

Välkommen till SPF Seniorernas Folkhälsovecka 18–22 maj 2026

Vi vill inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.

Program

Dag	Tid	Plats	Aktivitet	Länkar
Hela veckan!		På egen hand	Seniorklassikern - en nationell rörelseutmaning	Läs mer här!
Måndag 18 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning ”Rörelse och fysisk aktivitet – små insatser och stora effekter” med Michael Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap med inriktning på idrottsfysiologi vid Högskolan Dalarna berättar om de senaste forskningsrönen och ger enkla, användbara praktiska tips.	Läs mer här
Tisdag 19 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning ”Naturens läkande kraft” med Erik Hansson, grundare och redaktör för Natursidan. Erik visar hur biologisk mångfald kan stärka både vår hälsa och naturens egen.	Läs mer här
Onsdag 20 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning ”Första hjälpen till psykisk hälsa” med Britta Alin Åkerman, professor emerita i pedagogik, legitimerad psykolog och legitimerad psykoterapeut, knuten till Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa, Karolinska Institutet. Vad kan jag göra när någon i min närhet mår psykiskt dåligt – och hur möter jag en människa som är ensam?	Läs mer här
Torsdag 21 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning ”Osteoporos - stärkt kunskap för starkare liv” med Susanne Bolin Gärtner, ordförande i Osteoporosförbundet och själv benskör. Hur kan du själv stärka skelettet, minska risken för frakturer och få den vård du har rätt till?	Läs mer här
Torsdag 21 maj	Start kl 13	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning ”Kvinnor och hälsa” med Alexandra Charles, grundare av 1,6-miljonerklubben, numera föreningen Alexandra. Ett samtal mellan Alexandra Charles och Ulrika Palmcrantz.	Läs mer här
Fredag 22 maj	Start kl 10	Du kopplar själv upp dig	Digital föreläsning ”Sex hela livet” med sexologen Malena Ivarsson. Hur påverkas relationer när kroppen åldras, livssituationen förändras och närhet får nya uttryck?	Läs mer här
Mer info om alla digitala föreläsningar samt uppkopplingslänk hittar du på SPF:s hemsida				

Alla, både medlemmar och icke medlemmar, är välkomna att vara med på alla digitala föreläsningar!

Välkommen önskar Folkhälso- & Friskvårdsgruppen SPF Köping!