

SPF Seniorerna Kamraternas

FOLKHÄLSOVECKA

Program för vecka 19 den 8 till 12 maj 2023.

Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande. Den 8-12 maj kommer förbundet att bjuda på intressanta digitala föreläsningar. Det kan handla om allt från träningstips till kostråd, läkemedel och samlevnad, hjärnan och psykisk hälsa, musikquiz och frågesport. Föreläsningarna kommer att sändas digitalt och även finnas tillgängliga i efterhand.

Måndagen den 8 maj, tema Promenad

Välkommen på tipspromenad kl 13.30.
Vi träffas i Brunnsparken
vid Svalan.

Adolfsbergs vårdcentral
kommer och talar om psykisk
och fysisk ohälsa hos seniorer.

Som vanligt bjuder vi på
kaffe och tilltugg.



Tisdagen den 9 maj, tema Gåfotboll

Ta på träningsskorna och kom till Adolfsberg IK:s hemmaarena Lugnet kl. 13.30. Gratis parkering. Vi provar den allt populärare seniorsporten Gåfotboll. Liten plan, 5 mot 5, damer och herrar blandat. Enkla regler, inga förkunskaper krävs, men garanterat många skratt. Tag gärna med eget fika och avsluta eftermiddagen i trevlig gemenskap på den lilla verandan vid Lugnet.



Foto PROs Gåfotboll

Onsdagen den 10 maj, tema Fågelskådning

Vår numera traditionella vårfågelvandring i Oset med ciceron Björn Lorin. Vi hoppas som vanligt få se och höra både kända och mindre kända sångfåglar under vandringen. Det blir många stopp innan vi kommer till Rosenbergsstugan för förmiddagsfika. Vi utgår från Naturens hus parkering och vandringen börjar kl 09.00. Ta med kikare, kamera, kaffe/te och mackor.



Foto R Wilde

Torsdagen den 11 maj, tema Bangolf

Vi spelar bangolf på Mosås bangolfsbana med start kl 13.30. Efter spelet fikar vi med medhavt kaffe. Alla startar samtidigt. Pris 50 kr.
Anmälan : Hans Emanuelsson tel. 070 598 46 46
eller hans.c.emanuelsson@gmail.com

Torsdagen den 11 maj, tema Golf

Vi träffas på Arboga Golfbana. Första. boll kl 9.00, spelform Texas scramble 4 utslag per spelare ska räknas, övriga valfritt vem. Alla spelar vidare från den valda bollen. Damer spelar från Tee 40, Herrar från Tee 47. **Pris:** Greenfee inklusive lunch med vatten/ lättdryck och kaffe, 350 kr. Önskas Golfbil ska det anges vid anmälan, så bokar vi det. Betalas i receptionen.



Först till kvarn gäller. Välkommen !

Anmälan: Senast 2 maj för att behålla platsbokning. Det finns 28 platser bokade. Mail. bjorn.n.nilsson@telia.com tel. 070-661 15 17. Glöm inte att skriva i anmälan golf-Id, HCP och telefonnummer. Samt om du önskar att samåka till Arboga.

Fredagen den 12 maj, tema Boule

Vi fräschar upp boulekänslan inför säsongen. Nya och gamla spelare är välkomna. Vi åker gemensamt till Örebro Boulehall och får lite träningshjälp. Vid varmt väder kan vi stanna vid Sörbyängens boulebanor. Träff vid Ica Parken kl.10.00 Boule-träning och kaffe med tilltugg 50 kronor. Går att swisha eller betala kontant på plats.



Anmäl ditt deltagande till Gunilla Hedqvist på tel.070 576 41 35 eller hedqvistgunilla11d@gmail.com

Förbundets digitala föreläsningar

Samtliga föreläsningar sänds på angiven tid på [spfseniorerna.se/](https://www.spfseniorerna.se/) folkhalsovecka. Föreläsningarna spelas in och kommer att läggas upp i efterhand på webben för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem.

Här finns en länk till alla föreläsningarna på angiven dag kl. 10.00.

https://www.spfseniorerna.se/globalassets/forbund/aktiviteter/folkhalsoveckan/fhv_2023_program-003.pdf

Måndag 8 maj: Sitt inte stilla, då ökar risken att trilla

Något som påverkar risk för fall är försämring av balans och styrka, denna risk ökar med ålder och med en stillasittande vardag. Föreläsningen kommer att ge information om; risker för fall, hur man testar balans och styrka samt olika träningstips. Marina Arkkukangas är doktor i vårdvetenskap och sjukgymnast. Hon har forskat om fallolyckor i 11 år och är specifikt intresserad av hur träning kan bidra till att minska dessa olyckor. Marina arbetar som forsknings- och utvecklingschef i Sörmland. Hon är även sedan 2022 adjungerad lektor vid medicinsk vetenskap på Högskolan Dalarna.



