



SPF Seniorernas

FOLKHÄLSÖVECKA

Folkhälsovecka 2023

- 8-12 maj
- 1 digital föreläsning/aktivitet per dag från förbundet
- Nationell stegutmaning

Föreläsning 10:00 varje dag

- | | |
|----------------|---|
| Måndag 8 maj | Sitt inte stilla då ökar risken att trilla
Marina Arkkukangas |
| Tisdag 9 maj | Äldre och diabetes typ 2
Kerstin Brismar |
| Onsdag 10 maj | Läkemedel och äldre
Thony Björk |
| Torsdag 11 maj | Rörelsens betydelse för hälsan
Mai-Lis Hellenius |
| Fredag 12 maj | Vad har betydelse för hälsan?
Aase Wisten |

Stöd och inspiration

- Material på intranätet
 - Underlag för frågesport
 - Tips på aktiviteter
 - Information stegutmaning
- Föreläsningar från 2021 och 2022 finns på förbundets hemsida
- Vad gör andra föreningar?
 - 280 träffar på förenings- och distriktssidor
- Ta kontakt med lokala idrottsföreningar, profiler, företag, skolor mm. Kan ni göra något ihop?
- Samarbeta med närliggande föreningar

Värkning under Folkhälsoveckan

- Bjud in icke medlemmar att delta
- Affischera
- Annonsera
- Använd sociala media – Facebook, Instagram
- Informera och bjud in lokal media till aktiviteter

Exempel på aktiviteter från tidigare år

- Promenader och vandringar
 - Stavar, fågelskådning, natur, stad, med frågor, guidade turer, långt, kort
- Utomhusträning
 - gympa, styrka, gummiband, qi-gong, gåfotboll, balans, zumba
- Boule, golf, bangolf, cykelturer, discgolf
- Bokcirkel, studiecirkel
- Föreläsningar – egna och förbundets
- Fika/lunch/korvgrillning
- Fisketävling
- Femkamp

- Geocashing
- Trädgårdsvisning
- Prova-på aktivitet
I små grupper om 4-6 personer fick deltagarna prova på lätt gymnastik/ rörelseprogram, boule, kubb, pilkastning och steggolf. Instruktor/värd vid varje station.
- Utmaning: Går runt din kommun, 8 veckor, final under Folkhälsoveckan.
- "Hitta ut" – orienteringsaktivitet via Orienteringsförbundet.
- Turf / Pokemon Go
- VM i rullator-pimpning
- Frågesport