

2009-01-16



---

*Utse en hälso-/  
friskvårdscoach i  
lokalföreningen*

---

## Ett gott nytt år med nya möjligheter

Förstudien kring friskvård och livsstil rullar på i god takt. Förhoppningsvis kommer vi att fortsätta tre år framåt och ge alla distrikt inom RSMH möjlighet att ingå.

Men självklart är det inget som hindrar att lokalföreningarna kan erbjuda och påbörja friskvårdsaktiviteter redan nu.

### Vad kan ni göra?

- Utse en hälso-/friskvårdscoach i lokalföreningen som kan motivera och bedriva uppsökande verksamhet, kalla till studieträffar, ordna lokaler och stimulera till hälsoplanering
- Påbörja ABFs studiecirkel "Livet är ditt". Cirkeln ger grundkunskaper om kost och motion, stress och motivation och stimulera till eget handlande. Gemensamma övningar ger deltagarna möjlighet att pröva på olika metoder och aktiviteter och genom diskussioner i gruppen ge deltagarna motivation att gå vidare.

### Att arbeta med studiecirkeln "Livet är ditt"

- \* Presentation
- \* Positiva uppmaningar – inga pekpinningar
- \* Rörelse i cirkeln, ex Qigong
- \* Pröva på fysiska aktiviteter, bowla, styrketräna, gympa, sjunga, dansa, måla, se vad man tycker är roligt
- \* Studiebesök – förbereda och följa upp

- \* Bjud in en gästföreläsare
- \* Laga mat, prata mat, bjuda in fackkunnig, dietist, kostrådgivare
- \*  
\* Trovärdighet, lev som du lär
- \* Kom överens att var och en gör någon liten förändring till nästa träff, göra upp en egen bild
- \* En livsstilsförändring innebär en långsiktig förändring
- \* Utflykter tillsammans, promenera eller cykla till något trevligt ställe, ha med matsäck
- \* Börja och avsluta cirkelträffarna med rörelse – promenad - matlag

### **Vad finns det för möjligheter att genomföra detta**

När ni bestämt att påbörja en cirkel, ta kontakt med ABF och hör vilka möjligheter som finns på den ort ni bor.

ABF har ett förstärkningsbidrag som kan användas för att täcka vissa kostnader för verksamhet inom RSMH, för personer med funktionsnedsättning. (se månadsbladet i dec-08)

---

*Sök  
förstärkningsbidrag  
hos ABF*

---

Förstärkningsbidraget kan användas till bland annat föreläsning – kulturprogram, pröva på-dagar, helgkurser, pröva nya former, ökad ledartäthet och expertmedverkan. Det kan också användas för att bedriva uppsökande verksamhet för att rekrytera deltagare till cirklarna.

Det viktiga är att ni i föreningen har en bra kontakt med ABF där ni tillsammans kan hitta möjligheter att bedriva cirklar eller annan verksamhet på ett så stimulerande sätt som möjligt.

*Majvor Hansson & Siw Marell*