

## Utbilda hälsoombud/friskvårdsansvariga i pensionärsföreningarna

### Sammanfattning

Denna projekt är gemensamt för PRO, SKPF Pensionärerna, RPG och SPF Seniorerna.

Detta projekt vill bidra till att öka informationen till pensionärer om ny kunskap inom folkhälsoområdet. Vi avser att utbilda 1-2 hälsoombud/friskvårdsansvariga i varje av våra 124 lokalföreningar. Hälsoombuden/friskvårdsansvariga utbildas två gånger per år i olika ämnen. Man får också pedagogiska verktyg att vidareförmedla viktiga hälsobudskap till medlemmarna i lokalföreningarna. På detta sätt kan viktiga hälsobudskap nå ut till flertalet av våra drygt 30000 medlemmar.

SPF Seniorerna beviljades bidrag från Regionen 2018 för att utveckla hälsoombud i de 49 lokalföreningarna. Man rekryterade hälsoombud i nästan alla lokalföreningar och genomförde två lyckade utbildningsdagar på temat ”Nya rön om nyttan av fysisk aktivitet för äldre” och ”Bra mat för äldre och äldres magar”.

Övriga pensionärsorganisationer (PRO, SKPF, RPG) visade stort intresse av att delta. Därför gjordes en gemensam ansökan för 2019. Denna beviljades och 2019 har vi som planerat genomfört dubblerade utbildningar för hälsoombud/friskvårdsansvariga.

Under våren 2019 genomfördes två välbesökta (ca 160 hälsoombud/friskvårdsansvariga) utbildningar på temat *Ensamhet och psykisk ohälsa hos äldre* med Susanne Rolfner Suvanto som föreläsare i Eksjö den 19 mars och i Värnamo den 4 april.

Hösten 2019 planeras utbildningar på temat *sex och relationer för äldre* den 24 oktober i Smålandsstenar och den 31 oktober i Jönköping.

Vi vill nu fortsätta med nya utbildningar 2020 och 2021 och dessutom utbilda alla hälsoombud/friskvårdsansvariga i ”hälsopedagogik” för att underlätta och förbättra vidarereporteringen till medlemmarna.