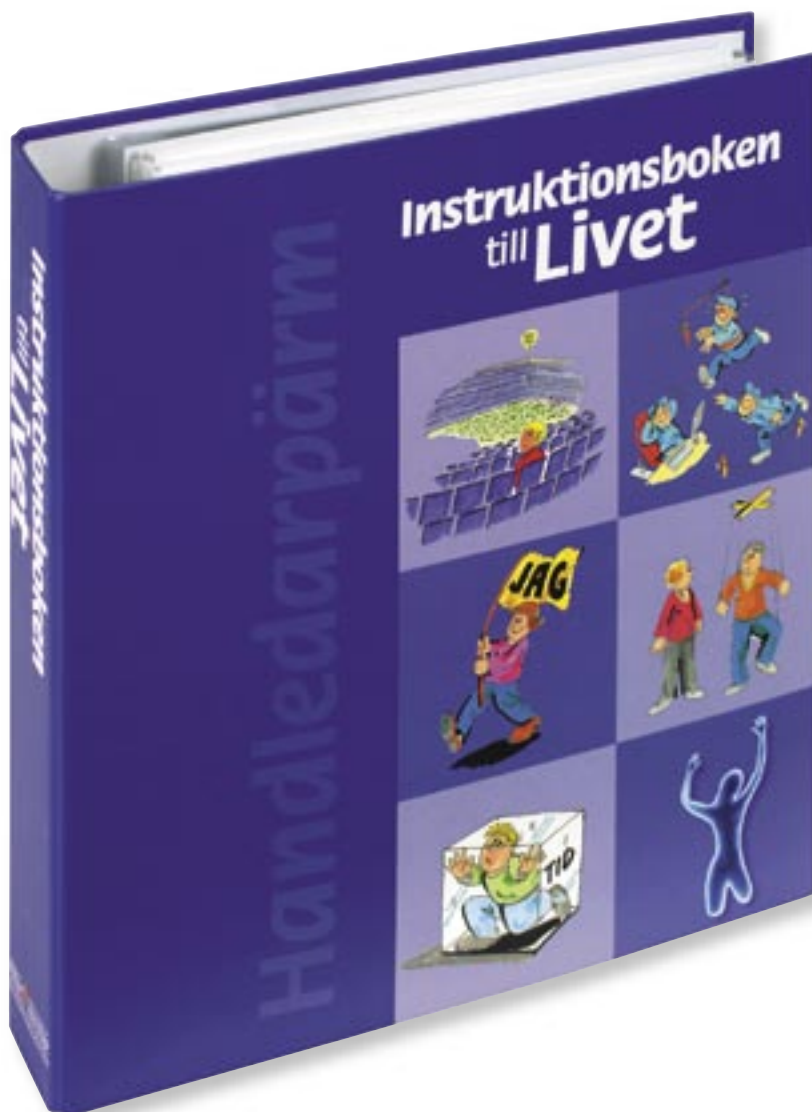


# Nu är den här!

## Instruktionsboken till livet – Handedarpärm



Det är visserligen berömvärt att hjälpa de sjuka att bli friska, men lika berömvärt att hjälpa de friska att bevara sin hälsa. (Hippokrates 400 f Kr)

Lika lätt som det är att aktivera människor som har "goda" värderingar kring livsstil och hälsa, lika svårt kan det vara att nå dem som inte har det. Med hjälp av Handedarpärmen kan du på bred front påverka personalens kunskaper kring sambanden mellan livsstil och hälsa. Den är fylld av spännande och intressanta fakta. Dessutom finns det många inspirerande reflektions- och diskussionsuppgifter.

Just reflektionen och diskussionen är viktiga för att vi ska kunna förbättra vår livsstil.

Handledarpärmen är också ett bra stöd för att leda grupper eller studiecirkel. Hälsa+Kunskap utbildar studiecirkelhandledare under två dagar kring handledarpärmens innehåll och därefter kan cirkelhandledarna på egen hand gå ut brett i organisationen och leda cirkel för personalen.

### Innehåll

(227 sidor + 25 OH-bilder fördelat under 10 flikar)

- Flik 1**
  - Välkommen
- Flik 2**
  - Hälsa – ditt förhållande till livet
- Flik 3**
  - Arbetsplatsen som arena för hälsa
- Flik 4**
  - Inspiration och vetenskap
- Flik 5**
  - Välbefinnande – praktiska åtgärder
- Flik 6**
  - Om lärande
- Flik 7**
  - Arbetsblad
- Flik 8**
  - Lärarhandledning
- Flik 9**
  - Register och referenser
- Flik 10**
  - OH-bilder

Under utbildningen diskuterar vi handledarrollen och går igenom det tänkta kursflytet på 8-11 träffar. Separat finns även en tredje utbildningsdag. Under denna får deltagarna själva leda olika avsnitt med kursgruppen för att få feedback på genomförandet.

Öppna kurser genomförs i Stockholm, Göteborg och Malmö. Du har även möjlighet att beställa en skräddarsydd utbildning för just din organisation.

#### Pris exkl moms och porto:

1-5 ex	2400 kr
6-10 ex	1900 kr
fler än 10	Offert
I samband med utbildning	1900 kr

#### Beställning och distribution:

Hälsa+Kunskap Bunkeflomodellen  
Box 12 • 230 44 Bunkeflostrand  
Telefon kansli: 040-16 47 54  
info@bunkeflomodellen.se  
www.bunkeflomodellen.com

**hälsa kunskap**  
bunkeflomodellen