

Med fokus på hälsa, kost och motion

Nu har vi en spännande och intensiv höst framför oss. Under året har vi skapat en stabil grund för vår fortsatta utveckling. Vi har bl.a. genomgått ISO-certifiering, vi har utvecklat vårt ledningssystem och finslipat vår kvalitetssäkring för både deltagare och medarbetare.

Utifrån vår omorganisation är nu 80 % av vår personal utbildad, resterande 20 % är specialinriktade mot olika former av aktiviteter och hälsofrämjande åtgärder. Vi har även lyckats mota Covid i dörren, samtliga av våra deltagare har förblivit friska och symptomfria under hela pandemin.

Under hösten startar vi ett nytt projekt med fokus på hälsa, kost och motion. Syftet är att öka deltagarnas livskvalitet och välbefinnande. Vi utbildar egna hälsocoacher som kommer att ha fokus på deltagarnas livssituation utifrån ett helhetsperspektiv – med mätbara resultat.

Inom ramen för vårt projekt kommer vi genomföra en studiecirkel tillsammans med våra deltagare med fokus hälsa och livsstil. Projektet syftar till att förbättra hälsomedvetande- och beteende inom sex huvudområden:

- Fysiskt / kost och motion
- Psykiskt / återhämtning
- Vanor / mönster / dygnsrytm
- Aktivitet / sysselsättning / fritidsintressen
- Socialt nätverk
- Stresshantering

Vi hoppas att du vill fortsätta följa med oss på vår hälsoresa – håll utkik i våra nyhetsbrev och här på vår hemsida för mer information.

Friskare, starkare, piggare och gladare

Att en aktiv livsstil får oss att må bättre kan de flesta skriva under på. Några av de många fördelarna är:

- Motion lindrar ångest, stress, sömnsvårigheter och depression
- Hjärnan växer och utvecklas, framförallt minne och kognition
- Immunförsvaret blir starkare vid regelbunden fysisk aktivitet

Källa: 1177.se, Magnus Lindwall docent i hälsopsykologi vid Göteborgs Universitet.

[Läs mer om JATC Fritid](#)
