

Friskvårdsplan 2026



FVG 20251203



Agenda

- Årets friskvårdsarbete – resultat
- Aktiviteter 2026

STAR- steget 2025

- 511 deltagare (1755 i hela tävlingen/staden) förra året var det 448
- 63 lag
- Förskolan och kvalitetsavdelningen i topp!

1.		Los pollos	8304 p
2.		Sergelgångarna	6855 p
3.		Stjärnorna på Villagatan	6715 p

STAR- steget resultat på hälsan – alla är vinnare

- ✓Förbättrad fysisk förmåga: Cirka 70% av de som tidigare upplevt låg fysisk förmåga känner nu att de har förbättrats.
- ✓Minskad stress: 6 av 10 deltagare som tidigare rapporterade höga stressnivåer upplever nu lägre stress.
- ✓Bättre sömn: Omkring 60% av de som tidigare haft sömnproblem sover nu bättre.
- ✓Förbättrade matvanor: Mer än hälften av de som uppgav ohälsosamma matvanor har förbättrat sina vanor.

Satsningar för hälsocoacher och chefer under året

- Frukost med erfarenhetsutbyte
- En förmiddag med STAR – kulturens betydelse för hälsan
- Föreläsning/träff med seminarium – André Stureson

Satsningar/information för medarbetare under året

- Digital föreläsning i två avsnitt – fysisk aktivitet som superkraft
- Broschyr friskvårdsförmåner
- Bildspel om friskvårdsförmåner och friskvårdsbidrag

Friskvårdsförmåner – för alla medarbetare

Medarbetare som har god hälsa, trivs och känner engagemang är grunden för en framgångsrik verksamhet med hög kvalitet.

Syftet med förvaltningens friskvårdsarbete är att skapa en attraktiv arbetsplats där medarbetare har god hälsa och där medarbetarskapet är utvecklingsinriktat och delaktigt.

I denna presentation kommer vi att gå igenom vilka friskvårdsförmåner som gäller för dig som medarbetare vid Norra innerstadens stadsdelsförvaltning."



Friskvårdsplan 2026 -övergripande aktiviteter inom friskvård

- Blodomloppet i juni – förvaltningen hyr tält. Alla medarbetare erbjuds delta. Kostnaden tas centralt
- STAR-steget i oktober – alla medarbetare erbjuds delta. Kostnaden tas centralt.
- Enheterna ordnar egna friskvårdsaktiviteter efter behov och verksamhet
- Nätverk för hälsocoacher bjuder in till 1 träff/termin med föreläsning dit chefer bjuds in
- Friskvårdsfrukost/inspirationsträff med erfarenhetsutbyte för hälsocoacher 1-2 ggr/år
- Digital friskvårdsföreläsning för medarbetare under året (i samband med föreläsning för chefer/hälsocoacher)

Ett aktivt friskvårdsarbete och utbud är attraktivt för medarbetare och blivande medarbetare!



Spread the words!

**Friskvårdsförmåner Norra
innerstadens
stadsdelsförvaltning**
Information till
medarbetare

