



Till alla medlemmar i Jämtland / Härjedalen

Gå in på förbundets hemsida och läs om årets hälsovecka 18 – 22 maj

(Adress: <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2026/>)

Hälsoveckan är här! Som brukligt är så blir det webbsändningar varje dag kl 10.00 även i år!
(Ni vet väl att ni kan kontakta Vuxen skolan för att få se webbsändningarna!)

- * I år berättar Michael Tonkonogi om fysisk aktivitet och rörelse!
 - * Naturens positiva effekter med Erik Hansson!
 - * Första hjälpen till psykisk hälsa med britta Alin Åkerman!
 - * Osteoporos - för ett starkare liv berättar Susanne Bolin Gärtner!
 - * Ulrika Palmcrantz berättar om kvinnor och hälsa!
 - * Malena Ivarsson berättar om sex hela livet!
- Mycket intressanta föreläsningar!

Seniorklassikern - en nationell rörelseutmaning!

Läs mer och deltag i utmaningen på förbundets hemsida

Under Folkhälsoveckan utmanar vi alla medlemmar i en rörelseutmaning. I år i formen av en Seniorklassiker. Se hur många kilometer du kommer på en vecka och - om du vill - under ett helt år.

Aktiviteter och alternativ

Löpning

Du behöver inte springa – promenader med eller utan hund går också bra.

Cykel

Cykel ute eller på en motionscykel hemma eller på gym.

Simning

Simma ute eller i badhus. Alternativ: vattenträning, till exempel vattengympa. En kombination av träningsmaskiner eller gummiband som tränar rygg och armar går också bra.

Skidor

Går att ersätta med stavgång ute, crosstrainer, roddmaskin eller stakmaskin. Det går också att fästa ett träningsband i gummi lite högt och dra i som om du åkte skidor.

Seniorklassikern ! – rörelseutmaning en vecka

Du bestämmer själv vad som fungerar för dig. Välj en gren eller flera – skriv upp det du gör under Folkhälsoveckan 18 - 24 maj och lägg ihop sträckorna och se hur långt du kommer. Skicka in ditt resultat till SPF Seniorerna så deltar du i utlottningen av flera fina vinster.

På hemsidan hälsoveckan finns noteringsblad som går att skriva ut och fylla i.

Behöver du fler noteringsblad? Skriv ut fler från www.spfseniorerna.se/seniorklassikern och kopiera så många du behöver. Dessa noteringsblad är endast för att du ska hålla ordning på dina prestationer och ska inte skickas till Förbundskansliet. Du kan självklart skriva upp dina resultat på vad du vill. Slutrapport Slutresultatet rapporterar du in via ett formulär på www.spfseniorerna.se/seniorklassikern senast den 18 maj 2027.

Lycka till med Seniorklassikern – det ska bli så spännande att se hur det går!

Sven Adolfsson
Distriktets hälsoansvarig