



Sitt inte stilla, då ökar risken att trilla

Marina Arkkukangas, doktor i vårdvetenskap och sjukgymnast, berättar om risker för fall, hur man testar sin balans och styrka, samt ger olika träningstips.

→ Måndag 8 maj



Seniorer och diabetes typ 2

Kerstin Brismar, författare och professor, berättar om vad du kan göra själv för att må bra så länge som möjligt. Hon ger också tips på små förändringar i dina vanor som kan vara till stor hjälp.

→ tisdag 9 maj



Läkemedel och äldre

Kroppens förmåga att ta upp och att utsöndra läkemedel förändras. Thony Björk, sakkunnig läkemedel SPF Seniorerna, ger exempel på vad seniorer bör tänka på vid läkemedelsanvändning.

→ Onsdag 10 maj



Vår stillasittande livsstil – vad betyder den för vår hälsa?

Vad händer i kroppen om vi sitter mindre. Det kommer Mai-Lis Hellenius, forskare och professor, att tala om i sin föreläsning.

→ Torsdag 11 maj



Vad ska man göra för att må bra?

Aase Wisten, specialistläkare geriatrik samt sakkunnig SPF Seniorerna, ger tips på små förändringar i livsstilen som kan ge stora förbättringar av hälsa och livskvalitet.

→ Fredag 12 maj



STEGUTMANINGEN – Hur långt kan vi gå?

Stegutmaningen

Vi utmanar alla medlemmar att vara med i förbundets nationella stegutmaning. Bland er som deltar kommer vi att lotta ut ett antal priser.

→ Så här går det till



SPF Senioremas
FOLKHÄLSOVECKA

Folkhälsoveckan 2022

Här är ett urval av de föreläsningar och aktiviteter som förbundet erbjuder under Folkhälsoveckan 2022. Detta material kan fortsatt användas.

→ Klicka här för att se aktiviteter från 2022