

Från: **SPF Seniorerna** noreply@spfseniorerna.se
Ämne: Välkommen till SPF Seniorernas Folkhälsovecka 17-21 maj
Datum: 12 maj 2021 14:37
Till: Ann-Kristin Sjören-Stendahl spfkurser@gmail.com

S

Nyhetsbrev från SPF Seniorerna

Om ditt nyhetsbrev ser konstigt ut i din e-postklient, [klicka här](#).



[Hemsida](#) | [Tipsa en vän](#) | [Prenumerera](#) | [Avprenumerera](#)

Välkommen till Folkhälsoveckan!

Efter många månaders planering är det äntligen dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka. 17-21 maj sänder förbundet föreläsningar och andra aktiviteter via hemsidan två gånger per dag och du kan välja att se direkt eller i efterhand. Längre ned i brevet hittar du programmet.

Många föreningar runt om i landet arrangerar egna aktiviteter. Ta en titt på din förenings hemsida för att se om det planeras något in din förening.

Du kan också delta i förbundets stegutmaning *Hur långt kan vi gå?* och ha chansen att vinna fina priser. Alla har samma chans att vinna, oavsett hur lång sträcka som gåtts.

Vi ses på måndag, men till dess önskar vi er alla en fin långhelg.

Veronica Sjölin med kollegor på förbundskansliet.

Detta nyhetsbrev har skickats till alla medlemmar som har en registrerad e-postadress.

Program för Folkhälsoveckan

Måndag-fredag, 17-21 maj, kommer förbundet att sända föreläsningar och andra aktiviteter via vår hemsida. Du behöver inte ladda ned några speciella program eller logga in någonstans för att titta. På hemsidan kommer det att finnas en tydlig länk att klicka på när det är dags för respektive sändning.

Vi kommer att spela in och lägga upp föreläsningarna på hemsidan så att du som inte har möjlighet att titta den aktuella tiden kan se dem i efterhand.

[Klicka här för att titta på förbundets sändningar >>](#)

(Obs att föreläsningarna/aktiviteterna inte kan ses förrän det är dags enligt programmet nedan)

PROGRAM

Måndag 10:00: Maj-Lis Hellenius, Folkhälsa och livsstil

Måndag ca 10:45: Lennart Nilsson, Tips för att må bättre i vardagen

Måndag 14:00: Irene Samuelsson, Träning i vardagen

Tisdag 10:00 Gösta Bucht, Psykisk hälsa

Tisdag 14:00 Nils Ingmar Thorell, Melodikryss

Onsdag 09:00: Bertil Marklund (obs tiden!) Kost och livsstil (föreläsningen finns kvar tom 21-08-19)

Onsdag 14:00: Karin Bajlo, Mediyoga

Torsdag 10:00: Malena Ivarsson, Relationer och samliv

Torsdag 14:00: Idriz Zogai, Hjärnan och minnesträning

Fredag 10:00: Sofia Åhman, Hjärnstark och livskvalitet (föreläsningen finns kvar tom 21-05-30)

Fredag 14:00: Sofia Åhman, Gympass för seniorer (passet finns kvar tom 21-08-21)

[Klicka här för att läsa mer om programmet >>](#)

[Klicka här för att ladda ned spelplan till melodikryss som pdf.](#)

[Klicka här för att ladda ned spelplan till melodikryss som excel-fil.](#)

Utmaning: Hur långt kan vi gå?

Var med i förbundets nationella stegutmaning och ta chansen att vinna fina priser.

Håll koll på hur långt du går under hela veckan, 17-23/5, och rapportera sedan in din sträcka till förbundet.

Ett formulär kommer att läggas upp på

www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka men det går också bra att maila, ringa eller skicka ett brev/vykort till förbundet.

Tips för att räkna ut din sträcka:

- 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar 1 km.

Går du snabbt registrerar du en längre distans och går du långsamt en lite kortare.

- 15 minuter cykling motsvarar 1 km.

- 15 minuter övrig träning motsvarar 1 km.

- Många smarta telefoner har en förinstallerad app som registrerar både antal steg och sträcka. Du kan behöva justera i inställningar för att se sträckan istället för antal steg.

- Ladda hem en app från Google Play eller App Store som räknar steg och sträcka.

- Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.

Detta kan du vinna:

- Boken *Nystart - starkare, friskare, piggare med enkel träning* av Sofia Åhman och Gunilla Hasselgren, signerad av Sofia Åhman

- Ryggsäck med termos och sittunderlag från If

- Boken *10 tips - må bättre och lev längre* av Bertil Marklund

- Boken *Leva livet - hälsa, mat och välmående för andra halvan av livet* av Mai-Lis Hellénus och Tommy Cederholm

