

Hälsoveckan 2024 SPF seniorerna

Hälsoveckan närmar sig och jag (Sven Adolfsson) fick brått för att hitta på något för att peppa er att vara aktiva. Hälsoveckan är mellan 20 - 24 maj! Då kommer det visas många bra webinarier som förbundet sänder.

Se på SPF hemsida (<https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2024/>) dagar och vilka områden av hälsa som berörs.

ANNA KÅVER ”Med livet i behåll. Åldrandets frihet, förlust.

MARIA NYLANDER Reumatism, sjukdom med många ansikten.

BJÖRN KLINGE tandläkare. Munnen en del av kroppen!

SOFIA ÅMAN Träning!

TORBJÖRN ÅKESTEDT Sömn och äldre!

LENNART NILSSON Förbundsmästerskap, distriktsmästerskap.

Nu när solen och värmen kommer längtar vi ut, eller hur! Då kan vi alla forma egna dagsaktiviteter. Ännu bättre är det om fler kan träffas och göra något tillsammans, så motverkar vi ensamheten också! Ni vet så väl att aktivera sig är livsviktigt, för att motverka sjukdomar på äldre dar, såsom Diabetes, Benskörhet, Artros i våra leder samt dålig Kondition. Även maten vi äter påverkar vår hälsa. Vi bör äta mer av frukt och grönsaker och mindre av söta bröd , kakor och feta rätter.

VI SKALL NJUTA AV LIVET VARJE DAG!

I samband med hälsoveckan så skickar jag ut aktivitetskort, för er som är intresserade, att fylla i vad ni gjort. Se exempel! Nedan. Fortsätt att fylla i kortet under tiden 20 maj till 31 augusti. Jag hoppas att kunna hitta något för de som varit mest aktiva? Skicka till svnadolf7@gmail.com

Motionskort

På motionskortet noterar du poäng varje gång du motionerar.

Du får 1 poäng för varje utförd aktivitet men **max 2 poäng per dag**. Du kan få 1 + 1 poäng för samma aktivitet på en dag;

t ex promenad 3 km ger 1 poäng. Då får du 1 + 1 poäng för en promenad på 6 km.

Exempel på ifyllnad

Poäng	1	2	3	4	5	6	19	20
-------	---	---	---	---	---	---	----	----

Aktivitet	D	D	B	M	K	I	L	M
Datum	15/4	15/4	17/4	17/5	1/6	2/7	4/7	4/7

Aktiviteter (varje aktivitet ger 1 poäng)

A	Badminton	30 min	J	Bollsport i lag	30 min
B	Bordtennis	30 min	K	Squash	30 min
C	Gymnastik grupp/ensam	30 min	L	Motionsappa-rater inomhus	30 min
D	Promenad eller löpning	3 km	M	Simning	400 m
E	Stavgång	3 km	N	Boule	1 p per timme
F	Skidåkning	3 km	O	Dans	30 min
G	Skridskoåkning	30 min	P	Cykling (<i>hjälm</i>)	10 km
H	Tennis	30 min	R	Bowling	3 serier
I	Golfrunda	9 hål	S	Trädgårds- arbete	60 min

AKTIVITETSKORT

Namn

Förening Tel

Poäng	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Aktivitet									
Datum									

Poäng	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Aktivitet									
Datum									
Poäng	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Aktivitet									
Datum									
Poäng	28	29	30	31	32	33	34	35	36

