

Hållbar hälsa finns nu som både e-tjänst och app på Apple store och på Google play.

Vi i Kommunens pensionärsråd (KPR) tillsammans med äldreförvaltningen arbetar för att göra livet lättare för oss äldre, främja ett aktivt och hälsosamt åldrande. För att bidra till detta har Hållbar Hälsa, e-tjänsten och appen tagits fram.

Där har vi gemensamt samlat information om hälsa och hur olika faktorer påverkar helheten för dig som är senior. Hälsa är, som vi alla vet, ett samspel mellan många faktorer som till exempel goda matvanor, fysisk aktivitet och gemenskap.

I appen Hållbar Hälsa hittar du information och stöd som kan hjälpa dig att behålla en god hälsa, oavsett hur just dina behov ser ut. Räkna ut ditt BMI och energiintag och läsa om vad som är hälsosam vikt. Läs gärna om hur du förebygger undernäring eller få tips på goda maträtter, desserter och mellanmål, komma igång med fysisk aktivitet eller hitta stadens mötesplatser. Här finns massor med inspiration om hur du gör för att ta hand om dig.



Det har gjorts ett inslag om Hållbar hälsa i SVT play nyheter, lokalt. Se länk ,:

<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/ny-app-ska-hjalpa-aldre-till-halsa>

Det har även gjorts en kort film om Hållbar hälsa. Här kommer länken till

filmen <https://video.stockholm.se/video/66976481/e-tjansten-och-appen-hallbar-halsa>