



Hälsoskola för arbete

Att komma till ett nytt land innebär många utmaningar!

Det är därför viktigt att också tänka på sin egen hälsa!

För att klara av att studera och arbeta är det viktigt att skapa rätt förutsättningar för att orka!

Det är även viktigt att veta vad arbetsgivare ställer för krav och hur man själv kan påverka sitt mående.

Hälsoskola för arbete är en del i projektet Helhetslyftet och vänder sig till tredjelandsmedborgare (TLM), det vill säga till den som ännu inte hunnit få svenskt medborgarskap.

För mer information om Helhetslyftet: vgrfolkhogskolor.se/helhetslyftet

Upplägg

Gruppträffar under en termin, en halvdag i veckan (3 tim/tillfälle).

Med hjälp av tolk ges hälsoinformation med dialog kring dagens tema. Halva passet erbjuder en fysisk hälsostärkande aktivitet, med syfte att visa enklare fysisk aktivitet, träna svenska och öppna för möjligheter till ökat nätverk.

Informationsträffarna innehåller följande tema:

- Svenska sjukvårdsystemet och 1177
- Hur hälsan kan påverkas av flytt från annat land
- Stress och sömn
- Kost och fysisk aktivitet
- Så fungerar kroppen
- Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter
- Våld i nära relationer
- Mun- och tandhälsa
- Arbete som friskfaktor och arbetsmarknadens krav
- Antibiotika
- Alkohol, narkotika och tobak
- Samband mellan fysisk och psykisk hälsa

Syfte

Hälsoskola för arbete syftar till att ge kunskap om hälso- och friskfaktorer samt det svenska sjukvårdssystemet. Hälsa kopplas till arbetsliv och påvisar hur hälsofrågor kan påverka möjligheter att orka ett helt arbetsliv.

Målet med kursen är att deltagarna upplever:

- ökad kunskap om egenvård
- ökad förståelse för koppling mellan hälsa och arbete/studier
- ökad kunskap om svenska sjukvårdssystemet
- ökad kunskap om hur levnadsvanor påverkar hälsan
- ökad kunskap om jämställdhet

Har du frågor eller vill ha ytterligare information kan du vända dig till:

Ahmed Abdule Samhällskommunikatör
076-623 06 61
ahmed.abdule@boras.se

Annika Engbåge Projektledare
033-35 33 79
annika.engbage@boras.se