äldre sitter stilla men kanske av andra anledningar. Det här är inte några svåra övningar, alla kan göra dem, säger Jenny Kroon.

**Elin Wrethov**

elin.wrethov@lokaltidningen.se



**Jenny Kroon.**

## Liljeborgskolan prisas för projekt

Liljeborgsskolan har vunnit årets svenska eTwinning-pris, i kategorin som handlar om samarbeten på digital väg. Det är projektet "15 x 100: Comunicándonos en español" som belönas, lett av spansklärare Adriana Stureson. Projektet är ett samarbete med skolor i Frankrike, Italien och Tyskland. I projektet har eleverna fått koppla spanskundervisningen till egna erfarenheter, livsvillkor och intressen. De har delvis arbetat i grupper med elever från olika länder.

Priset utgörs av ett presentkort på 5 000 kronor för inköp av teknik till nya digitala projekt. Rektor och en lärare från Liljeborgsskolan bjuds också in till den internationella eTwinning-konferensen som planeras på Cypern senare i år.

eTwinning är en plattform för digitalt samarbete mellan skolor i olika länder, med nästan 800 000 anslutna lärare i Europa, finansierat av EU-kommissionen. Universitets- och högskolerådet, UHR, ansvarar för verksamheten i Sverige.

Förutom Liljeborgsskolan prisas i år även Lillstjärnans förskola i Malmö.

## TRELLEBORG

### Mors dag 31 maj

Vi firar Hyllemor med historier om flädern i folktro och saga ute på vikingagården  
Drop-in 12.00 - 16.00

### Våröppet i Vikingamuseet:

Maj - 18 juni: tors - mån 12.00 - 16.00

Håll avstånd och stanna hemma vid sjukdom!

Västra Vallgatan 6 Trelleborg  
www.trelleborg.se/trelleborgen



## VÄLKOMMEN TILL ER LOKALA MÄKLARFIRMA SEDAN 1969

**Lotta Carlstedt**  
0709-99 32 60

**Carolina Lindsjö**  
0708-88 28 49

# BÖNNEMARKS

0410-188 00 • WWW.BONNEMARKS.SE

## VI BYGGER DITT NYA STENHUS

MED ANSVAR FRÅN SKISS TILL INFLYTT



TRYGGHET

Vi försäkrar din nybyggnation genom hela projektet



KVALITET

Vi brinner för unika nybyggnationer av högsta kvalitet



KUNSKAP

Med lång gemensam erfarenhet kan du känna dig helt trygg



Vi har tillsammans över 50 års erfarenhet av att bygga unika hus av högsta kvalitet. Vi enas i den okuvliga viljan att leverera bästa möjliga resultat i varje given situation.



Tommy Andersson



Suad Balic



Andreas Stenshammer

Se referensobjekt på [www.sydhusab.se](http://www.sydhusab.se)

### ERBJUDANDE JUST NU!

Vi bjuder på arkitekten när du bokar för byggnation 2020.  
(till ett värde av 25.000 kr)



SYDHUS

Smidesvägen 4, Staffanstorp • 0707-20 20 92  
info@sydhusab.se • www.sydhusab.se