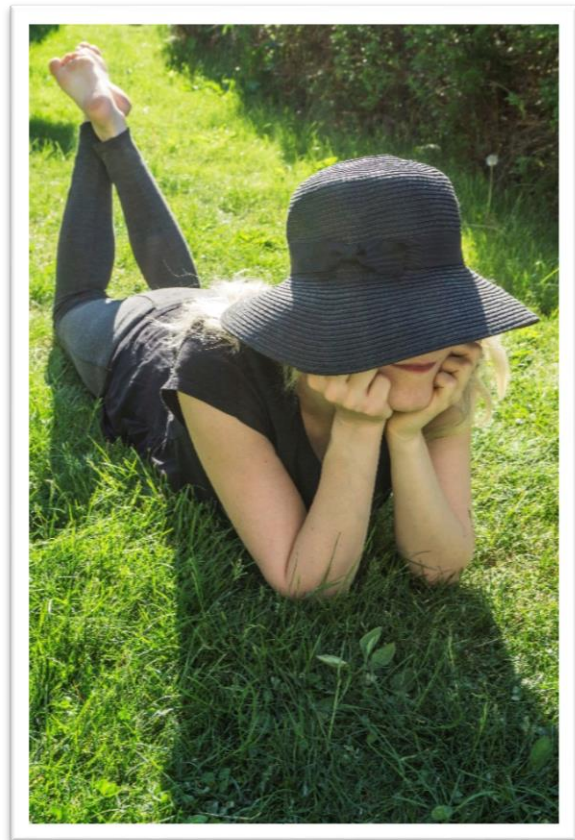


Hälsospåret

Hälsospåret är en nytänkande studiecirkel inom Hälsa och den är speciellt anpassad för personer med psykisk ohälsa. Kursen tar upp olika aspekter av hälsa utan pekpinna och krav. Vår förhoppning är att deltagarna genom ökad kunskap, samtal och självinsikt kan hitta sina egna vägar för att må bättre. Materialet kan med fördel användas av fler målgrupper, ex anhöriga som vill stärka sin hälsa och sitt välmående.

Studiecirkeln är uppdelad på 10 tematräffar och 5 fördjupningsträffar

- Balans i vardagen
- Vår fantastiska hjärna
- Matens betydelse
- Inspiration till motion
- Stress och stresshantering
- Mindfulness och självmedkänsla
- Sov gott/Vår betydelsefulla sömn
- Hållplats
- Beroende
- Att höra till
- Ta hand om dig själv och din kropp
- Vad är det i maten vi äter?
- Behålla goda vanor och planera vardagen
- Var sann emot dig själv
- Utvärdering och reflektioner



Materialet består av studiehandledning och deltagarhäfte och är tänkt att användas i studiecirkelarrangerade i samarbete med SV. SV beställer materialet i SV-shopen.

Projektledning och materialutveckling av Hälsospåret:

[Anette Forssander](#), [Madeleine Svärd](#) och [Christina Heldemark](#), SV Jönköpings län.

Bilder av: *Anna Namnori*

Pilotcirkel har genomförts på Daglig verksamhet och mötesplatser under 2016 och 2017.



Studieförbundet
Vuxenskolan