

Referat från Folkhälsokonferensen i Hökerum 16 oktober 2026

Vi startade klockan nio med kaffe och fralla och därefter hälsade Folkhälsogruppen bestående av Marie-Louise Antonsson, Lena Larsson Martinsson, Timmy Thimell och Heléne Hansson alla välkomna,

Temat för dagen var Hjärnan och hur vi kan ta hand om den på bästa sätt.

Vi var ett 25 tal deltagare från 14 föreningar plus tre från styrelsen som deltog. Deltagarna fick presentera sig med namn, förening och vad man gjorde för att hålla sin hjärna i trim. Det var allt från korsord, sudoku, vara med barnbarn, cykla, motionera och läsa m m

Agneta Nero från distriktet informerade om det regionala pensionärsråd RPR. Fyra träffar per år men bara ett möte då det handlar om hälso och sjukvård. Övriga är miljö, trafik och kultur. Viktigt att vi i föreningarna skickar in synpunkter till Agneta som hon kan ta med sig.

Därefter kom Ann-Katrin Ek Pettersson och Lena Höglund från Demensteamet i Borås kommun och informerade oss hur vi kan förbättra och bevara vår hjärnhälsa samt hur man arbetar inom Borås kommun. Vi fick tips om övningar och fick även göra ett enklare gympass med hjälp av YouTube. Byt den vanliga promenadvägen eller byt håll, skriv med vänster hand om du vanligtvis är högerhänt. Utmana dig själv.

Efter en mycket god lunch med köttgryta och en god kaka som efterrätt fortsatte dagen med gruppsamtal om hälsa. Livliga diskussioner och därefter lite kort sammanfattning av gruppernas diskussioner. Något som framkom var att vi nästa träff ska ha möjlighet att delta med tre personer från varje förening – mycket bra föreläsningar som bör delas med fler!

Efter lite bensträckning så fortsatte eftermiddagen med två hälsovetare från Västra Götalandsregionen. Camilla Wikander och Carolina Svensson. I regionen finns nu ett projekt som ska fortgå även 2027 med aktivitetslotsar i våra kommuner i Sjuhärad. De ska hjälpa till att lotsa personer från 16 år och uppåt till aktiviteter för att komma igång. Det kan handla om både fysiska aktiviteter men även att träffa nya människor etc. Även här hade vi en liten paus med hjälp av stol – ställ dig upp 10 gånger utan att ta stöd av armstöd. Pulsen höjdes ordentligt!

Efter all denna information till våra hjärnor, fysiska ansträngningar och bra näringsrik mat och dryck samt alla nya intryck och dialoger med härliga seniorer i vårt område avslutades mötet och vi åkte hem fulla av idéer och tankar.

Alla fyra föreläsare uppmuntrades med var sin fin blomma!

Utvärdering av dagen kommer att ske digitalt.

Vid pennan

Helene Hansson