

Reglulegt heilsueftirlit eftir 50 ára aldur getur bjargað lífi

Ábyrgðin er alltaf hjá þér sjálfun

Við berum öll sjálf ábyrgð á því að leggja grunn að því umhverfi sem við upplifum í lífinu. Okkar heilsa á efri árum er síðan oft afleiðing af okkar ábyrgðarleysi í þessum efnunum.

Fjölbreytt aðstoð til að efla lífsgæðin

Vefurinn www.framforogfyrirtaeki.is er einmitt hugsað fyrir karla sem lausn á þessu vandamáli og þar hægt að fá fjölbreytta aðstoð til að leggja grunn að betri heilsu, auknu líkamsþreki og reglubundnu heilsueftirliti.

Árlegt heilsueftirlit og aðgerðaráætlun

Á www.framforogfyrirtaeki.is getur þú gert persónulega aðgerðaráætlun um að efla eigin lífsgæði. Í henni eru heilsuupplýsingar og fræðsla varðandi reglubundið heilsueftirlit nokkrum sinnum á ári.



Framför er með öflugt lýðheilsuumhverfi fyrir karlmenn sem vilja taka ábyrgð á eigin lífi. Boðið er upp á fjölda endurgjaldslausra námskeiða og vinnustofa fyrir félagsmenn og karla sem starfa hjá þeim fyrirtækjum og stofnunum sem eru í heilsusamstarfi við Framför.

Félag karlanna með krabbamein
í blöðruhálskirtli og aðstandenda
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - www.framfor.is

5 atriði sem Harvard rannsókn segir bæta 12 árum við líf karla

Vísindamenn við Harvard háskólann í Massachusetts í Bandaríkjunum segja að fimm tiltölulega einföld atriði, sem flestir ættu að geta tamið sér, geti lengt líf okkar um allt að tólf ár.

Þau atriði sem vísindamenn nefna til sögunnar eru þó ekki ný af nálinni, ef svo má segja, en það sem kemur kannski á óvart er það hversu mikil áhrif þessi atriði hafa.

Þau fimm atriði sem vísindamenn nefna til sögunnar eru:

1. *Hreyfing,*
2. *Hollt og fjölbreytt mataræði*
3. *Viðhalda heilbrigðri líkamsþyngd*
4. *Ekki drekka of mikið áfengi*
5. *Ekki reykja.*



Markmiðið með www.framforogfyrirtaeki.is er að efla og bæta lífsgæði karlanna 50 ára og eldri. Hér er lögð áhersla á að reglubundna fræðslu um heilsusamlegan og heilbrigðan lífstíl ásamt því að skapa vitundarvakningu um reglulegt heilsueftirlit og úttekt á heilsu.

Félag karlanna með krabbamein
í blöðruhálskirtli og aðstandenda
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - www.framfor.is



Þú getur bætt við
12 árum eða meira við lífið!

Reglulegt heilsueftirlit
Hollt og heilbriggt mataræði
Viðhalda heilbrigðri líkamsþyngd
Ekki drekka of mikið áfengi
Ástunda hreyfingu,
Ekki reykja.

Meiri upplýsingar á www.framforiheilsu.is

Félag karlanna með krabbamein
í blöðruhálskirtli og aðstandenda
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - www.framfor.is

Þín aðgerðaráætlun Þitt framlag til að lifa lengur



Þú gerir þína aðgerðaráætlun og við hjálpum þér að fylgja henni eftir

Framför í heilsu er samstarfsferli þar sem þú færð aðstoð við að setja upp aðgerðaráætlun um andleg, líkamleg og heilsufarsleg markmið. Þetta er aðstoð við að leggja grunn að eigin aðgerðaráætlun um þitt eigið líf.

Að vinna með **Framför og fyrirtæki** er eins og að vinna með íþjálfara. Við aðstoðum þig við að setja markmið, greina þá þætti sem þarf í verkefnið, vinnum með þér aðgerðaráætlun, hvetjum þig á leiðinni og og hjálpum þér að ná framförum.

Framför og fyrirtæki er byggt á ákveðinni aðferðarfræði sem gerir þig virkari, eflir þitt frumkvæði og hjálpar þér að viðhalda þínum markmiðum um betri heilsu.

Framför og fyrirtæki aðstoðar þig við að forgangsraða fyrirbyggjandi markmiðum til að einbeita sér að því sem skiptir mestu máli. Þú þarf að greina vel eigin stöðu og efla þína styrkleika, gildi og tilgang. Við aðstoðum þig við að þróa þína aðgerðaráætlun til að ná þeim árangri sem þú stefnir að.

Félag karlanna með krabbamein
í blöðruhálskirtli og aðstandenda
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - www.framfor.is

Sameiginlegt átak fyrirtækja og stofnana til að bæta líf karla



Samstarf við fyrirtæki og stofnanir til að efla lífsgæði og lengja líf karla

Framför og fyrirtæki er starfrækt í samstarfi við fyrirtæki og stofnanir á Íslandi og stefnt að því að þetta umhverfi verði með tímanum fastur þáttur og hluti af starfsumhverfi karla á hverjum stað.

Ávinningur fyrirtækja og stofnana af þessu verkefni er:

1. *Aukin starfsánægja*
2. *Meiri áhugi fyrir sínu starfsumhverfi*
3. *Aukin persónuleg virkni*

Markmið Framför í heilsu er í raun tvíþætt:

1. *Ástundun á heilbrigða lífshætti*
2. *Reglulegt eftirlit með heilsu*

Með þessu verkefni er verið að stuðla að vitundarvakningu um að hægt sé með heilbrigðum lífsháttum að lengja líf karla um meira en 12 ár. Einnig að stuðla að reglulegu heilsueftirliti og sérstaklega varðandi skimun fyrir krabbameini í blöðruhálskirtli til að auka snemmgreiningu.

Félag karlanna með krabbamein
í blöðruhálskirtli og aðstandenda
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - www.framfor.is

Fræðslunet til að skapa aðgang að upplýsingum



Fræðslunetið hjá **Framför og fyrirtæki** er hugsað fyrir karla sem vilja efla sig og bæta lífsgæði.

Nýjum námskeiðum, kynningum, vinnustofum og fræðslu er reglulega bætt við miðað við áherslur á hverjum tíma.

Hægt er að raða saman nokkrum námskeiðum, kynningum og vinnustofum til að mynda heilstætt prógram um sjálfstyrkingu á fjölbreyttu sviði.

Notendur eru hvattir til að skoða það efni sem hér er boðið upp á og nýta sér ef þeir telja að það geti styrkt sig persónulega.



FRAMFÖR - fyrir betri lífsgæði
Framför - Vinnustofan Tilgangur

1. kafli - Stuðningsumhverfi - að finna sinn tilgang

Ná í þetta námskeið

VERKEFNI/GREINING/KÖNNUN

1. kafli - að uppgötva sinn tilgang
2. kafli - að veita karakter í stað orðspors
3. kafli - alltaf hægt að hafa jákvætt viðhorf
4. kafli - að hafa skjóra sýn
5. kafli - skipuleggja og gera
6. kafli - skortafa lífsins

Félag karlanna með krabbamein
í blöðruhálskirtli og aðstandenda
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - www.framfor.is