

SPF Seniorerna i Jönköpingsdistriktet har tagit Seniorklivet

Folkhälsokommittén i Jönköpings distrikt startade första oktober 2017 en tävling i distriktet. Vilken förening är bäst på att få igång sina medlemmar?

Friskvårdkort som rymmer 24 aktiviteter började säljas för 20 kronor i de flesta föreningarna. Aktiviteter, pulshöjande övningar, på minst 30 min fylls då i, oftast dagligen, ibland flera gånger per dag. Det gäller ju att ligga i för att snabbt få fullt kort. Föreningarna har nämligen dragningar på ifyllda kort, med fina vinster, med jämna mellanrum. Då kan man vinna något trevligt, förutom den stora vinsten som alla får, som rör på sig, nämligen en bättre hälsa. För att stimulera detta ger dessutom distriktet 10000 kr till den förening som samlat ihop mest kort per medlem under oktober-17- februari-18.

För att stimulera friskvård har distriktet påbörjat utbildning av hälsombud. 1-2 per förening inbjöds att delta i utbildning den 15/3 och fortsättning kommer att ske den 18/9. Vid det senare tillfället kommer även medlemmar från RPG och SKPF att delta. Region Jönköping är med och stöttar ekonomiskt.

Varför gör vi denna stora satsning? Jo, motion gör skillnad!

5:2 metoden beträffande mat känner de flesta till, men den 15/3 fick vi av föreläsande distriktsläkare, Med. Dr, Hans Lingfors lära oss vikten av att tillämpa 5:2 metoden beträffande motion. Att gå i rask pulshöjande takt 30 minuter 5 dagar per vecka, gärna kombinerat med balansövningar och enkla muskelstärkande övningar 2 gånger per vecka, ger bevisad effekt på både kroppen och knoppen!

Motion är extra viktigt för oss äldre. Det bromsar naturlig försämring av muskelstyrkan och minskar hjälpberoende. Risken att insjukna i hjärt-kärlsjukdomar och diabetes minskar och vi mår bättre. Den som är fysiskt aktiv lever upp till tio år längre än en inaktiv. Motion påverkar till och med inlärningsförmåga, minne, kreativitet och intelligens. Hälsombuden i föreningarna har alltså en väldigt viktig funktion!

Häng med Du också på detta friskvårdskoncept!

Jönköpingsdistriktet satsar nu på en ny insamling av friskvårdskort för period 1/3-18- 28/2-19. På distriktsstämman 10 april 2019 delar vi ut 15000 kr, 10000 kr och 5000 kr till de tre föreningar som lyckats bäst i sina friskvårdssatsningar. Vi satsar på SENIORKLIVET där alla är vinnare!