

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Program 2025 med reservation för eventuella ändringar.

Dag	Tid	Föreläsning
Måndag 12 maj	10:00	Yoga med Göran Boll Göran Boll
Tisdag 13 maj	10:00	Vad är viktigt för hjärthälsan? Aase Wisten
Onsdag 14 maj	10:00	Sarkopeni – en dold folksjukdom Tommy Cederholm
Torsdag 15 maj	10:00	Smärta – ett nödvändigt ont? Björn Bragee
Fredag 16 maj	10:00	Vad ska man göra för att må bra? Kaj Pollak

Samtliga föreläsningar sänds på angiven tid på www.spfseniorerna.se/folkhalsoveckan
Föreläsningarna spelas in och kommer att läggas upp i efterhand på webben för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Observera att Kay Pollacks inspelade föredrag enbart finns tillgängligt i en månad.

Under Folkhälsoveckan pågår dessutom en nationell rörelseutmaning. Läs mer nedan.

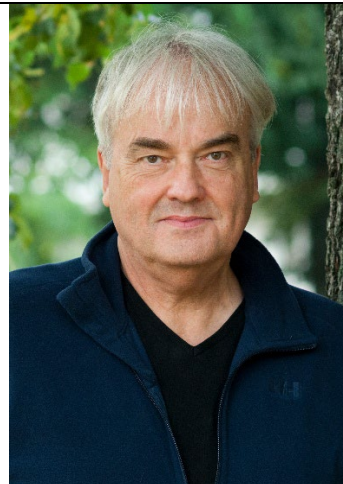
12-18 maj: Nationell rörelseutmaning under Folkhälsoveckan Under Folkhälsoveckan utmanar vi alla medlemmar att vara med i SPF Seniorernas rörelseutmaning! All rörelse och träning räknas – promenader, cykling, yoga, styrketräning eller annat du gillar. Utmaningen pågår 12–18 maj 2025, alltså hela veckan. Bland alla som deltar lottar vi ut fina priser! Alla har lika stor chans att vinna, oavsett hur många minuters rörelse du fått ihop. Du kan bland annat vinna presentkort från BookBeat och Readly, signerade böcker och set med träningsband. Det går inte att välja eller byta vinst, inte heller byta sin vinst mot pengar. Rapportera dina totala minuter av rörelse via formuläret på hemsidan. Formuläret publiceras 12 maj och är öppet till och med 23 maj. Du behöver endast fylla i formuläret en gång. Vinnarna kommer att kontaktas via post. spfseniorerna.se/folkhalsoveckan	

Måndag 12 maj: Yoga med Göran Boll

Yoga är en träningsform som lämpar sig för alla människor, oavsett ålder och tidigare träningserfarenhet. Under det här passet får du veta mer om yoga, hur olika övningar påverkar kroppen och hur detta stöds av såväl svensk som internationell forskning.

Göran går igenom fyra enkla övningar som du utför sittande på en stol, övningar som har bevisad positiv effekt. Du kommer också att få lära dig en andningsövning som sänker blodtrycket.

Göran Boll är en av Sveriges mest erfarna utbildare av yogainstruktörer och skapare av MediYoga, en yogaform som bland annat används inom vården. Han har deltagit i flertalet forskningsprojekt och är en flitigt anlitad föreläsare.



Tisdag 13 maj: Vad är viktigt för hjärthälsan?

Högt och lågt blodtryck, flimmer och hjärtinfarkt är åkommor som drabbar många seniorer. Men det går att förebygga. Aase Wisten berättar om nya vetenskapliga rön som visar hur du bäst tar hand om ditt hjärta.

Aase Wisten, med.dr, är yrkesverksam som specialistläkare i geriatrik. Hon har tidigare arbetat som överläkare på geriatriska kliniken vid Sunderby sjukhus i Luleå och universitetslektor på läkarprogrammet vid Umeå universitet. Aase är sedan 2018 sakkunnig inom vård och omsorg hos SPF Seniorerna.



Onsdag 14 maj: Sarkopeni – en dold folksjukdom

Att muskelmassan minskar med stigande ålder är helt naturligt. Men när vi passerar en viss gräns och muskelsvagheten blir ett hinder kan det vara fråga om sarkopeni.

Med nedsatt kraft ökar risken för fallskador. Livskvaliteten försämras när vi inte orkar göra de saker vi vill. Under föreläsningen kommer du att få lära dig vad sarkopeni är och få tips på hur du kan förebygga och behandla.

Tommy Cederholm är professor emeritus i klinisk nutrition vid Uppsala universitet och överläkare i geriatrik vid Akademiska Sjukhuset i Uppsala.



Torsdag 15 maj: Smärta – ett nödvändigt ont?

Björn Bragee är smärtläkare med stort engagemang för bättre vård inte minst till seniorerna. Han berättar om hur smärta är den vanligaste orsaken till sänkt livskvalitet, och vilka vägar som finns till förbättring och behandling.

Under föreläsningen fokuserar Björn på de tre vanligaste diagnoserna; artros i knä och höfter, ryggsmärta och muskelsmärta. Han beskriver samhällets resurser såväl som privata vägar till lindring och bot.

Björn Bragee är Seniorens expert på seniorhälsa. Han är läkare och specialiserad på smärta.



Fredag 16 maj: Du kan påverka hur du mår

Upptäck kraften i dina egna tankar. Du kan påverka hur du mår genom ditt sätt att tänka. Kay Pollak ger tips på tankar som kan förändra hur du mår.

En känsla är ett resultat av en tanke. Ändrar du din tanke - ändras din känsla. Du kan börja träna dig att välja tankar som ger dig kraft, energi och glädje.

Kay Pollak, är en av Sveriges mest efterfrågade föreläsare i ämnena mental träning och personlig utveckling. Han är författare till de tre bästsäljande böckerna "Att växa genom möten" och "Att välja Glädje" och nu senast "Ett bättre liv". Han är också en prisad filmregissör. Kay regisserade bland annat den Oscarsnominerade succéfilmen "Så som i Himmelen".

Observera att Kay Pollacks inspelade föredrag enbart finns tillgängligt en månad efter sändningen den 16 maj.

