

## Hälsosam senior - *Passion för livet digitalt*

Det här är en kort handledning som stöd för dig som håller i Livscaféeer i Hälsosam senior. Materialet bygger på kunskap som ni hittar på 1177.se och andra säkra digitala källor.

Hälsosam senior är tänkt att ha vid 2 tillfällen á 2 timmar digitalt med en fikapaus i. Men ni kan förstås välja att göra på ett annat sätt och ha fler eller färre tillfällen. Varje tillfälle leds av en eller ett par personer som håller ihop samtalen.

Hälsosam senior bygger på programmet Passion för livet och har tre byggstenar: träffas i en mindre grupp (fysiskt eller digitalt), samtala och lära om olika hälsoteman som är viktiga för äldre samt göra egna förändringar utifrån vad som är viktig för varje person.



Läs mer om Passion för livet här: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/passionforlivet/>

### Bild 1

Hälsosam senior digitalt- Passion för livet

### Bild 2

#### Hälsa välkommen

2 digitala (eller fysiska) livscaféeer (träffar)

Samtal om hälsa och levnadsvanor

### Bild 3

**Hälsosam senior Passion för livet digitalt** är framtaget av Passion för livet i Region Jönköpings län: Kultorum och Sektion folkhälsa i samverkan med seniorer.

Ansvariga: Susanne Lundblad Kultorum och Eva Timén Sektion folkhälsa

Materialet är fritt att använda.



[https://www.facebook.com/passionforlivet/](mailto:susanne.lundblad@rjl.se)



<https://www.facebook.com/passionforlivet/>

[susanne.lundblad@rjl.se](mailto:susanne.lundblad@rjl.se)

[eva.timen@rjl.se](mailto:eva.timen@rjl.se)

Januari 2022

**Bild 4****Ha koll på tekniken**

Testa digitala tekniken i förväg. Vid behov testa tillsammans med någon annan.

Logga in i god tid.

Vet var och hur du stänger av och på ljud (mute).

Vet var och hur du sätter på kameran. Uppmana alla att ha på kamera hela tiden.

Bäst ljud blir det genom att använda hörlurar.

Sitt i lugn och tyst miljö.

**Bild 5****Lär känna varandra**

Presentationsrunda.

Viktigt att prata om förväntningarna också.

**Bild 6****Introduktion till vad Hälsosam senior och Passion för livet är**

Att mötas i mindre grupper och att prata om hälsa ur olika perspektiv samt göra personliga förbättringar.

**Bild 7****Praktiskt upplägg**

Ca 2x2 timmar digital Livscaféer med eget fika i pausen. Fikar vid datorn.

En eller två digitala handledare.

Handledaren väljer digital plattform (t ex Teams, Zoom eller annat som finns tillgängligt).

I alla moment är det viktigt att alla får komma till tals. Använd gärna "runda" där deltagarna i tur och ordning får kommentera och reflektera. Deltagarna kan förstås avstå att säga något.

**Bild 8****Dags att röra på sig**

Ha gärna rörelsepaus två gånger per Livscafé. Exempel på fler övningar finns i länken nedan:

[Balans- och styrketrainsningsprogram för att minska risken för fall \(socialstyrelsen.se\)](https://www.socialstyrelsen.se/balans-och-styrketrainsningsprogram-for-att-minska-risken-for-fall)

**Bild 9****Om Passion för livet**

Elsa, en av grundarna till Passion för livet, berättar om Passion för livet och hur det hela startade.

Tryck på filmen: Det här är Passion för livet <https://vimeo.com/631931182/3564a1d1e6>

Senioren Elsa Ask, en av grundarna till Passion för livet, berättar om Passion för livet och hur det startade.

**Bild 10****Fyra hörnpelare för god hälsa för seniorer**

Vad är hälsa?

Titta på filmen där Elsa Ask berättar om de fyra hörnpelarna fysisk aktivitet, mat och dryck, social gemenskap och delaktighet och meningsfullhet.

Passion för livet – Fyra hörnpelare för äldres hälsa: <https://vimeo.com/631930962/f1e30c32ee>

**Bild 11****Et naturliga åldrandet - vad är det som händer i kroppen?**

Hälsosam senior – Passion för livet digitalt

E. Timén, S. Lundblad Region Jönköpings län 2022

Gå in på länkarna och läs vad som står på 1177.  
Reflektera tillsammans över vad ni har läst.

Så åldras kroppen <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/sa-aldras-kroppen/>  
<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/tandhalsa/aldres-munvard-och-munhalsa/>

### **Bild 12**

#### **Gympa**

Klicka på länken till filmen och gör övningarna tillsammans.

### **Bild 13**

#### **Tema Fysisk aktivitet**

Titta på och läs tillsammans på 1177:

Att hålla sig i form som senior: <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/att-halla-sig-i-form-som-senior/>

### **Bild 14**

#### **Bryt stillasittandet**

Stillasittande påverkar hälsan negativt.

Reflektera över hur mycket du sitter still under en dag.

Ge varandra tips hur du kan bryta stillasittandet. All rörelse räknas.

### **Bild 15**

Tema fysisk aktivitet

Samtala om:

- Vad har ni för erfarenhet av att röra på er/motionera/träna?
- Hur aktiv är du i vardagen?
- Vad kan du göra annorlunda?
- Ditt tips till andra.

### **Bild 16**

#### **Förebygga fall**

Titta på filmen och reflektera: <https://vimeo.com/235906148>

<https://www.socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/aldre/aldres-halsa/fallolyckor/balanseramera/filmer/>

Här finns det mer att läsa om Fallprevention. Broschyren är gratis att beställa:

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-5-1.pdf>

### **Bild 17**

#### **Förebygga fall**

Samtala om:

Tips från dig till andra för att förebygga fall.

Titta på filmen *Balans- och träningsprogram för att förebygga fallolyckor* och gör övningar tillsammans. <https://vimeo.com/346080013>(5 minuter 45 sekunder).

Filmen är gjord av Socialstyrelsen.

**Bild 18****Gå från ord och kunskap till handling**

Har du under det här Livscaféet kommit att tänka på något som du skulle vilja ta tag i för att förbättra din hälsa?

Ta en stund för dig själv och fundera.

Nästa steg är att skriv ner det i Min hälsoplan, se nästa bild.

**Bild 19****Min hälsoplan**

Fyll i direkt digitalt eller skriv ut och fyll i Min hälsoplan.

Skriv ner ditt mål och vad du vill förändra.

Du hittar planen här:

<https://www.1177.se/globalassets/1177/nationell/media/dokument/min-halsoplan.pdf>

Läs mer om Min hälsoplan:

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/sunda-vanor/skapa-en-hallbar-vana--gor-din-egen-halsoplan>

**Bild 20****Tack för idag**

Ha gärna en runda där deltagarna får tycka till om dagens Livscafé.