

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

18-22 maj 2026

Kostnadsfria föreläsningar som vi tillsammans kan se på Vuxenskolans Storbilds TV, alltså på Ystadsvägen 10.



Rörelse och fysisk aktivitet – små insatser, stora effekter

Ny forskning visar att även små doser individanpassad träning kan ge stora hälsovinster för äldre, Michael Tonkonogi berättar vad som fungerar bäst och varför.

➔ Måndag 18 maj klockan 10.00



Naturens positiva effekter

Att vistas i naturen stärker både kropp och sinne – en av de enklaste vägarna till bättre hälsa. Erik Hanson berättar om senaste forskningen och delar med sig av sina bästa naturtips.

➔ Tisdag 19 maj klockan 10.00



Mental first aid – Första hjälpen till psykisk hälsa

Lär dig hur du kan agera för att stötta en närstående som mår psykiskt dåligt – och göra verklig skillnad i deras liv. Ovärderlig kunskap med Britta Alin Åkerman.

➔ Onsdag 20 maj klockan 10.00



Osteoporos – stärkt kunskap för ett starkare liv

Få praktiska råd och ny kunskap om hur du stärker skelettet och förebygger frakturer i ett inspirerande föredrag med Susanne Bolin Gärtner.

➔ Torsdag 21 maj klockan 10.00



Kvinnor och hälsa

Ett viktigt och insiktsfullt samtal där Alexandra Charles lyfter kvinnors hälsa och hur mansdominerad forskning och ojämlig vård påverkar deras liv - samtalet leds av Ulrika Palmcrantz.

➔ Torsdag 21 maj klockan 13.00



Sex hela livet

Ett öppet och varmt samtal där Malena Ivarsson tar upp seniorers vanligaste frågor om relationer, närhet och den åldrande kroppen – samtalet leds av Kristina Adolfsson.

➔ Fredag 22 maj klockan 10.00

Vi ses på Vuxenskolan, VÄLKOMNA!!!

