

SPF Seniorernas FOLKHÄLSOVECKA

spfseniorena.se/folkhalsovecka

Program med reservation för eventuella ändringar.

Dag	Tid	Föreläsning
Måndag 16 maj	10:00	<i>Relationernas betydelse i våra liv och för vår hälsa</i> Anna Bennich Marie-Louise Söderberg
Tisdag 17 maj	10:00	<i>Hela livet</i> En läkares erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar Anders Rosengren
Onsdag 18 maj	10:00	<i>Folkhälsa ur ett äldreperspektiv, vad är det?</i> Vad görs och vad kan göras mer av för att uppnå en god äldrehälsa? Bernt Lundgren
Torsdag 19 maj	10:00	<i>Kosten som håller dig ung</i> Charlotte Erlanson-Albertsson
Fredag 20 maj	10:00	<i>Veckofinal!</i> Vi avslutar veckan med inspirerande intervjuer och inte minst – frågesport med vår generalsekreterare Peter Sikström.

Samtliga föreläsningar kommer att kunna ses på spfseniorena.se/folkhalsovecka.

De kommer även att finnas tillgängliga i efterhand för att alla skall ha möjlighet att ta del av dem. Beroende på hur avtalen ser ut med respektive föreläsare kommer webinarerna att finnas tillgängliga olika länge. Om inget annat anges är föreläsningarna tillgängliga i minst 6 månader.

Anna Bennich, psykolog, psykoterapeut, författare och föreläsare.

I ett samtal berättar Anna om relationernas betydelse i våra liv och för vår hälsa, om ensamhet och vad vi själva kan göra för att bryta den och vad vi som medmänniskor kan göra för varandra. Samtalet leds av Marie-Louise Söderberg, sakkunnig inom ensamhetsfrågor på SPF Seniorerna.

Anna Bennich är bland annat känd från *Relationsakuten* i Nyhetsmorgon på TV4 och boken *Att vinna över ensamheten - Psykologens bästa råd*.



Foto: Peter Knutsson

Anders Rosengren berättar om sin bok *Hela livet* och studien om Livsstilsverket, som är en av Sveriges största satsningar för folkhälsan. I sitt föredrag kommer han att ge en mängd konkreta råd om hur vi uppnår långsiktig hälsa. Det kommer handla om mat och motion, stress och åldrande. Han kommer också öppna upp för intressanta reflektioner om vad livet handlar om och hur vi kan nå större helhet och mindre splittring.

Anders Rosengren är läkare och professor i molekylär medicin vid Göteborgs universitet. Hans forskning spänner från detaljerad grundforskning till levnadsvanor och hälsobeteende. Denna ovanliga kombination har gett honom en unik möjlighet att från olika synvinklar granska vart vi är på väg med alla hälsoråd, forskning och teknik.



Foto: Emma Larsson

Bernt Lundgrens föreläsning syftar till att belysa äldres hälsa ur ett folkhälsoperspektiv. Viktiga faktorer för en god hälsa och ett gott liv lyfts fram; social gemenskap, meningsfullhet, fysisk aktivitet och bra matvanor. Även socioekonomiska skillnader i äldregruppen berörs i viss utsträckning.

Om Bernt Lundgren:

Jag är socionom, ekonomisk-historiker, organisationskonsult och par- och relationsterapeut. Jag kom i kontakt med folkhälsopolitiska frågor genom Nationella folkhälsokommittén vars uppdrag var att lämna förslag till mål för den svenska folkhälsopolitiken. Från 2001 arbetade jag på Folkhälsoinstitutet som utredningsledare, enhets- och avdelningschef. Sedan 2010 har jag arbetat i egen regi.



Foto: Privat

Jag är fascinerad av folkhälsopolitiken för att den har hälsa, människors viktigaste fråga, i fokus. Ett annat skäl är att människors hälsa kan påverkas positivt på många sätt och på många nivåer. Som pensionär och 75-åring är hälsa naturligtvis också ett ämne som direkt berör mig själv som person. Även det är en orsak till mitt intresse för äldres hälsa.

Charlotte Erlanson-Albertsson är professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet. Hennes forskningsintresse är matens betydelse för hälsan och samverkan mellan tarmen och hjärnan. Viss mat frisätter belönings signaler till hjärnan och det är den vi ska äta. Det handlar om färgrik mat, som smakar gott, som inte stannar för länge i tarmen och som vi minns att vi mådde bra av. Hennes intresse handlar också om aptiten och hur den är beroende på vad vi äter. Söta smaker stimulerar aptit, medan bittra smaker ger mättnad.

Charlotte Erlanson-Albertsson har skrivit läroböcker i fysiologi och näringslära för blivande läkare likaså ett stort antal populärvetenskapliga böcker med temat Kost och hälsa. Hon är en populär föredragshållare och lockar fram skratt på oväntade ställen. Hennes inställning till mat är snarare tillåtande än förbjudande.



Foto: Privat

Vi utmanar alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning: Hur långt kan vi gå? Förra året gick vi med råge ett varv runt jorden. Hur långt kommer vi i år?

STEGUTMANINGEN – Hur långt kan vi gå?



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

Bland de som deltar kommer vi att lotta ut ett antal priser. Formulär för att anmäla hur långt man gått kommer att publiceras på vår webb den **16 maj** (se länk nedan) och vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan. Var och en behöver bara fylla i formuläret en gång. Vinnare publiceras sedan här på hemsidan.

[Klicka här för att läsa mer om Folkhälsoveckan samt hitta länk till formuläret för stegutmaningen](#)

Så här gör du för att delta:

1. Räkna ut hur långt du har gått under hela vecka 20, dvs 16-20 maj.
2. Fyll i din totala sträcka i hela kilometer i formuläret här nedanför. Avrunda till närmsta hela kilometer. Se tips nedanför för att räkna ut din sträcka.
3. Fyll i dina kontaktuppgifter.
4. Skicka in!