

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

spfseniorerna.se/folkhalsovecka

Preliminärt program med reservation för eventuella ändringar.

Dag	tid	föreläsare	tema
Måndag 17/5	10:00	Maj-Lis Hellenius	Folkhälsa och livsstil
	10:45	Lennart Nilsson	Tips för att må bättre i vardagen
	14:00	Irene Samuelsson	Träning i vardagen
Tisdag 18/5	10:00	Gösta Bucht	Psykisk hälsa
	14:00	Nils Ingmar Thorell	Musikquiz
Onsdag 19/5	09:00	Bertil Marklund (obs tiden)	Kost och livsstil
	14:00	Mediyoga med Karin Bajlo	Mediyoga
Torsdag 20/5	10:00	Malena Ivarsson	Relationer och samliv
	14:00	Idriz Zogai	Hjärnan och minnesträning
Fredag 21/5	10:00	Sofia Åhman	Hjärnstark och livskvalitet
	14:00	med Sofia Åhman	Gympass för seniorer

Samtliga föreläsningar kommer att kunna ses på spfseniorerna.se/folkhalsovecka.

De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Beroende på hur avtalen ser ut med respektive föreläsare kommer webinarerna att finnas tillgängliga olika länge, vi kommer att ange vilken tid som gäller i det slutliga programmet.

Måndag 17 maj 10:00

Maj-Lis Hellenius är läkare, forskare och professor på Karolinska Institutet i att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar med fokus på fysisk aktivitet och mat. Hon har i flera decennier arbetat med frågorna som klinisk läkare och forskare. Hon föreläser flitigt och har skrivit många läroböcker och populärvetenskapliga böcker på temat.

”Senaste nytt om folkhälsan och vår livsstil med fokus på andra halvan av livet” en föreläsning med senaste nytt om forskning kring hälsa och livsstil, om vår stillasittande tillvaro och vardagsrörelsens betydelse samt om vad som är den bästa maten för hälsan. Vi får många praktiska råd om hur vi kan leva för att må så väl som möjligt. Den andra halvan av livet kan bli den bästa halvan.



SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Måndag 17 maj
10:45

Lennart Nilsson är beteendevetare med mångårig erfarenhet av hur våra tankar styr vårt handlande och vad man kan göra för att må bättre i vardagen. Lennart är också ansvarig för SPF Seniorernas Förbundsmästerskap.



Måndag 17 maj
14:00

Irene Samuelsson från Gymnastikförbundet har arbetat med Träning, Gruppträning, gympa och seniorträning i många år. På sin fritid är Irene Gruppträningsledare, PT och Seniorträningsutbildare bredvid sitt administrativa liv. Irene tycker det ska bli spännande att få träffa er inom SPF Seniorerna och köra lite ute-träning och kanske lite inne-träning också.

UTE-träning

Våren börjar närma sig med stormsteg och vad passar då inte bättre än att vi kan träna ute – tillsammans. Det finns en del att göra därute, med hjälp av lite parkbänkar, lekparkar, och en del ute-gym. Sen kan man alltid gå i trappor på olika sätt. Jag hoppas att jag kan få dela med mig av lite tips på detta. Övningar kan alltid göras både tuffare och enklare. Gå, lunka, och löpa är också bra, alla på sina nivåer.



Tisdag 17 maj
10:00

Gösta Bucht är professor emeritus i geriatrik och sakkunnig i vård- och omsorgsfrågor inom SPF Seniorerna.

"Efter pensioneringen är jag professor emeritus i geriatrik vid Umeå Universitet. Min forskning och undervisning handlar framför allt om äldres psykiska och kognitiva sjukdomar. Jag är sakkunnig i vård och omsorgsfrågor hos SPF Seniorerna sedan drygt tio år. Som sådan bevakar jag äldres rättigheter och föreläser om ett gott åldrande, inte minst om värdet av ett aktivt liv och förbygga de stora hoten mot ett gott åldrande, demens, depression och konsekvenser av fall."

