

Handlingsplan för

Friskvård

Region Västerbotten har en vision som siktar högt: År 2020 har Västerbotten världens bästa hälsa och världens friskaste befolkning.

Lika viktigt som att bota och lindra sjukdomar är det att arbeta för att så få som möjligt ska drabbas av ohälsa. Därför antog regionen år 2000 visionen om världens bästa hälsa.

Folkhälsa är en beskrivning av hela befolkningens hälsotillstånd som tar hänsyn till både nivå och fördelning av hälsa. En god folkhälsa innebär ett så gott hälsoläge för så många som möjligt och att skillnaderna mellan de som har det sämst och bäst är små. Regionens folkhälsoarbete skapar förutsättningar för god och jämlik hälsa hos hela befolkningen.

Utifrån huvudmännens intentioner erbjuder Västerbottens folkhögskola friskvårdande aktiviteter för alla våra studerande. Vi vill stimulera till friskvårdsaktiviteter på och utanför skolan som främjar hälsa och därmed öka förutsättningarna för trivsel och effektivitet i studierna och ger ökad livskvalitet.

Helhetsperspektiv på hälsa och friskvård är viktigt för oss. Friskvård skall innebära en strävan mot såväl fysiskt som psykiskt och socialt välbefinnande och skall bedrivas med utgångspunkt i individuella förutsättningar.

Friskvård är allas ansvar. Folkhögskolans ansvar består ytterst i att skapa en god studie- och boendemiljö samt att stimulera till friskvårdsaktiviteter av olika slag som främjar hälsa, studieglädje och effektivitet.

Mål:

- Förbättrad fysisk, psykisk och social hälsa inom studerandegruppen

- Rökfrihet vid Västerbottens folkhögskolas samtliga utomhusmiljöer
- Öka de studerandes kunskaper om vilka faktorer som påverkar hälsan
- Öka de studerandes kunskaper om hur kosten påverkar hälsan

Aktiviteter:

- Erbjud stöd med att sluta röka och snusa genom tobaksavvänjning i grupp.
- Erbjud utbildningar inom området hälsa och friskvård.
- Anordna föreläsningar.
- Två friluftsdagar per läsår.
- Servera hälsosam kost med ekologiskt och närproducerade livsmedel.
- Kursansvariga ska skapa förutsättningar för planerade och systematiska hälso- och motionsaktiviteter på skoltid i varje kursgrupp.
- Erbjud träning, yoga och meditation på lämpliga tider.
- Erbjud kulturella aktiviteter (teater, film, skapande med mera).
- Erbjud ändamålsenliga lokaler för friskvård.
- Erbjud stödsamtal via studerandehälsan.

Utvärdering av hälso- och friskvårdaktiviteterna skall ske i den skolövergripande utvärderingen samt i årsrapport.