

VOLANTE

10 TIPS

Må bättre
och lev
10 år längre

ERTIL LUND

Studieplan

10 tips - Må bättre och lev 10 år längre



Studieförbundet
Vuxenskolan

Innehåll

Förslag till uppläggning av arbetet i cirkeln.....	3
Sammankomst 1.....	4
Sammankomst 2.....	4
Sammankomst 3.....	5
Sammankomst 4.....	5
Sammankomst 5.....	6

Studieplanen är producerad av Studieförbundet Vuxenskolan

Textförfattare: Lennart Falegård

Omslagsfoto: Maria Hultberg

Redigerad: Oktober 2017

10 tips - Må bättre och lev 10 år längre

Studieplan till Bertil Marklunds studiebok

Förslag till uppläggning av arbetet i cirkeln.

Studiecirkel har som grundbok Bertil Marklunds bok **10 tips – Må bättre och lev 10 år längre (ISBN 978-91-88123-49-7)**.

I studiecirkel bestämmer cirkeldeltagarna om hur arbetet skall läggas upp. Vissa regler är dock förknippade med de bidrag som studiecirkelarna får via sitt studieförbund för att bedriva verksamheten. Det gäller främst kring antalet deltagare, studietid mm. Är ni inte förtrogna med regelsystemet, låt gärna någon representant för studieförbundet medverka vid er första sammankomst, kring både detta och för att assistera er i er planering av cirkelns arbete i övrigt.

Här följer ett mycket enkelt förslag till uppläggning av cirkelarbetet baserat på fem sammankomster. Självklart är det upp till er själva att lägga upp ert arbete. Tag er därför tid till att diskutera detta vid första sammankomsten - och gör gärna en egen plan för ert arbete.

Sist i denne studieplan finns några exempel på informativa hemsidor i ämnet. Använd denna möjlighet för att berika er diskussion och för att ge svar på de frågor som kommer upp. Bra alltså om ni har tillgång till internetuppkopplad dator under cirkelns sammankomster.

Mycket mer kompletteringsmaterial hittar Ni via t ex Google, via biblioteken och olika tidningsartiklar. Sist i grundboken, sid 123, hittar ni också en omfattande förteckning av faktamaterial.

Sammankomst 1: Inledning och – vi planerar arbetet i vår cirkel.

- Presentera er, om ni inte känner varandra sedan tidigare. Berätta gärna varför ni vill vara med i just denna studiecirkel.
- Diskutera kring era olika förväntningar inför cirkeln och hur ni vill lägga upp arbetet.
- Ta upp de praktiska frågorna som datum och tid för sammankomsterna, lokaler, datortillgången, ev. inbjudan av fackman mm.
- Tag del av detta förslag till studieplan, och boken **10 tips – Må bättre och lev 10 år längre**, som är det grundläggande studiematerialet för cirkeln. Ändra och komplettera.

Under första sammankomsten kan ni också gärna diskutera

- Hur tycker ni att synen på hälsa kopplat till mat, motion och psykiskt välbefinnande har förändrats under senare år?

Inför nästa sammankomst: Tag det av sidorna 7-28 i **10 tips – Må bättre och lev 10 år längre**, som handlar att röra på sig och om vad som kan göras för att skydda kroppen mot inflammationer, för tidigt åldrande mm.

Sammankomst 2, Att röra på sig - (sid 7-28).

Börja gärna sammankomsten med en kort återblick på ert arbete under föregående sammankomst. Är det något särskilt som ni funderat över?

Gå igenom avsnitten (sid 7-28) i **10 tips – Må bättre och lev 10 år längre** som tagit del av. Här finns många uppslag till diskussioner och utbyte av egna erfarenheter. Har ni tid och möjlighet kan ni också ta upp följande frågor.

- Hur ser ni på författarens uppgifter om inflammationer och fria radikaler? Kände ni till detta sedan tidigare?
- Vi blir allt friskare upp i åren och därmed generellt sett äldre och äldre. Försök att räkna upp ett antal orsaker till att genomsnittsåldern stiger, både för kvinnor och för män.
- Vilka fysiska aktiviteter själva har ni sysslat med efter förra cirkelsammankomsten? Tag med allt som räknas upp på sidan 26 – och kanske lite till. Lagg samman "kaloriförbrukningen", dels individuellt, dels i gruppen som helhet. Den totala summan ni då får kan ni sedan dela med antalet deltagare för att få fram ett genomsnitt i just er grupp.

