

Nedanstående beskrivning av den friskvård som Spf Seniorerna rekommenderar är hämtad ur broschyren som färdigställdes till årsskiftet 2019/2020.

DELTA I FRISKVÅRD

Fysisk aktivitet är bra för både kroppen och knoppen. Forskningsrapporter pekar på att motion förebygger en lång rad sjukdomar såsom diabetes, förhöjt blodtryck, hjärtinfarkt, stroke, demens, ångest och depression. Det är extra viktigt för oss äldre att röra på oss, den naturliga försämringen av muskelkraft och balans bromsas då upp. Detta gör att vi klarar oss själva längre och förebygger fallolyckor.

Du ska helst motionera varje dag, men all motion som blir av är bra. För att stimulera till pulshöjande aktiviteter regelbundet har distriktets folkhälsokommitté tagit fram ett friskvårdskort. Detta kort ger rätt använt garanterad vinst för din hälsa, kanske också andra vinster för dig och din förening. Prata med dina friskvårdsombud!

Motion är roligare i grupp. Delta i vandringar, yoga, gympa, vattengympa, qigong, cirkelträning på gym eller vad som erbjuds. De flesta föreningar har ett brett utbud, eller kan ordna en aktivitet om efterfrågan finns. Prata med friskvårdsombuden i din förening!

Besök föreningarnas hemsidor för att se mer av utbudet.