

## Friskvårdsplan

### Riktlinjer för hälsa –och friskvårdsaktiviteter

Västerbottens läns landsting har en vision: *År 2020 har Västerbotten världens bästa hälsa och världens friskaste befolkning*

Folkbildningsrådet, som beviljar statsbidrag till skolans verksamhet, har uppdragit till folkhögskolorna att bedriva verksamhet som främjar folkhälsa.

Utifrån huvudmännens intentioner och skolans profil erbjuder Vindelns folkhögskola friskvårdande aktiviteter för kursdeltagare och personal, som syftar till att främja fysisk, psykisk och social hälsa. Vi vill stimulera till friskvårdsaktiviteter på och utanför skolan/arbetsplatsen som främjar de studerandes och personalens hälsa och därmed öka förutsättningarna för trivsel och effektivitet i arbete/studier och ökad livskvalitet.

Helhetsperspektiv på hälsa och friskvård är viktig. Friskvård skall innebära en strävan mot såväl fysiskt som psykiskt och socialt välbefinnande och skall bedrivas med utgångspunkt från vars och ens individuella förutsättningar.

#### Friskvård – allas ansvar

Folkhögskolans/arbetsgivarens ansvar för personalens och de studerandes hälsa består ytterst i att skapa en god arbets- och boendemiljö samt att stimulera till friskvårdsaktiviteter av olika slag som främjar hälsa, arbetsglädje och effektivitet.

#### Aktiviteter för att nå uppsatta mål:

- ◇ Ge information och kunskap om hälsa och friskvård genom anordnande av temadagar/föreläsningar med inbjudna föreläsare.
- ◇ Friluftsdagar.
- ◇ Erbjuder rök-/snusavvänjningskurser till personal via landstinget.
- ◇ Servera hälsosam kost med ekologiskt och närproducerade livsmedel.
- ◇ Erbjuder träning till personal och studerande på lämpliga tider.
- ◇ Ge möjlighet för deltagare på Hälsopedagogutbildningen och Hud och Spa-terapeututbildningen att träna och ge massage och andra spabehandlingar till övriga deltagare och personal i Umeå och Vindeln.
- ◇ Erbjuder kulturella aktiviteter (teater, film, skapande m,m).
- ◇ Erbjuder möjligheten att använda skolans yogasal i Vindeln och Umeå.
- ◇ Erbjuder möjlighet att använda skolans gymnastiksal i Vindeln och Åsele
- ◇ Erbjuder möjlighet att använda skolans gym i Vindeln.
- ◇ Erbjuder yoga med utbildade yogalärare samt yogainstruktörer.
- ◇ Erbjuder motionssim för deltagare en gång i veckan på simhallen i Vindeln.
- ◇ Erbjuder stödsamtal via kurator, socialpedagog eller liknande till deltagarna.
- ◇ Jobba mot att bli en certifierad hälsofrämjande arbetsplats via Västerbottens läns landsting.

Utvärdering av hälso- och friskvårdaktiviteter skall ske i den skolövergripande utvärderingen.

### **Verksamhetens ansvar**

Med landstingets riktlinjer för hälso- och friskvårdsaktiviteter som grund bör varje verksamhet, inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet, redovisa vilka hälso- och friskvårdsaktiviteter som planeras för att främja medarbetarnas hälsa. En sådan plan kan med fördel användas i det systematiska arbetsmiljöarbetet och vara en del av den för varje verksamhet obligatoriska arbetsmiljöplanen. *Vid behov av stöd kontaktas personalspecialist.* Medarbetarsamtalen ska vara ett forum för uppföljning av friskvårdsinsatserna.

### **Hälso- och friskvård i landstinget**

Landstingets chefer ska tillsammans med sina medarbetare medverka till att förutsättningar skapas för planerade och systematiska hälso- och motionsaktiviteter på arbetstid.

Landstingets chefer har möjlighet att bevilja en hälso-/motionstimma i veckan på arbetstid.

I arbetet med hälsofrämjande sjukvård är *nikotinavvänjning* ett prioriterat område. Hälso- och motionstimmen kan även beviljas till deltagande i *organiserade sammankomster för nikotinavvänjning och viktminskning*.

Motionsaktiviteterna ska i normalfallet planeras och schemaläggas i samråd mellan medarbetaren och dennes närmaste chef.

I verksamheter där motion på arbetstid av verksamhetsskäl inte är möjlig, eller i de fall den enskilde medarbetaren så önskar, kan ett bidrag till motionskort på 400 kr/år alternativt 200 kr/termin beviljas.

Motionsgivaren fakturerar landstinget alternativt betalar medarbetaren själv avgiften för motionskortet som därefter ersätts mot kvitto med belopp enligt ovan.

### **Uppföljning**

Uppföljning av tillämpning av riktlinjerna för hälso- och friskvårdsaktiviteter i Västerbottens läns landsting sker:

- Gentemot medarbetarna vid de årliga medarbetarsamtalen samt i medarbetarundersökningen.
- Ur kostnads- och verksamhetssynpunkt i årsrapporten.