Inför nästa sammankomst: Tag gärna del av sidorna 33-55 i **10 tips – Må bättre och lev 10 år längre**. Avsnitten handlar om att leva - och inte bara att överleva, sömn, stress, vila, sola mm.

Sammankomst 3: Tid för återhämtning – sid 33-55.

Börja gärna också denna sammankomst med en kort återblick över ert arbete vid föregående cirkelsammankomst. Är det något särskilt som ni funderat över?

Några exempel på frågor att ta upp:

- Reflektera över de sidorna i boken (33-55), som ni tagit del. Håller ni med författaren om hans rekommendationer?
- Ge varandra exempel på hur ni upplever olika stressituationer – och hur ni hanterar dessa.
- I boken redogör författaren för forskning, som visar att det är lika skadligt att sova för mycket som för lite, kopplat till rekommendationerna om 7-8 timmar per natt. Hur ser ni på det? Hur reagerar ni personligen på för mycket respektive för lite” sömn?

Inför er nästa sammankomst; Tag del av sidorna 59-84 i **10 tips – Må bättre och lev 10 år längre**. Avsnittet handlar främst om mat och dryck.

Bjud också gärna in en kock, näringsfysiolog, hälsoplanerare eller motsvarande att medverka vid ert nästa möte i cirkeln för att informera om han eller hon ser på dessa frågor och att delta i diskussionerna.

Sammankomst 4: Ät dig frisk – sid 59-84.

Gör en återblick på föregående sammankomst. Har ni på något sätt förändrat era vanor eller motionsmönster?

”Du blir vad du äter” är ett talesätt som författaren tar över och man menar att äter man rätt får man ett friskare liv.

- Hur ser ungdomars matvanor ut?
- Hur klarar äldre-äldre näringsrika måltider
- Hur viktig tycker ni att miljö och ett socialt sammanhang är vid era måltider?

Om ni till sammankomsten har bjudit in ”fackman”, låt denna ge sin syn på hur man professionellt ser på kostfrågorna som en inledning till att sedan tillsammans med denna gå igenom de kapitel i boken som ni läst inför sammankomsten. Glöm inte heller att ta med miljöfrågorna i sammanhanget!

- Avsluta gärna sammankomsten med att upprätta en gemensam veckomatsedel, men låt den också innehålla en del ”onyttigheter”! Då blir det nog mer realistiskt, eller vad tror ni?
- Kostcirkeln, känner ni till den? Hur ser den ut?

Läs, innan nästa sammankomst, igenom avsnitten från sidan 89 till bokens slut. Avsnitten handlar om att hålla sin vikt, om att sköta tänderna och, inte minst, om att se positivt på tillvaron.

Sammankomst 5, "Vikten av vikten" och andra frågor" **- sid 89 -119.**

Gör som ni antagligen brukar, en resumé från föregående cirkelsammanskomst. Ta upp de frågor och reflektioner som ni tänkt på efteråt.

- Den sista delen av boken ger en mängd ytterligare tips till välbefinnande. Ta denna gång gärna sida för sida och ge era kommentarer och förslag till de olika avsnitten.
- Fundera igenom om ni, med era nya gemensamma, erfarenheter kan fortsätta att göra saker tillsammans t ex fortsätta i en ny studiecirkel om närliggande ämne, starta en gym-grupp, mat- och kostgrupp, promenadgrupp eller liknande.
- Utvärdera också ert arbete i cirkeln. Vad har fungerat bra? Vad har fungerat mindre bra?

Om detta är er cirkels sista sammankomst – avsluta gärna med en gemensam liten fest, som säkert också kommer att innehålla en och annan "onyttighet" – för välbefinnandets skull alltså...

Lycka till!

Kompletteringsmaterial:

Hemsidor:

www.socialstyrelsen.se

www.halsoframjandet.se

www.svtplay.se

www.livsmedelsverket.se

www.google.se för att söka information

OBS! Se också sid 123 - 129 som ger tips på faktamaterial i anslutning till bokens olika kapitel.