

NUMMER 9

# Hälsobladet

Väderprognos för

## "Friskvård & livsstilsfrågor"



Vad är det man brukar säga? Att **grönt** är skönt!?

Ja, det stämmer nog. För väderprognosen talar för en riklig växtlighet i mestadels hela landet!

Det har nu nästan gått ett helt år sedan förstudien kring "Friskvård och livsstilsfrågor" startade. Ett år där ni intresselän grävt, planterat frön, vattnat, gett näring, och tagit del av växtlighetens blomning.

Det är ett omfattande arbete med att erbjuda, förebygga och pröva på aktiviteter som kan leda till varaktiga förändringar i den egna livsstilen. Men i och med detta så tas nu ett vidgat ansvar för att våra medlemmar ska kunna leva ett så hälsosamt och bra liv som möjligt. Titta bara här nedanför! Ta del av varandras lärdomar, kunskaper, stöd och samverka för ett hälsosammare Sverige!

## VÄSTERBOTTENS LÄN



### Föreläsningar i Västerbotten

21 mars – Rökavvänjning

- Föreläsningar i Umeå

Mars – Hitta balans i livet

April – Stress och sömn

Maj – Fysiskt aktivitet, kopplat till vila

Juni – Qi gong, hälsobevärande metod



### Aktiviteter i Kärnhuset, Umeå

Stavgång varje dag

Massör varje tisdag och fredag

Massagestol

Gångmatta

Matcirkel

Bowling

Bad

### Skellefteå

Stavgång

Vattengympa

### Vilhelmina

Bowling

Bad

Solarium

Spinning

### Lycksele

Studiecirkel i friskvård

## JÄMTLAND/HÄRJEDALENS LÄN



### Aktiviteter i Fjällsjö, Backe

Måndagar: Vegetarisk matcirkel

Tisdagar: Friskvårdscirkel "Livet är ditt"

Onsdagar: Stavgång

Torsdagar: Vattengymnastik

Fredagar: Avslappning, massage

## VÄSTERNORRLANDS LÄN



### Aktiviteter i Sundsvall

Stavgång  
Simning  
Bowling  
Promenader  
Yoga  
Sång  
Cykelturer

### Örnsköldsvik

Stavgång  
Musik och sång  
Dans och avslappning  
Taktill massage  
Bad

## DALARNAS LÄN



### Aktiviteter i Mora

Friskvårdscirkel  
Promenad, varje dag

### Säter

Matlagning  
Promenader  
Friskvårdscirkel

### Borlänge

Friskvårdscirkel  
Matlagning

### Falun

Stavgång  
Innebandy  
Bad  
Naturutflykter

## JÖNKÖPINGS LÄN



### Aktiviteter i Jönköping

Promenader runt Munksjön på tisdagar  
Träningslokal på Korallen  
Matlagningscirkel på Kastanjegården

### Habo

Studiecirkel i Hälsoskolan *"Livet är ditt"*  
Föreläsning 23 mars om tillsatser i maten  
Lär om gamla Eksjö inför studieresa

### Skillingaryd-Vaggeryd

Studiecirkel i Hälsoskolan *"Livet är ditt"*  
Föreläsning 3 mars om rättvisemärkning  
Prova på ringdans *"Helig dans"*  
Lär om gamla Eksjö inför studieresa

### Eksjö

Studiecirkel i Hälsoskolan *"Livet är ditt"*  
Prova på bowling och kostcirkeln

Vill du komma i kontakt med någon av föreningarna, se telefonnummer på [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se) Klicka på menyn "*Om RSMH*" och vidare på "*Här finns vi*".

I och med det tackar vi för oss och önskar Er en riktigt glad sommar! Det har varit en ära att få ha varit med Er på resan. Tillsammans håller vi nu tummarna för en fortsättning, som vi hoppas kunna meddela er om i juni, eller senare i augusti... Så håll utkik! To be continued...

Varma hälsningar från meteorologerna

*Siv Marell & Majvor Hansson*