

Hälsosam senior

Passion för livet digitalt

Välkommen till
Livscafé 1



Välkommen

till 2 digitala livscaféer
med samtal om
hälsa och levnadsvanor
och
att gå från ord och kunskap
till handling och ändrad
livsstil



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

Ansvariga: Susanne Lundblad Qulturum och Eva Timén Sektion folkhälsa

Materialet är fritt att använda.

Hemsida: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/passionforlivet/>



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



passion.livet@rjl.se

susanne.lundblad@rjl.se
eva.timen@rjl.se

Januari 2022

Ha koll på tekniken

- Testa 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.

Lär känna varandra

Vem är du?

Vilka är dina
förväntningar?



Hälsosam senior - Passion för livet

Hälsoteman



Förbättringar



Livscaféer



Praktiskt upplägg

Tillfälle 1: 2 timmar

Digitalt via

Tillfälle 2: 2 timmar

Digitalt via

Handledare.....



Dags att röra på sig

Res dig upp från
sittande till stående 10 gånger
utan att stödja med händerna



Om Passion för livet

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

Fyra hörnpelare för god hälsa för seniorer

Fysisk
aktivitet



Mat och
dryck



Social
gemenskap



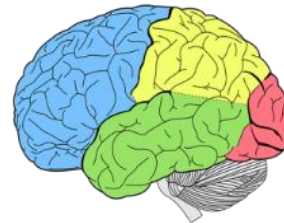
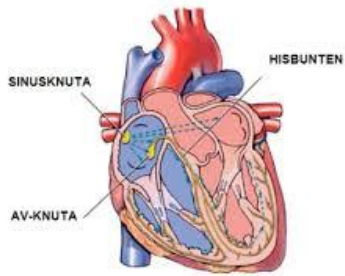
Delaktighet
och menings-
fullhet



Passion för livet – Fyra hörnpelare för äldres hälsa, Elsa Ask berättar Källa: Folkhälsomyndigheten

<https://vimeo.com/631930962/f1e30c32ee>

Det naturliga åldrandet vad är det som händer i kroppen?



Läs och reflektera tillsammans:

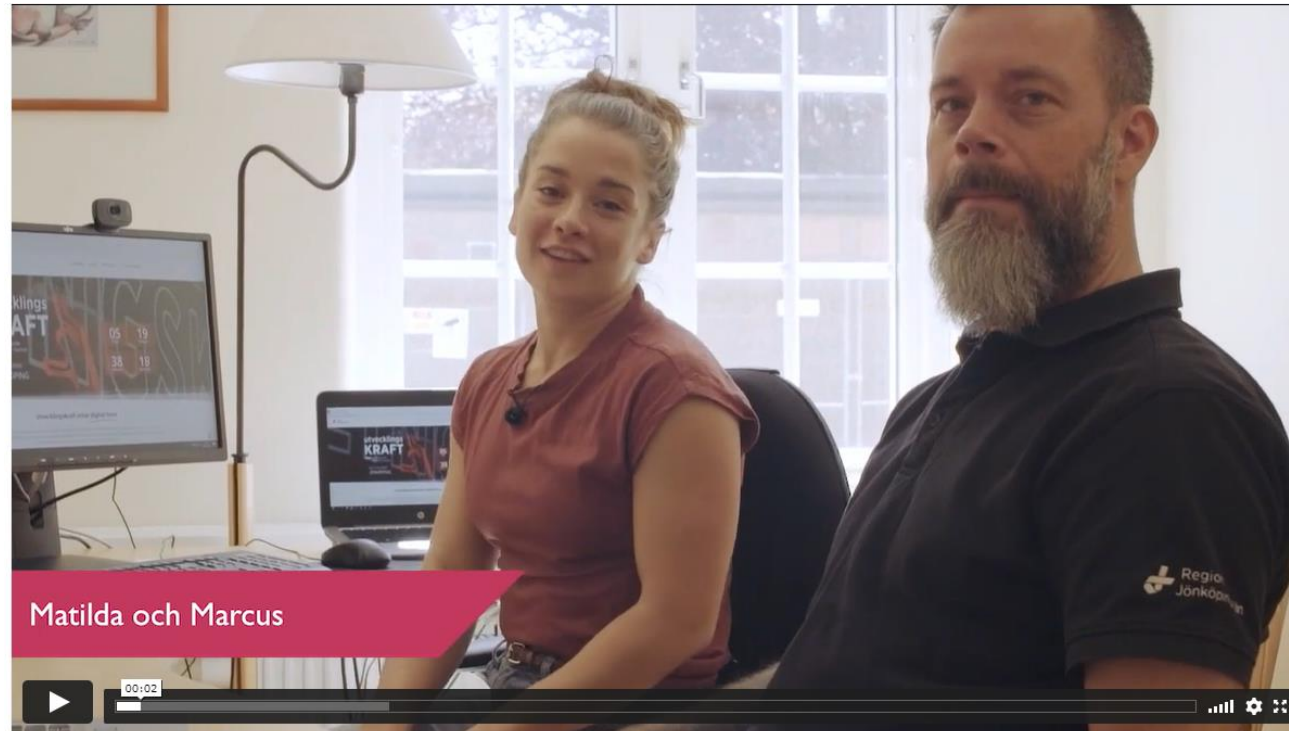
Så åldras kroppen: <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/sa-aldras-kroppen/>

Äldres munvård och munhälsa:

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/tandhalsa/aldres-munvard-och-munhalsa/>

Suttit vid datorn för länge? Gympa med Matilda och Marcus!

