

SPF Seniorernas Folkhälsovecka 17-21 maj 2021

Uppdaterades: 29 mars 2021

I maj är det för första gången dags för SPF Seniorernas Folkhälsovecka. Under denna vecka vill vi inspirera till aktivitet och rörelse och öka kunskapen om vägen till ett hälsosamt liv och åldrande.



- [Previous](#)
- [Next](#)

Den 17-21 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 för att nå så många som möjligt. Fyra föreläsare är redan klara;

- **Bertil Marklund**, professor i allmänmedicin och folkhälsa på Göteborgs universitet.
- **Gösta Bucht**, professor emeritus i geriatrik och sakkunnig i vård- och omsorgsfrågor inom SPF Seniorerna.
- **Idriz Zogai**, förbundskapten för Svenska Minnesförbundet som brinner för hjärnträning.
- **Malena Ivarsson**, socionom och klinisk sexolog som har arbetat med sex och relationer i 40 år och har en frågespalt i Senioren.

Under folkhälsoveckan vill vi utmana alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning. Hur långt kan vi gå?

Var och en som vill vara med rapporterar själv in sin sträcka via förbundets hemsida. Det går också bra att ringa eller maila sin sträcka till förbundet eller skicka via post. Alla som deltar har chans att vinna fina priser. Vi kommer även att lotta ut priser som tillfaller föreningarna.

Information om förbundets aktiviteter kommer att uppdateras löpande.

Många föreningar och distrikt kommer också att arrangera egna aktiviteter under veckan – allt från boule, stavgång och utegympa till fikastunder och promenader. Kontakta din förening för att höra om och vad som planeras hos er.

- - - - -

SPF Seniorerna har skrivit på uppropet "Folkhälsa för alla":

[Klicka här för att läsa mer och för att skriva på uppropet](#)