

Redovisning Folkhälsobidrag 2017

Vi, Skellefteå Lokalförening av Personskadeförbundet RTP, fick 2017 ett bidrag för att genomföra ett antal föreläsningar/träffar med inriktning på hälsa och hälsofrämjande åtgärder.

För att kunna nå många deltagare bjöd vi in Fibromyalgiföreningen i Skellefteås medlemmar.

Intresset har varit stort, så många har varit intresserade att vi nu planerar för en fortsättning/fördjupning i vissa av ämnena, under 2018.

Ämnena under 2017 har varit:

Inspiration till livsstilsförändring, Prioriteringar i livet, Yoga och avspänning, Leva med tinnitus, Stresshantering och medveten närvaro, Kost och Medveten andning, teori och praktiska övningar.

Mellan mötena har vi haft träffar där vi pratat om vad vi fått veta/lärt oss, funderat på om detta är något för var och en, samt vad som skulle behövas för att få in detta i ens liv/genomföra detta.