

Hälsopåret

Hälsopåret är en nytänkande studiecirkel inom Hälsa och den är speciellt anpassad för personer med psykisk ohälsa.

Vår förhoppning är att:

Deltagarna under kursens gång blir medvetna om vad den egna kroppen mår bra av och hur de kan få ett ökat välbefinnande i vardagen.

Avsikten är att få förståelse för vad man kan göra själv, för att må så bra som möjligt.

Följande teman kommer att tas upp under kursens gång:

- Balans i vardagen.
- Stress och stresshantering.
- Samspel mellan maten vi äter och fysisk aktivitet.
- Överanvändning och beroende
- Kroppens behov av rörelse.
- Mindfulness
- Självmedkänsla i stället för inre självkritik.
- Sömnens betydelse för att må bra.

Studiecirkeln har för avsikt att utan pekpinnar, bidra till att deltagarna hittar sin egen väg till hälsa.

Där kunskap och medvetenhet inspirerar till livsstilsförändring.

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

**För mer information kontakta
Madeleine Svärd, madeleine.svard@sv.se**