Gösta föreläser om psykisk hälsa och kognitiva sjukdomar.



SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Onsdag 19 maj

09:00 obs tiden

Föreläsningen är tillgänglig tre månader, t.o.m. 21-08-19

Bertil Marklund är läkare och specialist i Allmänmedicin och har också under många år bedrivit forskning och varit professor i Allmänmedicin från 2007 – till 2019. Bertil Marklund är idag senior konsult, håller i forskningskurser, skriver böcker, föreläser mm.

Som distriktsläkare och forskare i allmänmedicin och folkhälsa så känns det bra att få berätta om forskning som handlar om det friska, hur man främjar och stärker sin hälsa och det spännande att vissa människor är så friska!! I vården ägnar vi nästan all tid åt att ta hand om och forska omkring det sjuka. Vi borde i stället ägna mer tid åt att främja hälsa så att man inte behöver söka vård!

Föreläsningen handlar om boken "10 tips, må bättre och lev 10 år längre". I boken kan du lära dig hur du själv stärker ditt immunförsvar så att du får ett friskare och längre liv. Råden som beskrivs är enkla att följa och det ökar chansen att du tar ett första steg mot bättre hälsa redan samma dag som du börjar läsa boken.



Onsdag 19 maj

14:00

Karin Bajlo, yogainstruktör

Karin bjuder på ett mjukt och dynamiskt stolsyogapass. Alla övningar utförs lugnt och inkännande. Karin har yogat i över 15 år och har utbildat sig till instruktör i I am-projektet hos Göran Boll, som grundade Medi Yogan. Karin arbetar till vardags som kommunikatör på SPF Seniorernas förbundskansli.



Torsdag 20 maj

10:00

Malena Ivarsson är socionom och klinisk sexolog och har arbetat med sex och relationer i 40 år. Malena medverkade i tv:s Sköna Söndag och Fräcka Fredag på 80 talet. Sedan dess svarar Malena på frågor i Aftonbladet Söndag och i Seniorens sedan 2015.

I podden *Till sängs i kulturen* analyserar Malenarelationer tillsammans med Samanda Ekman.

Malena kommer i intervjun prata om de vanligaste frågorna hon får från förbundets medlemmar till Seniorens frågespalt.



SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

Torsdag 20 maj
14:00

Idriz Zogai är förbundskaptenen för Svenska Minnesförbundet som brinner för hjärnträning. Idriz har tränat personer från 4 - 94 år och har skrivit böcker samt tagit fram appar inom just hjärnträning genom minnesträning. Den senaste appen, Loci, används för att forska kring minnet och den åldrade hjärnan vid Umeå Universitet.

Idriz kommer varva sin föreläsning om vikten av att träna hjärnan med praktiska minnesövningar.



Fredag 21 maj
10:00 Föreläsning

Föreläsningen är tillgänglig 1 vecka, t.o.m 21-05-30

14:00 Gympass

Gympasset är tillgängligt tre månader, t.o.m. 21-08-21

Sofia Åhman är idrottsläraren som klivit in i våra vardagsrum med sin härliga hemmagymna. Med sitt glada humör och sina variationsrika träningsprogram i TV har hon lockat oss till både skratt och svett. Du har väl inte missat Hemmagymna med Sofia?



Nystart Senior

Det här är en inspirationsföreläsning/workshop för dig senior som vill ha lite träningstips och knep som passar dig. På ett lättsamt och inspirerande sätt pratar Sofia om hur en senior bör träna. Hur blir man hjärnstark? Hur gör man för att få bra livskvalitet på ålderns höst? Vad är Senior Power? Små övningar kan ge stora resultat. Vi tränar inte för att bli yngre, utan för att kunna bli äldre!

Efter den här föreläsningen kommer du att ha redskapen för att skapa dig en friskare, starkare och gladare liv!