

# NYVEMBER



## Upptäck kraften i mikrovanor under november

Hälsan är vår största tillgång och det är aldrig för sent att börja ta hand om den. I år introducerar vi därför Nyvember. Nyvember är en kampanj för dig och ditt välbefinnande och hjälper dig att boosta din hälsa genom mikrovanor.

## En ny vana varje dag

För varje dag i november ger vi dig ett nytt förslag på en enkel och hållbar vana som du kan föra in i din vardag. Nyvember handlar om att på ett enkelt sätt börja ta hand om dig själv, för att förbättra din hälsa och ditt välmående.

## Varför Nyvember?

Tillsammans skapar vi Nyvember – en månad där vi kraftsamlar för en positiv förändring av vårt mående. Vi behöver alla få i oss bra näring, röra på oss och återhämta oss. Vi vill visa att små steg i rätt riktning varje dag är mer effektivt än ett storslaget nyårslöfte, snabba dieter eller högintensiva träningsprogram. Nyvember handlar om att visa att du kan åstadkomma mycket med små medel. Under nyvember får du ta del av ett smörgåsbord av vanor som alla stärker dig på nåt sätt. Vi hoppas att du hittar några favoriter som du tar med dig in december, januari, februari och bygger vidare på resten av livet.

## Vad är mikrovanor?

En mikrovana är en liten beteendeförändring, eller helt enkelt en vana som är lätt att uppnå och snabbt kan bli en del av din dagliga rutin. Till skillnad från stora förändringar, kräver mikrovanor minimalt med ansträngning och tid. Genom små justeringar som leder till ännu fler justeringar kan du skapa betydande förändring över tid. Mikrovanor hjälper dig att bryta ner överväldigande mål till hanterbara steg.

## Hur deltar du?

Nyvember är för alla och du kan genomföra den på olika sätt.

Du hittar allt material på bärkrafts [webbplats](#). Kalendern kan du skriva ut och kryssa av varje genomförd dag och mikrovana. Du kan också spara ner kalendern digitalt och klicka i varje dag som du testat en ny vana.

- Du kan delta på egen hand och själv hålla koll på dina framsteg.
- Du kan utmana dina nära och kära att tillsammans med dig göra en nystart.
- Du som är arbetsgivare kan i samband med kampanjen passa på att lyfta frågor om hälsa och välmående, och heja på när dina medarbetare testat nya vanor.
- Om du gör utmaningen i grupp, skriv ut Nyvember i A3 format och samla alla era kryss på en och samma kalender.
- Genast när du utfört en vana, ge dig själv en high five, jubla inombords eller fira dig på nåt annat sätt. När du tillåter dig att känna framgång och må bra över dig själv, stimuleras din hjärnas belöningssystem. Positiva känslor gör beteenden mer automatiska.

Varje dag publiceras dagens vana i bärkrafts händelseflöde på Facebook och Instagram. Genom att ladda upp en bild när du utför en vana är du med i utlottningen av en Jopo 24" cykel. För att vara med och tävla behöver du göra följande:

- publicera en bild från en eller flera vanor som testats på Facebook eller Instagram
- tagga @barkraft.ax
- använda hashtaggen #nyvemberÅland

Vinnaren kontaktas i början av december 2023 genom den plattform som denne har publicerat bilden hos. Mottagaren av cykeln godkänner att dennes namn och också eventuellt bild publiceras i bärkrafts kanaler i samband med vinsten.

Kampanjen är inspirerad av [actionforhappiness.org](https://actionforhappiness.org) och [tinyhabits.com](https://tinyhabits.com).

Vill du veta mer om mikrovanor på svenska kan du lyssna på podden [Så lever du längre](#).



**Kontaktuppgifter:**

Carolina Sandell, målansvarig mål 1 (välmående)

lina@sandell.ax

tel. 050 5937045

Bärkraft-nätverket jobbar aktivt med de sju målen i Ålands utvecklings- och hållbarhetsagenda. Agendans mål 1 är välmående människor vars inneboende resurser växer. Teamet för mål 1 är sammansatt av representanter från Ålands landskapsregering, Kommunernas socialtjänst k.f., Ålands hälso- och sjukvård, Ung resurs, kulturen, Folkhälsan Åland, Ålands näringsliv och Åland Post. Teamet vill på olika sätt bidra till att vi alla tar hand om vårt välmående, både på individuell och strukturell nivå. Kampanjen #nyvember är ett led i det arbetet.