



Ett nytt sätt att arbeta  
med folkhälsan

**Stärkt privatekonomi  
och minskad  
ekonomisk stress**

Vi har idag stora klasskillnader i ohälsa. Arbetare med låg utbildning har sämre hälsa än tjänstemän. Ensamstående föräldrar har sämre hälsa än sammanboende föräldrar. Vissa invandrargrupper har sämre hälsa.

Dessa grupper har inte bara sämre hälsa utan också påfallande ofta sämre ekonomi. Idag vet vi att privatekonomin har långtgående återverkningar på vår hälsa, såväl den psykiska som den fysiska. Det är angeläget att stärka individers privatekonomi för att förbättra folkhälsan.

En metod att göra det är studiecirkeln

*Nya* **GRÖNKVIST!**

Idén med *Nya* **GRÖNKVIST** är enkel. Förändrade levnads- och konsumtionsvanor som visar sig ge ekonomiska vinster motiverar individen att delta i programmet (=ekonomiska vinster målet för individen).

## Innehåll <sup>Nya</sup> GRÖNKVIST:

- Nuläge
- Mål & Kartläggning
- Dagliga utgifter och guldkanter
- Färdmedel, kläder, reklamens makt
- Laga, äta och räkna
- Smart konsument - spara, betala, låna & försäkra
- Smart konsument - kunskap för kloka val i din vardag

Sju träffar med en till två veckors mellanrum.

Cirkeln fokuserar på allt som är värt att veta och reflektera över när det gäller hushålls-ekonomi. Vi fokuserar på dagliga och månatliga utgifter men berör också långsiktig ekonomisk planering. Deltagarna bestämmer själva sina mål med deltagandet.

Deltagandet brukar resultera i många tips, stöd och aha-upplevelser kring förbättrad ekonomi och nya prioriteringar. Vid ett studie-cirkeltillfälle lagas god, billig och hälsosam mat. Gruppen får också föreläsning av tjänstemän från budget- och konsumentrådgivning.

Kompetenscentrum för hälsa har utvecklat och följt upp studiecirkeln **GRÖNKVIST** sedan 1998 med en revidering av handledar- och deltagarmaterialet 2013.

*Nya* Vill du veta mer och kanske starta **GRÖNKVIST** - grupper i din verksamhet?

Hör av dig till: Sussan Öster, Kompetenscentrum för hälsa

E-post: [sussan.oster@ltv.se](mailto:sussan.oster@ltv.se)

