

## Rap-referat - Frederik Wium

Monika fra WHO

fortalte os lidt om sundhed på et højere niveau

det vigtigt at alle lande kan stå ved

og holde sammen om kampen for sundhed

Peter valgte at beskriv'

hvordan man får det stærkeste liv

i et 0 – 100 års perspektiv

det handler om at tænke smart

og sørger for man giver børnene den bedste start

Fokus på én politik kan kun blive et kaos

derfor skal vi tænke i sundhed på tværs

det sværere at blive skudt ned

hvis man har mentalt sundhed og robusthed

i norge viser de at viljen er til stede

for nu har de, også fået politikerne med

bagefter Dina, fik vi solet os lidt

da vi sammen gik, ud på temagruppe visit

Mad og Måltider har ideer der beskriver

hvordan sundevaner kan gavne skoleelever

når de' blevet trætte af matematik og ord opgaver

kan de komme ude, i de friske skolehaver  
og lære hvilke metoder man bruger  
når man efterlever fra jord til bord  
hvis man ikke får lidt luft er det unfair  
og børnene vil godt lære hvordan man dyrker grønsager  
Kampen mod tobak skal vi ikke opgi'  
for nu er 17 kommuner blevet røgfri  
I varde har de fundet på noget genialt  
For her kan man få et rygestop digitalt  
vil man gerne, stoppe som nikiton forbruger  
så kan få en guide igennem live videoer  
det kan f.eks. være en hjælp for den enlige mor  
for så hun tage kurset fra sit skrivebord  
Hos Alkohol var det svært at la' vær' at fald'  
da man rendte rundt med deres alko-bril'  
kommunerne følger deres handleplaner  
og holder øje med tørste folks alkovaner  
Mentalt Sundhed snakkede om dobbelte det kram  
men bakken kan også være skyld i det svært knokle sig frem  
så for at vi ikke skal gå i selvsving  
så vi skal prøve at ændre på bakkens hældning  
Hos Natur, udeliv og sundheds fremme,  
blev mine bus vaner gjort til skamme  
så fra nu af vil jeg droppe min Rejsekort  
og sørge for at bruge lidt mere aktiv transport

Tine fortalte at det kræver den rette ånd  
hvis forskning og praksis skal gå hånd i hånd  
det handler om at kunne snakke med den anden  
for både forskere og kommuner er afhængige af hinanden

Det er nogen gange en udfordring  
at samarbejde mellem praksis og forskning  
forskning er godt - men ik altid så taktisk  
når man ikke har tænkt på hvordan det skal gøres i praksis  
men hvis man gerne vil bygge den stabile bro  
så skal begge parter kunne i gå i dialog  
og til sidst hørte vi Anna Paldam  
der fortalte at naturen kan være god for os allesammen

Mentalt sundhed - kan være en utrolige trang  
til at stå op om morgenen for at se en solopgang  
og naturen meget værd  
et dejligt vejr og grantræer  
styrker vores samvær

Men hva' naturen? det kan svært at sige  
er det det uberørte, det grønne eller det landlige ?  
du kan hvert få ro i dit sindelag  
hvis du hver eneste dag, sørger for at få set et træ  
skoven ville blive uhyr  
populær hvis der var lidt flere vilde dyr  
jeg kan ikke slutte uden at uden at sige  
det lyder spændende det der sker i naturens rige