



**Hälsonytt dec-2011**

## **God Jul och Gott Nytt År!**

Jag vill börja med att tacka alla Er kunder för ett trevligt och givande samarbete. Jag ser fram emot nästa år som snart är här. Innan dess är det dags att sammanfatta året som gått. Det är idag populärt att tänka framåt men nog är det viktigt att även tänka igenom vad som gått bra och vad som gått mindre bra under det gångna året. Det kanske finns något man kan berömma sig för och annat som man kunde gjort bättre.

Vi som arbetar med arbetsmiljö vill påminna Er om att göra en sammanställning av det systematiska arbetsmiljöarbete som Ni gjort under året. Vi kommer under nästa år att ha flera utbildningar i Bättre arbetsmiljö (BAM) och Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM). Dessa kurser riktar sig främst till chefer, fackliga och skydds/arbetsmiljöombud. Att ha dessa kurser på hemmaplan tillsammans med ledare som har viss kännedom om företagen tror vi är bra.

Nu återstår bara timmar tills tomten kommer. Njut av maten, ljusen, snön och inte minst vännerna omkring Er!

Vi på Priserva vill önska Er en riktigt, riktigt skön jul....händer det något finns vi på plats under alla mellandagarna.

***Maria Molin***

## Våra öppettider under jul och nyår

Öppet som vanligt mellan jul och nyår

Trettondagsafton 5/1 öppet 7.30-12.00

## Nya kurser under våren

**BAM** – Bättre arbetsmiljö

**SAM**- systematiskt arbetsmiljöarbete

**Stresshantering** – Lär känna dig och din stress. Inre och yttre stress.

**Motivation och livsglädje** – Ta ansvar över ditt eget liv och  
välbefinnande, bli din egen ledstjärna.

**Kommunikation och samspel** – En process mot klar kommunikation  
och friktionsfritt samspel, är det möjligt?

**Kris och konflikthantering** - Individuella utvecklingskriser och  
traumatiska kriser.

**Krishantering** - Vad gör vi i en akut krissituation och efter det akuta  
skedet?

**Utbildning i kost och motion**

**Sömn**

**Medicinsk yoga**

---

### LJUSDAL

Södra Järnvägsgatan 52A  
827 32 Ljusdal  
Telefon: 0651-125 40  
Telefax: 0651-71 11 23  
E-mail: info@priserva.se

### SVEG

Kyrkogatan 11  
842 32 Sveg  
Telefon: 0680-125 40  
Telefax: 0680-125 20  
E-mail: info@priserva.se

### ÅNGE

Hemskogsvägen 14  
841 33 Ånge  
Telefon: 0690-124 30  
Telefax: 0690-617 40  
E-mail: info@priserva.se

[www.priserva.se](http://www.priserva.se)