

SUNDHED PÅ UNGDOMSUDDANNELSER

– gratis sundhedstilbud fra Kolding Kommune

NETVÆRK

Ungdomsuddannelser har mulighed for at deltage i netværks- og projektgruppen Unges Sundhed og Trivsel. Gruppen mødes ca. én gang i kvartalet og udveksler erfaringer, samt arbejder individuelt og på tværs imod at skabe sundhed- og trivsel på ungdomsuddannelser.

SUNDHEDSPROFIL

I kan få hjælp til at måle på elevernes og/eller medarbejdernes sundhedsvaner via en sundhedsprofil. En sundhedsprofil er et elektronisk, anonymt spørgeskema, der danner grundlag for en udarbejdet samlet sundhedsstatus på følgende områder: Kost, motion, rygning, alkohol, stress og trivsel. Vi kan støtte op om det videre arbejde i forhold til at igangsætte sundheds- og trivselsaktiviteter på ungdomsuddannelsen.

SUND MAD

I kan få hjælp til at sikre et sundt madtilbud, der giver energi til læring, samt inspiration og vejledning til at få unge til at vælge sund mad. Eksempelvis tilbydes gratis kurser for køkkenpersonalet om Nøglehullet på Spisesteder, der gør det muligt at mærke sunde retter med Nøglehullet.

I kan få faglig og praktisk vejledning til udarbejdelsen af mad- og måltidspolitikker og handleplaner.

BEVÆGELSE

I kan få inspiration, støtte og sparring til at udforme strategier og politikker til at fremme bevægelse og læring i undervisningen. Det handler om at gøre bevægelse til et naturligt, integreret og sjovt aspekt i undervisningen.

RYGNING

I kan få inspiration, støtte og sparring til at udarbejde og promovere en tobakspolitik. Vi kan besøge jer på skolen, og inspirere til rygestop og forebyggelse mod rygning i den enkelte klasseundervisning, på informationsmøder mv. I kan få inspiration til hvilke medier, links, kampagner og materialer I kan gøre brug af, for at synliggøre de skadelige virkninger

af rygning og røg har for de unge.

ALKOHOL

I kan få støtte og sparring til at formulere en overordnet alkoholpolitik, samt sparring på stillingtagen til alkoholindtagelse ved fester, fredagscafeer og lignende. Alkoholbehandlingen tilbyder desuden samtaler til unge i familier med alkoholproblemer. Det er også muligt for den enkelte unge, at mødes i en gruppe med andre, der har forældre med alkoholproblemer.

SEKSUEL SUNDHED

I kan få et gratis foredrag om seksuel sundhed i samarbejde med Sex og Sundhed. Vi anbefaler, at I deltager i www.kunmedkondom.dk, hvor I modtager en kasse med materialer, herunder kondomer, der kan bruges til at diskutere seksuel sundhed med de unge. På hjemmesiden kan I også downloade infomateriale, spil m.m.

SOLSIKKERHED

På www.skrunedforsolen.dk kan I finde materialer vedrørende solsikkerhed. Her kan I downloade og bestille gratis informationsmateriale om solbeskyttelse og kræft i huden, læse den nyeste viden om fx D-vitamin og sol, og downloade en uv-indeks app.

KRÆFT

Hvis kræft rammer i familien, hvad enten det er den unge selv eller en nær pårørende, der bliver syg, opstår der ofte behov for støtte til at håndtere den nye situation. En af vores sygeplejersker kan rådgive og være med til at koordinere en fælles indsats eller evt. henvise til anden hjælp. Tilbuddet retter sig både til den kræftsyge, de pårørende eller efterladte samt til lærere, der møder familiens medlemmer.

SUNDHEDSTILBUD TIL ANSATTE

Virksomhed med Overskud tilbyder; hjælp til strategisk sundhedsfremme på arbejdspladsen, rygestopskursus og/eller lungefunktionsundersøgelse, foredrag omkring sundhed og stress/trivsel, samt undervisning i stresshåndteringsredskaber til ledere/medarbejdere med personaleansvar.



Sundhedscenter Kolding
Skovvangen 2A · 6000 Kolding
Tlf. 79 79 6000 · sundhedsfremme@kolding.dk
www.sundhedscenterkolding.dk