

Hej!

Planeringen med Folkhälsoveckan fortskrider och här kommer lite uppdaterad information. Vi planerar att skicka detta nyhetsbrev var 14:e dag för att hålla er informerade.

Som tidigare meddelats kommer Folkhälsoveckan att gå av stapeln vecka 20, det vill säga 17-21 maj. De föreningar och distrikt som vill arrangera aktiviteter även på helgen kan naturligtvis göra det.

Aktiviteter från förbundet

Under veckan kommer förbundet att erbjuda två aktiviteter dagligen från måndag till fredag. Följande fem teman kommer att vara i fokus:

Mat och kostråd

Psykisk hälsa

Relationer

Rörelse

Hjärnan

I programmet planeras en föreläsning på förmiddagen och en mer fysisk eller utmanande på eftermiddagen, till exempel ett yogapass eller en musikquiz.

Föreläsningarna kommer hållas digitalt och spelas in för att kunna ses vid senare tillfälle. Ni behöver alltså inte anpassa era planerade aktiviteter efter förbundets föreläsningar.

Se gärna förbundets aktiviteter som ett komplement till lokala aktiviteter i föreningarna och distrikten och som medlemmarna kan delta i efter intresse. Vi kommer ta fram förslag på aktiviteter som kan genomföras lokalt och uppdatera intranätet vart eftersom.

Skicka gärna in bra tips på aktiviteter som ni planerar lokalt så kan vi sprida idéerna vidare till övriga föreningar.

Stödmaterial kommer på intranätet

På intranätet finner ni dokumentet "Frågebank tipspromenader" med förslag på frågor/svar att plocka från. Detta kommer uppdateras med ytterligare frågor framöver.

Där finns även några färdiga tipspromenadblad på olika teman med ca 12 frågor/tema. Vi har fått in förslag från föreningen Kamraterna i Örebro vilket vi är tacksamma för. Har ni tipspromenadfrågor som ni vill dela mer er av får ni gärna maila mig så lägger vi upp dessa på intranätet.

Vi har tagit fram en logotyp för Folkhälsoveckan. Denna kommer vi att lägga upp i olika filformat på intranätet inom kort så att ni kan använda den i era material.

Informationen på intranätet finns under Förenings och distrikt/Folkhälsa/Folkhälsovecka

Hör gärna av er via mail om ni har frågor eller vill dela med er av era planer så hjälps vi åt att sprida goda idéer. Ni når mig på margareta.dahl@spfseniorerna.se

Vänliga hälsningar

Margareta Dahl