



Så er vi i gang i gulvet - bare kom an!

Foto: Eva Glæsner.



## Se billederne: VUC-elever gik til den i sundhedens tjeneste

Skemaet blev ryddet for en dag, og der blev sat fokus på god livsstil

Det går den gale vej med vores folkesundhed, sådan helt generelt. Og på Vestegnen HF & VUC i Albertslund er det ingen undtagelse, for eksempel er godt halvdelen af kursisterne rygere.

Derfor besluttede skolen sig for at gå målrettet til værks - skemaet blev ryddet for en dag, og der blev indført Sundhedsdag.



"Her sætter vi fokus på et bredt sundhedsbegreb og forsøger gennem alt fra blandt andet rygestopkurser fra apoteket, klatring, fodbold og løbetræning at motivere vores kursister til at leve et sundt liv – til gavn for dem selv og for skolen", siger direktør Tue Sanderhage.

"For en sund kursist kan bedre lære og gennemføre sin uddannelse. Men dagen går også ud på at gøre opmærksom på, at sundhed handler om at indgå i fællesskaber og passe godt på både psyken og kroppen. Derfor var der også workshops i blandt andet mindfulness, stomp og strik."

Tue Sanderhage havde selv en motionsworkshop, hvor han blandt andet fortalte om nogle af de mange positive effekter, man kan opnå ved at motionere.

Bagefter tog han de kursister, der havde tilmeldt sig workshoppen med udenfor og gennemgik et grundigt opvarmningsprogram til en løbetur. Der kom både sved på panden og smil på læben hos alle.

*due*

**HVIS DU SYNES OM VORES ARTIKLER, SÅ KLIK PÅ DETTE LINK OG BLIV VEN MED ALBERTSLUND POSTEN PÅ FACEBOOK**

Publiceret: 14. Oktober 2016 06:00