

2008-09-16



Vi har så smått kommit igång med förstudien kring Friskvård och livsstilsfrågor. Vi är två stycken, Majvor Hansson och Siv Marell som arbetar med att utveckla projektiden till något bra.

Vi har fått intresse från några län som vill delta i förstudien bland annat Jönköping och Västerbottens län som är mycket intresserade. I Jönköping har kontakter redan tagits med ABF för att redan nu sätta igång uppsökande verksamhet och studiecirkel.

Föreningar som deltar kan börja med att läsa och arbeta med ABFs studiematerial Hälsoskolan "Livet är ditt". Det här studiematerialet ska ge en motivation till att komma i gång. Materialet ger baskunskaper inom kost, motion och mental träning. Varje avsnitt innehåller fakta, men också praktiska övningar och bearbetning av den man just läst. Varje avsnitt innehåller dessutom förslag på någon fysisk aktivitet, så alla kan pröva på olika sorters träning, för att finna sin egen personliga motionsform.

*Utbildning för
cirkelledare och
friskvårdscoacher på
Åsa folkhögskola*

En grundutbildning för cirkelledare och friskvårdscoacher kommer att starta på Åsa folkhögskola den 26-30 januari 2009. Dessa coacher kommer att se till att föreningarna har möjlighet att bedriva en årlig återkommande Hälsoskola.

Vi kommer också att arbeta fram ett informationsmaterial utifrån den psykiska ohälsan. Där kommer sambandet mellan läkemedel och biverkningar att tas upp samt vad man själv kan göra för att förändra sin hälsosituation.

Slutligen kommer informationsträffar, föreläsningar och annat att dras igång. Samverkansträffar med offentliga och andra aktörer skall genomföras för att nå långsiktiga lösningar för att lokalföreningarna skall kunna permanenta sin friskvårdsverksamhet bland medlemmarna inom sina föreningar.

Detta Hälsoblade kommer att utges som bilaga varje månad, så föreningarna har möjlighet att följa vad som händer inom projektets ram.

Majvor Hansson och Siv Marell