Klicka på länken: <https://vimeo.com/545834449/3a9786ed22>



Gympafilm



Tema: Fysisk aktivitet

Rörelseglädje för ett bra liv hela livet



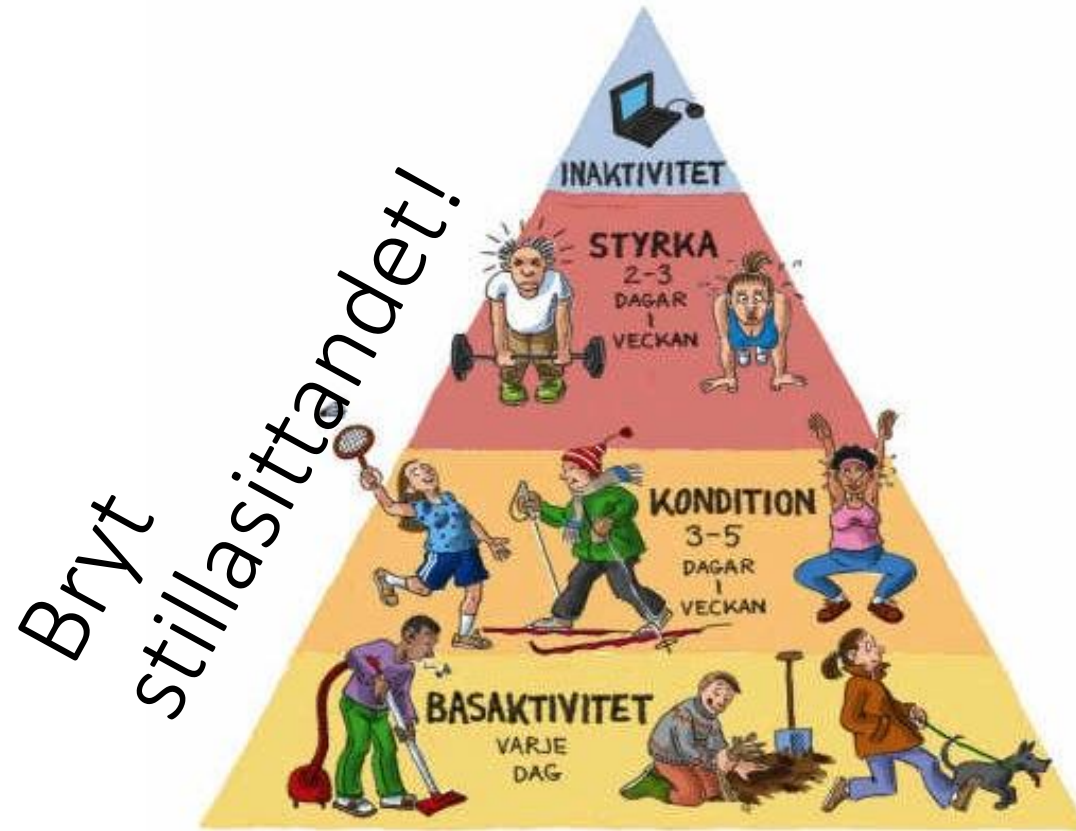
Titta på och läs tillsammans på 1177.

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/>

Tema: Fysisk aktivitet

Rörelseglädje för ett bra liv hela livet



Tema: Fysisk aktivitet

Rörelseglädje för ett bra liv hela livet

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.

Tema: Förebygga fall

Vad kan jag göra själv för att inte ramla



Titta på filmen:

Fallprevention – att förhindra fallolyckor bland

äldre: <https://vimeo.com/235906148>

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>

Tema: Förebygga fall

Vad jag kan göra själv för att inte ramla

Samtala om:

Tips från dig till andra för att förebygga fall.

Titta på filmen och gör övningar tillsammans.
Fallprevention - Balans- och träningsprogram
för att förebygga fallolyckor

(5 minuter 45 sekunder) – Socialstyrelsen

<https://vimeo.com/346080013>



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.

Min hälsoplan

Skriv ut och fyll i Min Hälsoplan eller fyll i den direkt på webben.


Skriv ner ditt mål och vad du vill förändra.

<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/sundavanor/skapa-en-hallbar-vana--gor-din-egen-halsoplan>

Min hälsoplan



Fyll i ditt delmål. Formulera målet positivt. Det ska kännas lätt att börja med direkt. Utvärdera efteråt och belöna dig. Sätt upp ett nytt delmål. Lycka till!

Jag vill: _____

Mitt del mål är: _____

Jag uppnår mitt delmål genom att:

Startdatum: _____ **Utvärdera mitt delmål:** _____

Min belöning när delmålet är uppnått:

Min namnteckning: _____

Hur gick det? Hur känns det? Något jag behöver justera inför nästa mål?
Något som gick lätt? Något som var svårt? Varför?

1177
VÅRDGUIDEN

Tack för idag

