

Ett gott liv

Vi har glädjen att informera om att det planeras för en seniormässa den 19 september 2014 i Rättvik.

Mässan satsar på "det goda livets" fem hörnpelare.

 meningsfullhet  social gemenskap & mötesplatser  goda matvanor  rörelse i vardagen  säkerhet och trygghet

Vi hoppas du vill vara med!

Mässan har initierats av Rättviks kommuns folkhälsostrateg Iréne Sturve. Arbetsgrupper från hela kommunen arbetar ideellt inom mässans fem hälsofrämjande hörnpelare. Pelarna utgör mässans grund och syftar till ett hälsosamt och gott liv.

Arbetsgrupperna arbetar med att bjuda in lokala förmågor att visa upp sig. Det kan vara företag och andra som får förmånen att möta våra besökare.

Kom och träffa utvalda förmågor, ta ett smakprov här och där, andas in doften av nylagat och våga prova på någon aktivitet som du aldrig gjort förut!

Mässan kommer att vara i Rättviks Församlingshem. Där finns möjlighet att sitta ner och ta en kopp kaffe med dopp och träffa gamla och nya bekantskaper i det lilla caféet.

På Rättviks Kulturhus föreläser bland andra Kristoffer Sjöberg, född och uppväxt i Rättvik, numera känd gymchef i Stockholm, "Det är aldrig för sent att börja träna"

Håll dig uppdaterad! Besök Rättviks kommuns webbplats rattvik.se/ettfriskarerattvik

Kontakta oss gärna om du vill vara med i någon arbetsgrupp eller om du vill vara med och ställa ut.

Mässan är till för ALLA och vi hoppas på aktiv medverkan av MÅNGA!

Kontakt:

SPF Rättviksringen

Gunilla Hammarskiöld 0248 – 400 02

gunilla@hammarskiold.eu

Oregruppen

Anna-Lena Lärfors 0258 – 202 55

annalena@larfors.com

Studieförbundet Vuxenskolan

Ancie Bergendahl 0248-122 90

ancie.bergendahl@sv.se

ABF

Carina Olsson 0248-103 96

carina.olsson@abf.se



Meningsfullhet/Delaktighet/Känna sig behövd/Meningsfull sysselsättning

Ett grundläggande mänskligt behov är att vara behövd och känna sig delaktig - meningsfullhet. Vikten av att kunna ägna sig åt något som ger mening i livet kan inte betonas tillräckligt.

Vad som upplevs som meningsfullt är naturligtvis mycket individuellt, men många gånger kan en till synes så enkel sak som att själv kunna upprätthålla sin vardagsrutin (till exempel handla, laga mat, besöka vänner) och behålla kontrollen över livet, vara högst värderad.

Frivilligarbete, fritids- och föreningsaktiviteter, familjeliv, vidareutbildning är andra exempel på aktiviteter som många upplever som meningsfulla. Oavsett vilka aktiviteter det rör sig om så hjälper upplevelsen av meningsfullhet, individen att ta sig igenom svårigheter i livet.

Social gemenskap - Mötesplatser

I alla åldrar är det sociala nätverket som finns runt den enskilde, en skyddande faktor mot ohälsa.

Definition av en mötesplats En träffpunkt med ett hälsofrämjande fokus som utgör en stödjande miljö för hälsa. Mötesplatsen kan vara en lokal inomhus men även en samlingsplats utomhus. IT-baserade eller virtuella mötesplatser omfattas också av begreppet.

Goda matvanor

Maten och måltiden berör oss alla och har en viktig funktion för hälsan och välbefinnandet. Förutom att maten ska ge näring och energi ska själva måltiden ge tillfälle till glädje och gemenskap. Även ändringar till sundare matvanor sent i livet ger positiva hälsovinster. Effekten förstärks om kostomläggningen kompletteras med fysisk aktivitet.

Rörelse i vardagen

Människans kropp är gjord för att vara i rörelse och är i behov av att användas för att kunna bibehålla en god funktion. Det finns idag betydande bevis för att hälsovinster av fysisk aktivitet är i stort sett desamma för äldre personer som för övriga åldersgrupper. Det finns starka belägg för förbättringar oavsett ålder av:

- syreupptagningsförmåga
- muskelstyrka
- gångfunktion
- balansförmåga.

Onödig funktionsnedsättning kan bromsas upp.

Säkerhet och trygghet

Fallolyckor och andra typer av olyckor bland äldre har ofta en stark koppling till hälsa. Om både knoppen och kroppen mår bra är det förebyggande i sig.

Folkhälsoarbete och säkerhetsarbetet går hand i hand. Det som är bra för folkhälsan i form av fysisk aktivitet, balansträning, bra kost och ett rikt socialt liv, minskar olycksrisken.

Det behövs många samverkande krafter på alla nivåer som jobbar på flera fronter för att öka äldres säkerhet. Fall, brand, trafik och brott är områden där vi ofta med enkla insatser kan göra mycket för att öka vår säkerhet.

Vill du vara med?

