

SPF Seniorerna Blekingedistriktet

Folkhälsoveckan 2022

Folkhälsoveckan börjar lida mot sitt slut! En strålande vecka med försommarväder och aktiviteter i hela länet, allt i folkhälsans tecken. Alla föreningarna i distriktet har utövat folkhälsa på olika sätt. Promenader med olika teman, som tipspromenader med träning för hjärnan, kultur- och naturvandringar. Boule, stavgång, quigong, golf, ”Må väl gympa” och sittgympa är några av de aktiviteter vi fått prova på. Vi har fått njuta av våfflor, korv, kanelbullar och annat gott ute i naturen. Hela Blekinge har bjudit på försommargrönska som en ”lisa för själen”! Allt som rymts i begreppet folkhälsa finns med i de program vi fått ta del av under veckan! Folkhälsoveckan tjuvstartade i Hällevik med en fantastisk dag med tema ”Skratt”! Föreningen Boken inbjöd till en mycket uppskattad dag med härlig jazzmusik, god mat och en fartfylld föreläsning av Henrik Widegren som lockade till mycket skratt. Suveränt! Vi fick äntligen umgås! Social samvaro är ju centralt för att vi ska må bra! Bättre kunde inte folkhälsoveckan ha inletts och det tackar vi Föreningen Boken för! Stort tack från oss alla!

Förbundets webbsända föreläsningar finns på hemsidan och appen. Där finns mycket av intresse att ta del av kring folkhälsa. Kost, ensamhet, relationer, äldres hälsa ur ett folkhälsoperspektiv och en läkares erfarenheter om hälsa. Alla programmen finns kvar på nätet och nås via hemsidan eller via appen för dig som vistades ute hela förra veckan som jag!

Eva Holmberg, folkhälsoansvarig