

## Har du någonting du vill ändra på i din vardag?

En utmaning som du vill komma vidare med? Något du verkligen tycker om och vill hitta kraft att fortsätta med? En ny god vana du vill börja med?

Vi är tre utbildade hälsocoacher i Riksförbundet HjärtLungs regi. Som hälsocoacher/inspiratörer/samtalsledare ska vi organisera och leda samtal kring hälsa i grupper om fem-sex deltagare. Hälsomöten sker vid fem tillfällen, ca 2 timmar varje gång och med fokus på vad man kan göra själv för att må bättre.

Vill du vara med? Kontakta Ann-Sofi Levander ( 070-563 57 18) eller Elaine Westerlund ( 070 - 244 89 65) eller Britt Tåqvist ( 070 – 274 76 00)



Ann-Sofi Levander

Elaine Westerlund

Britt Tåqvist