

Hej!

Nästa vecka är det dags för femte upplagan av SPF Seniorernas Folkhälsovecka. Här kommer därför lite information om föreläsningsprogrammet och rörelseutmaningen.

Föreläsning kl. 10:00 varje dag

Klockan 10:00 varje dag sänds en föreläsning på förbundets webb. Föreläsningarna är öppna för alla, även dem som inte är medlemmar ännu. Det krävs varken registrering eller inloggning för att titta. Programmet ser ut som följer:

- Måndag: Yoga med Göran Boll
- Tisdag: Vad är viktigt för hjärthälsan? med Aase Wisten
- Onsdag: Sarkopeni - en dold folksjukdom med Tommy Cederholm
- Torsdag: Smärta - ett nödvändigt ont? med Björn Bragee
- Fredag: Du kan påverka hur du mår med Kay Pollak

Information om föreläsningarna finns på webben här: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2025/>

Det är också där som sändningarna kommer att läggas upp under respektive dag.

Föreläsningarna spelas in och kommer att finnas tillgängliga i efterhand för den som inte har möjlighet att se livesändningen. Fredagens föreläsning är endast tillgänglig en månad, t.o.m. 16 juni.

På Intranätet finns ett par enkla flygblad/affischer som kan användas av de som vill för att informera om föreläsningarna.

Rörelseutmaning

Även detta år har vi en rörelseutmaning till alla medlemmar. För att förenkla räknar vi i år bara antal minuter man rör på sig. All rörelse räknas och alla är med på lika villkor och efter sina förutsättningar. Bland de som deltar lottar vi ut flera fina priser, bland annat träningskit från Sofia Åhman och presentkort hos BookBeat och Readly.

Rörelseutmaningen pågår hela veckan, 12-18 maj. Den som vill delta rapporterar sitt totala antal minuter när veckan är över via det formulär som kommer att läggas upp här: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2025/rorelseutmaningen/>

Sista dag är 2 juni.

Det är självklart tillåtet för de föreningar som vill att hjälpa sina medlemmar att fylla i formuläret. På intranätet finns även en excelmall som kan användas av den som vill, mallen skickas sedan via mail till förbundet. Mallen hittar ni här: <https://spf.foreningssupport.se/forening-och-distrikt/folkhalsa/folkhalsoveckan-2025/>

Jag önskar er alla en härlig Folkhälsovecka. Skicka gärna information om vilka aktiviteter ni har i era föreningar så kan vi sprida goda exempel till nästa års folkhälsovecka.

Vänliga hälsningar

Veronica Sjölin, kommunikationschef SPF Seniorerna