

Vi stöder och hjälper till om du eller din förening vill starta en grupp inom Aktivt seniorliv – hälsofrämjande verksamhet för seniorer.

## Ta kontakt

### ■ Nyland

Kristina Björklund, tfn 050 435 0470,  
kristina.bjorklund@folkhalsan.fi

### ■ Österbotten

Pia Nabb tfn, 050 542 8175,  
pia.nabb@folkhalsan.fi

### ■ Åboland

Eva Björkqvist, tfn 040 516 5679,  
eva.bjorkqvist@folkhalsan.fi

### ■ Åland

Erika Borenius-Kankkonen, tfn 018 527 043,  
erika.borenius-kankkonen@folkhalsan.ax



# Aktivt seniorliv

Hälsofrämjande program för seniorer

## Aktivt seniorliv

Är ett övergripande namn på Folkhälsans hälsofrämjande program för seniorer. Programmet utgår från faktorer som främjar hälsa och välbefinnande på äldre dagar: fysisk aktivitet, kost och matglädje, hjärngympa, diskussioner samt social samvaro.

## Vill du delta i en grupp?

Kom med och träffa andra, kanske lära dig något nytt och få nya vänner. Folkhälsans grupper vänder sig till dig som är senior, från nybliven pensionär till 90+. Aktiviteter för grupperna kan vara tema-diskussioner, minnesträning, balansträning, promenader och matglädje. Som deltagare kan du vara med och påverka innehållet i de flexibla programmen. Grupperna samlas i ett Folkhälsanhus eller i andra lokaler i regionen. Verksamheten kan ske inomhus eller utomhus och ibland virtuellt. Grupperna möts dagtid, kvällstid eller veckoslut från en gång per vecka till en gång per månad eller begränsat till 3–5 träffar per grupp. En gruppträff är i regel 1,5–2 timmar lång.

## Vill du leda en grupp?

Som gruppleddare erbjuds du en dagskurs med varierande innehåll, du förbinder dig inte att gå alla delar utan du kan delta i den kurs som känns intressant. Gruppleddarutbildningen ger dig grunderna i att leda en seniorgrupp. Innehållet i den här kursen berör bl.a. bemötande, gruppleddarrollen, gruppdynamik, naturliga åldrandet och första hjälpen.

- **Må bra-snack** handlar om social samvaro, god och näringsriktig kost, fysisk aktivitet och hjärnhälsa med praktiska tips och teori. Ett bra grundpaket för att starta en gruppverksamhet.
- **Motionssnack** ger praktiska träningstips som är bra för balansen, muskelstyrkan och rörligheten. Du lär dig grunderna i att leda en grupp med inslag av fysisk aktivitet.
- **Matsnack** är för dig som vill veta mera om kosten och uppmuntra andra att äta bra på äldre dar. Att äta tillsammans är en av de saker som vi uppskattar mest i livet. Under dagen har vi också praktisk matlagning.
- **Hjärnsnack** handlar om hjärnhälsa och hjärngympa. Efter kursen kan du leda en minnesträningsgrupp.

Programmet Aktivt seniorliv är flexibelt. Som gruppleddare kan du påverka innehållet utgående från det område som intresserar dig. Grupperna kan vara terminslånga men också samlas kring ett visst tema en begränsad tid. Grupperna ordnas i Folkhälsanhus eller i andra lokaler i regionen, där du som gruppleddare lever och bor.