



Foto: Malte Danielsson

Hälsoprofilen Ulrika Davidsson satsar på att göra Gotland hälsosamt

Att göra Sverige hälsosamt är något Ulrika vurmar för. Nu gör Ulrika en unik satsning på Gotland som startar med en öppen föreläsning i Hemse. Ulrika bjuder tillsammans med två lokala samarbetspartners, Charlotte Aav och Emma Bendelin, in alla som har möjlighet till att lyssna och inspireras till en bättre hälsa. Detta blir även startskottet till en unik sexveckorskurs med fysiska veckomöten på Gotland där deltagarna får vägledning och coaching för att hitta glädjen i hälsosam mat och träning för en hållbar hälsa.

Öppen föreläsning i Hemse

"Under min föreläsning kommer jag prata om vikten av att hålla oss friska och hälsosamma. På Gotland har 50% av kvinnor och 60% av männen övervikt eller fetma, det är dags att vi agerar! Vår hälsa påverkar så mycket. Mår vi dåligt, blir sjuka eller faller in i osunda vanor påverkas mycket mer än bara vår kropp. En ökad belastning på sjukvården, sjukfrånvaro, minskad inkomst. Det blir en ond cirkel och detta vill jag lyfta upp och framförallt förhindra. Att äta bra behöver varken vara krångligt eller dyrt, det kommer jag också att prata om

under denna kväll. Jag hoppas verkligen att så många som möjligt har tid att komma och låta sig inspireras nu på måndag.” säger Ulrika

Lokalt samarbete

Kursen sker i samarbete med gotlandsborna Charlotte Aav och Emma Bendelin som båda har ett starkt engagemang i det lokala samhället men även i hälsofrågan. Charlotte arbetar vid sidan av sitt heltidsarbete som bonde i Rone med gypagrunder på bygdegården och Emma är lärare i Öja skola och drivs av att inspirera andra till ett hållbart liv. *Min önskan var att få arbeta med lokala profiler som känner till området och kanske till viss del även känner de personer som deltar i kursen. Jag tror att det ger en ökad trygghet och stärker deltagarna i deras arbete med sin hälsa.* berättar Ulrika, och fortsätter, *Det känns fantastiskt roligt att ha både Charlotte och Emma med i det här projektet som jag hoppas blir det första av många.*

Ulrika har en lång och stark kärlek till Gotland. Här var hon redan som barn under somrarna och senare i vuxen ålder köpte hon ett hus med lada där hon byggde och drev sin restaurang *Hemma hos Ulrika* under många år. *Jag älskar verkligen Gotland, det är något speciellt med denna ö som jag har så många fantastiska minnen från. Här har jag träffat massor av människor, många har blivit nära vänner som Charlotte som jag nu arbetar tillsammans med i mitt företag Ulrikas Kickstart. Att välja Gotland som en första anhalt i för detta projekt var för mig helt självklart och naturligt.*

Idén till att göra Gotland mer hälsosamt uppkom när Ulrika och Charlotte träffades för ett tag sedan på ett gemensamt event i Sälen. Charlotte hade noterat en ökad oro bland deltagarna på hennes gypaklasser och i sin omgivning. Ulrika på sitt håll har också fått ett ökat inflöde av mail från följare och kunder som också känner en stress och oro kring så väl ekonomin som sin egen hälsa. *Under dessa förutsättningar som vi har i Sverige och världen just nu krävs det att vi tänker om, att enbart arbeta med det digitala passar givetvis en stor mängd personer och det är skalbart men att kunna erbjuda denna lösning, där vi ses fysiskt tror jag är nyckeln för dem som inte har orken att göra den förändring som krävs på egen hand. Att träffas varje vecka för att peppa varandra, sprida kunskap och dela varandras framgångar och utmaningar tror jag är avgörande för många i sitt arbete kring hälsan. Jag tror det personliga mötet är extra viktigt just nu och även om den digitala världen möjliggör massor av saker för oss får vi inte glömma bort vikten av att ses. Framför allt nu efter åren av pandemin och i denna säsong när vi som svenskar gärna stänger in oss i våra hem. Berättar Ulrika.*

Fakta

Föreläsningen sker 24 oktober kl 18.30 på Hemegården. Dörrarna öppnas kl 18. Ingen föranmälan behövs utan man swishar 100 kr i entréavgift i dörren när man kommer.

- Kursen Kickstarta Gotland
- 6 veckor

- Sex fysiska möten på Hemsegården med coachning, invägning och gemensamt gympapass.
- Läs mer på www.ulrikadavidsson.se
- <https://ulrikadavidsson.se/kurser/kickstarta-gotland/>

Källor:

- Källa statistik: Folkhälsomyndigheten

För mer information kontakta gärna: Anna Matsjons Wickman, mobil: 0766-245 120, mail: anna@ulrikadavidsson.se

Kostrådgivaren och kokboksförfattaren Ulrika Davidsson är en av Sveriges mest populära kost- och hälsoprofiler. Sedan 2006 har Ulrika gett ut över 35 kokböcker med hälsosamma recept. Hennes böcker har sålts i över en miljon exemplar och är publicerade på tolv marknader och flertalet av hennes böcker är översatta till alla nordiska språk. 2015 startade Ulrika företaget Ulrikas Kickstart som säljer onlinekurser för en hållbar livsstil med kostplaner, recept och coachning.