

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Så är det dags för årets **Folkhälsovecka 16 – 20 maj**. SPF Seniorerna vill inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande. Det görs genom att sända digitala föreläsningar och stimulera till fysisk aktivitet.

Föreläsningar

Förbundet kommer att webbsända en digital föreläsning varje dag kl 10:00. Sändningen sker på SPF Seniorernas hemsida, varken föransmälan, registrering eller inloggning behövs. För utförligt föreläsningsprogram och presentation av föreläsarna se <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsovecka/>

- | | |
|-----------------------|--|
| Måndag 16 maj | Relationernas betydelse i våra liv och för vår hälsa.
<i>Anna Bennich och Marie-Louise Söderberg</i> |
| Tisdag 17 maj | Hela livet. En läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar. <i>Anders Rosengren</i> |
| Onsdag 18 maj | Folkhälsa ur ett äldreperspektiv, vad är det? Vad görs och vad kan göras mer av för att uppnå en god äldrehälsa? <i>Bernt Lundgren</i> |
| Torsdag 19 maj | Konsten som håller dig ung. <i>Charlotte Erlanson-Albersson</i> |
| Fredag 20 maj | Veckofinal! Vi avslutar veckan med inspirerande intervjuer och inte minst – frågesport med vår generalsekreterare <i>Peter Sikström</i> |

Nationell stegutmaning

Även i år har vi den nationella stegutmaningen *Hur långt kan vi gå?*. Alla som anmäler hur långt de gått är med i utlottning av fina priser såsom böcker från våra föreläsare, ett kit med filt, vattenflaska och paraply från If samt träningsband. Alla har samma chans att vinna oavsett hur långt man har gått.

Måndag 16 maj lägger vi upp en länk till ett anmälningsformulär på förbundets sida för Folkhälsoveckan. Där kan alla som vill vara med att anmäla hur många kilometer man har gått. Den som genomfört andra aktiviteter kan omvandla den till kilometer, instruktioner för detta kommer att finnas i anslutning till formuläret. All rörelse räknas! Formuläret ligger kvar i två veckor efter Folkhälsoveckan och stängs 5 juni. Formuläret behöver bara fyllas i en gång.

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Aktivitetskort

Det finns ett aktivitetskort för att underlätta och hålla koll på vilka och hur många aktiviteter man har under veckan. Det blir då lätt att summera till stegutmaningen när veckan är slut. Aktivitetskortet ska inte skickas in till förbundet utan är enbart en egen hjälp – bilaga.

Lokala aktiviteter

- Måndag 16 maj** **Kulturdag kl. 13.00.** Lär känna din stad och följ med på Stadsvandring i Örnköldsvik. Samling vid Arken trappan inre hamnen. Tar c: a 1,5 t. Pris: 60: - som betalas till guiden på plats. Ingen anmälan. *Karin Bergström*
- Tisdag 17 maj** **Kulturdag kl. 13.00.** Lär känna din stad och följ med på Stadsvandring i Örnköldsvik. Samling vid Arken trappan inre hamnen. Tar c: a 1,5 t. Pris: 60: - som betalas till guiden på plats. Ingen anmälan. *Karin Bergström*
- Pension Gnistan kl. 15.00.** Pensionsmyndigheten berättar om pensionen och dess olika förmåner och tillägg. Ingen anmälan eller kostnad.
- Onsdag 18 maj** **Äventyrsgolf i Lungviksparken, start kl. 11.00.** Ingen anmälan, betalning sker på plats.
- Torsdag 19 maj** **Promenad/bildgåtor, samling Strandparken kl. 11.00.** Se bifogad bild och karta. Finns även att erhålla på plats. Prisutdelning kl. 14.00. Ta med korv, kaffe, ja vad du vill. Grill finns tillgänglig.
- Kommunala pensionsrådet, ”Öppet samråd” kl. 10.00 i Fullmäktigesalen,** work shop, vilka viktiga frågor behöver behandlas kommande år.
- Politikerutfrågning kl. 13.00**
- Fredag 20 maj** **”Hälsans stig” promenad. Samling Arnäs IP kl. 11.00**
Ta med eget fika.