Foto: Lena Stenbrink

Tisdag 9 maj: Seniorer och diabetes typ 2

Att få diagnosen typ 2-diabetes kan vara omtumlande. Hur blir livet nu? Kommer jag att behöva insulinbehandling? Under den här föreläsningen kommer du att få svar på vad du kan göra själv för att må bra så länge som möjligt och tips om hur små förändringar i dina vanor som kan vara till stor hjälp. Kerstin Brismar är välrenommerad författare och professor vid Karolinska institutet och har inriktat sin forskargärning på våra stora livsstilssjukdomar, som övervikt och diabetes. Kerstin ger dig en gedigen bakgrund till varför små ändringar kan göra stor skillnad för din hälsa. Hon har nyligen kommit med två böcker, Koll på diabetes typ 2 och Lev länge och väl



Foto: Gabriel Liljevall

Onsdag 10 maj: Läkemedel och äldre

Läkemedel ger, om de används på ett riktigt sätt, möjligheter till bättre hälsa och livskvalitet. När man blir äldre förändras kroppens förmåga att ta upp och att utsöndra läkemedel, vilket ställer krav på justering och uppföljning av läkemedelsbehandlingen. Det finns också läkemedel som är direkt olämpliga att använda då man är äldre.



Torsdag 11 maj: Vår stillasittande livsstil – vad betyder den för vår hälsa?

Vi svenskar sitter i genomsnitt nio timmar om dagen, det gäller såväl barn som friska seniorer. Hur påverkar detta stillasittande vår hälsa? Och vilka blir effekterna om vi sitter mindre? Detta kommer Mai-Lis att ge svar på i sin föreläsning. Mai-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. Mai-Lis arbetar också med Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, för Regeringskansliet.



Fredag 12 maj: Vad ska man göra för att må bra?

Nya rön visar att även små förändringar av livsstilen kan ge stora förbättringar av hälsa och livskvalitet, ofta betydligt mer än vad man själv kan tro. Under föreläsningen ger Aase Wisten några enkla tips som alla kan ta till sig, och som kan ge goda resultat. Aase Wisten är yrkesverksam som specialistläkare i geriatrik. Hon har tidigare arbetat som överläkare på geriatrika kliniken vid Sunderby sjukhus i Luleå och universitetslektor på läkarprogrammet vid Umeå



STEGUTMANINGEN – Hur långt kan vi gå?



universitet. Aase är sedan 2018 sakkunnig inom vård och omsorg hos SPF Seniorerna.

Bland er som deltar kommer vi att lotta ut ett antal priser. Längst ner på denna sida kommer vi att lägga upp en länk till ett formulär där du kan anmäla hur långt du gått. Länken läggs upp den 8 maj och formuläret kommer att vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan. Var och en behöver bara fylla i det en gång. Längs ned finns också länk till ett aktivitetskort som du kan använda för att hålla koll på dina aktiviteter så blir det lätt att summera när veckan är slut.

Så här gör du för att delta:

1. Räkna ut hur långt du har gått under perioden 8-12 maj.
2. Fyll i din totala sträcka i hela kilometer i formuläret. Avrunda till närmsta hela kilometer. Se tips nedan för hur att räkna ut din sträcka.
3. Fyll i dina kontaktuppgifter.
4. Skicka in!

Alla som deltar har möjlighet att vinna fina priser. Alla har lika stor chans att vinna, oavsett sträcka. Det går inte att välja vinst eller byta vinsten mot pengar, presentkort eller liknande. Lista

över vad du kan vinna kommer att finnas på denna webbsida innan veckan börjar.

Några tips för att räkna ut din sträcka:

- Många smarta telefoner har en förinstallerad app som registrerar både antal steg och sträcka. Du kan behöva justera i inställningar för att se sträckan.
- Ladda hem en app som visar hur långt du har gått från Google Play eller Appstore.
- Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.
- Normalt går man någonstans mellan 1300-1600 steg på 1 km, beroende på hur långa steg man tar.
- 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar ofta 1 km. Går du snabbt registrerar du en längre distans och långsamt en lite kortare.
- 15 minuter övrig träning motsvarar 1 km.

https://www.spfseniorerna.se/globalassets/forbund/dokument2021/aktivitetskorta5_ifyllnadsdel.pdf