

Friskvård

Du bestämmer över din kropp. En del av din hälsa ärver du från dina föräldrar. En god hälsa är till stor del ditt eget ansvar. Din kropp behöver träna både fysiskt och med hjärngymnastik.

Det finns många föreningar och grupper som stödjer dig. Ensamhet och låg aktivitet är ett stort problem. Samhället stödjer på olika sätt friskvård. Civilsamhället, främst olika föreningar, har en viktig roll att komplettera samhällets verksamhet och skall därför få samhällets stöd.

Levnadsvanor kan göra oss sjuka eller friskare. Kunskap är viktigt. Rökning, alkohol och stillasittande försämrar hälsan. Bra mat, aktivitet och gemenskap ger bättre hälsa.

Liberalerna föreslår:

- *Ökat samarbete mellan alla som jobbar med friskvård.*
- *Mer resurser till föreningar och andra som arbetar med friskvård.*
- *Ökat stöd till skola och organisationer för information.*
- *Hälsosamtal med personer i riskzon och vissa åldersgrupper.*