



# Föreningen Härnösand **HjärtLung**

## *Lev sundare och förläng livet*

*Nu har Hälsocoachmötena även nått Västernorrland.*

*Detta är en helt ny kurs som hittills endast genomförts vid ett fåtal tillfällen på olika platser i landet. Erfarenheterna är mycket goda. Deltagarna har entusiasmerats till att ändra livsstil och därigenom öka välbefinnandet, må bättre och kanske även leva lite längre.*

*Länsförbundet inbjuder nu till tre hälsomöten. Antalet deltagare har satts till mellan fem och sex. Mötena äger rum i HSO- lokalen i Härnösand (intill sjukhuset). Ämnen som dyker upp kan vara kost, motion, stresshantering, sömn, rökning och alkohol.*

*Ledare vid hälsomötena är den utbildade hälsocoachen Uno Gradin Härnösand. Dock är det som vid vanliga studiecirklar deltagarna som styr. Kunskapen vid dessa möten föds genom diskussioner, reflektioner och övningar.*

*För att undvika långa resor och kostnader omfattar varje träff två hälsomöten med en lunch emellan. Normalt skulle det ha genomförts ett upptaktsmöte och fem sammankomster. Varje sammankomst omfattar två timmar, men det är givetvis deltagarna som styr upplägget.*

*Komprimeringen minskar antalet resor till och från Härnösand med 50 procent. Uppehållet mellan mötena har ändrats från en till två veckor. Det ökar möjligheterna för deltagarna att tänka igenom vad*

*som dykt upp vid mötena och hur livssituationen kan förändras mot ett hälsosammare och bättre liv.*

*Ekonomiskt är det respektive lokalförening som står för resekostnaderna. Själva utbildningen är kostnadsfri. Länsförbundet bjuder på luncherna.*

### ***Rubriker vid hälsomötena***

*Hur mår du idag?*

*Vad vill du förändra?*

*Ta dig förbi hindren*

*Dina möjligheter*

*Börja nu*

*Hälsomötena startar vecka 11, torsdag den 14 mars. När de därefter kommande mötena blir bestäms av deltagarna.*

***Många frågor dyker givetvis upp. Hör av dig till hälsocoach Uno Gradin tel 070 3333788 mail Uno Gradin [uno.gradin@gmail.com](mailto:uno.gradin@gmail.com), med både frågor och anmälan. Du kan även anmäla dig till kansliet Härnösand onsdagar mellan 10- 12 tel 0611 19247,***

