

Grundläggande för hälsa och livskvalitet är att fortsätta att vara fysiskt, mentalt och socialt aktiv. En bra rörlighet ökar möjligheterna att under en längre tid leva det liv du vill. Det har visat sig att hälsovinsterna av fysisk aktivitet är i stort sett desamma i alla åldersgrupper. Regelbunden fysisk aktivitet och balansträning förebygger dessutom skador och olycksfall.

Det goda åldrandets fyra hörnpelare

Fysisk aktivitet

En bra rörlighet ökar möjligheterna att leva det liv man vill och må bra. Regelbunden fysisk aktivitet, balansträning och bra matvanor förebygger dessutom skador och olycksfall. Hos SPF Seniorerna hittar du likasinnade vänner som gillar promenader, träning eller tävling.



Bra matvanor

Bra matvanor handlar inte bara om näring och energi. Det handlar även om hur maten påverkar miljö och klimat i ett större perspektiv. Men framför allt kan måltiden vara en källa till glädje, fest, njutning och gemenskap. Hos SPF Seniorerna lagar vi mat, äter tillsammans eller dricker kaffe, både till vardags och till fest.

Social gemenskap

För de flesta av oss är gemenskap och sociala relationer med andra människor av stor betydelse för hälsa och livskvalitet, oavsett ålder. Tillgängligheten till mötesplatser och träffpunkter samt till kommunikationer är viktig. Hos SPF Seniorerna ställer vi upp när de sociala relationerna blir färre.



Meningsfull sysselsättning

Att känna sig behövd och att få positiva upplevelser är något som är angeläget för alla. Delaktighet och inflytande i samhället eller över den egna livssituationen är också viktigt för ett hälsosamt åldrande. Inte minst bjuder engagemang i politiken, kulturen eller i föreningslivet på stimulerande utmaningar. Hos SPF Seniorerna får alla som vill en meningsfull uppgift.