

## SPF Folkhälsovecka 2024 äger rum 20-24 maj

SPF fohkälsovecka genomförs i hela landet under tiden 20-24 maj.

Enligt vår verksamhetsplan ska vi anordna aktiviteter som främjar fysisk aktivitet, social gemenskap, meningsfull sysselsättning, bra matvanor och som minska risken för fallolyckor. En medlemsträff per års ska ha hälsotema

Av praktiska skäl sprider vi ut aktiviteterna även till kringliggande veckor.

Under maj och juni genomförs följande aktiviteter:

**Måndag 6 och 20 maj 14.00. Vi fikar och umgås.** Siljans konditori. Var och en köper sitt fika!

**Måndag 13 och 27 maj kl 14.00.** Promenad. Samling vid Sveasalen. Ta med fika för en rast!






**Onsdag 22 maj Skogsvandring 8-12 km.** (i samarbete med Friluftsförbundet). Samling och avfärd från kulturhusparkeringen kl 09.00. Ta med egen matsäck för två raster. Ingen anmälan. Info lämnas av Bengt, 070-329 09 70.

**Inställt - Torsdag 23 maj, kl 14. 00.** Parkgolf vid Insjöns hotell.

Parkgolven den 23 maj måste tyvärr ställas in. Detta på grund av att banan inte är spelbar!! Vi återkommer med nytt datum!

**Tisdag 4 juni, kl 13.00.** Utflykt till Åkersbodarna. Vi bjuder på kolbulle och dryck. Ta med kaffe/te - vi har fikabröd. Lättare aktivitet. Anmäl till Gunilla via SMS/tel. 070-397 94 29 senast fredag 31/5. Annons kommer i Leksandsbladet

## Digitala föreläsningar via Förbundet under veckan

		
<p><b>Med livet i behåll – Om åldrandets frihet och förlust</b></p> <p>Anna Käver, specialist i klinisk psykologi, belyser åldrandet från olika synvinklar. Om friheten i att bli äldre och förlusterna.</p> <p>➔ <b>Måndag 20 maj</b></p>	<p><b>Reumatism – en sjukdom med många ansikten</b></p> <p>Lär dig mer om reumatiska sjukdomar med Maria Nylander som ansvarar för Reumatikerförbundets frågelinje.</p> <p>➔ <b>Tisdag 21 maj</b></p>	<p><b>Munnen – en del av kroppen</b></p> <p>Björn Klinge är expert på tandlossningssjukdomar, och berättar även om kopplingen mellan sjukdomar i munnen och allmän hälsa.</p> <p>➔ <b>Onsdag 22 maj</b></p>
		
<p><b>Träna med Sofia!</b></p> <p>På med träningskläderna och var med på detta träningspass med Sofia Åhman. Passet bjuder på övningar för styrka, smidighet och kondition.</p> <p>➔ <b>Torsdag 23 maj</b></p>	<p><b>Om sömn och återhämtning</b></p> <p>Blir sömnen sämre med åren? Och vad kan man göra för att sova bättre? I denna föreläsning får du råd, tips och fakta från sömnexterten Torbjörn Åkerstedt.</p> <p>➔ <b>Fredag 24 maj</b></p>	<p><b>STEGUTMANINGEN – Hur långt kan vi gå?</b></p> <p><b>Promenera och vinn priser</b></p> <p>Vi utmanar alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning.</p> <p>➔ <b>Så här går det till</b></p>

För mer information, [klicka här](#)