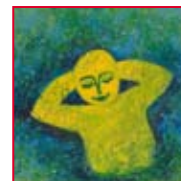




## Närhet till kulturen

Sjunga, dansa, skriva, läsa, gå på bio och teater, måla och titta på konst är exempel på kulturaktiviteter, aktiva och passiva, som skapar välbefinnande. De främjar den känslomässiga utvecklingen, stimulerar till kreativitet och ökar förmågan att skapa mening i tillvaron. De motverkar stress, förbättrar den egenupplevda hälsan och ger ett längre liv. Den sociala samhörigheten främjas, främlingsrädsla minskar. Anknypningen till hembygdens historia förstärks. Kulturkonsumtion motverkar överdriven materiell konsumtion och ger möjlighet till ett hållbart innehåll av den ekonomiska tillväxten. Kreativa miljöer främjar ett framgångsrikt näringsliv.



# Främja hälsa

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling är en modell för att på ett enkelt sätt arbeta med frågor som berör folkhälsa och hållbar utveckling. Det handlar om att söka orsakernas orsaker och agera utifrån detta.

Sju landmärken för hälsa och hållbar utveckling kan fungera som en gemensam grund för kommunikation, planering och beslutsfattande. Modellen, som syftar till att göra frågan om hållbar utveckling mer hanterbar och begriplig i en vardaglig kontext, stärker därmed känslan av sammanhang.

På Stiftsgården arbetar vi aktivt med Sju landmärken, både internt men också tillsammans med gästande grupper. Du har möjlighet att på olika sätt med hjälp av oss närma dig modellen Sju landmärken. Det kan vara genom processarbete med arbetslaget, föreläsningar, vandringar och event. På vilket sätt kan vi vara en plats för dig?



## Mer kroppsrörelse i vardagen

Samhället behöver planeras för ökad fysisk aktivitet. Det är vardagsmotionen som ger de största hälsoeffekterna. Med fokus på sociala, ekonomiska och fysiska faktorer uppnås större effekter på vardagsmotion och folkhälsa än på att enbart påverka individen. När individen stimuleras till att öka sin andel av aktiva transporter såsom att cykla och gå främjas hälsa, miljö och ekonomi. Vi får tryggare trafikmiljöer, attraktivare städer och de beslut som krävs för att avveckla beroendet av fossila bränslen underlättas. I samhällen där man cyklar och går stärks det sociala nätverket och spontana möten underlättas. Det är så ett samhälle håller sig levande.



## Närhet till naturen

Människan är natur. I naturen har människan utvecklats under miljontals år till vad hon är idag. Naturens ljud, färger, dofter och upplevelser av värme, kyla, regn och vind är djupt förenade med våra sinnen. Att röra sig i naturen aktiverar hjärnan på ett hälsofrämjande sätt. Naturvivelser reducerar stress och i kontakten med växter och djur skapas välbefinnande. Mer natur där människor bor och arbetar ökar den biologiska mångfalden och främjar näringar som inte förbrukar naturresurser. Att tillbringa tid ute i naturen stärker känslan av ett gemensamt hem.





## Balansera stressen

Stress är naturligt men ihållande stress med utebliven återhämtning leder till sjukdom och förtida död.

Förändringsstress, informationsstress och stress till följd av en förlorad känsla av sammanhang är nya inslag i stresslandskapet. Den stressrelaterade ohälsan belastar samhället tungt. Stressrelaterade beteenden med negativa konsekvenser för individ och samhälle talar för behovet att forma samhället till att möta människors grundläggande behov. Ett liv i utanförskap innebär en kraftfull stressituation. Att utveckla arenor där människor inte slås ut, där allas erfarenheter och förmågor räknas är en av de moderna samhällets stora utmaningar.



## Grönare mat på tallriken

Mat ska inte vara krångligt. Det bästa är en varierad kost med ett rikligt inslag av frukt och grönsaker, cirka 500 gram. Det skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancerformer, högt blodtryck, diabetes, höga blodfetter och övervikt. Att öka andelen vegetabilier i kosten och minska köttkonsumtionen bidrar till en minskning av energi- och vattenförbrukning samt utsläppen av växthusgaser. Att följa säsongen, odla och plocka själv, hitta närodslarna, köpa KRAV-märkt och förstå rättvisemärkningens innebörd är en upptäcktsfärd som berikar matlagningen utan att behöva kosta mer.



### Plats för föräldraskapet

”Det krävs en by för att fostra ett barn”. Barn behöver föräldrar och andra vuxna som med värme och omsorg skapar trygghet och ställer rimliga krav. En trygg uppväxt ökar chansen för att man bryr sig om andra och gör hållbara val som vuxen. Föräldrars engagemang i det egna barnet ger inte bara effekter för det enskilda barnet. Där skola och föräldragrupp samarbetar förbättras skolklimatet i sin helhet. Det förebygger skolsvårigheter och problem med aggressivitet, mobbning och våld hos barn och ungdomar. Att bli älskad och bekräftad på ett positivt sätt som barn minskar risken för att man senare i livet söker bekräftelse på ett negativt sätt.



### Plats för mänskliga möten

Väl fungerande sociala relationer är avgörande för såväl människors hälsa som för samhällets ekonomiska utveckling. Med mänskliga möten skapas förtroende, tillit och ömsesidighet. Känslan av samhörighet stärks och främlingsrädsla motverkas. När vi tror på att vår omgivning fungerar stödjande vågar vi utveckla idéer och verksamheter, skapa företag och låta dem växa. Den som vårdar sina relationer har mindre behov av energi- och resurskrävande materiell konsumtion. Mänskliga möten är grunden för demokrati och för ett samhälle som håller i längden.