



Riksföreningen
ÄLDRES HÄLSA



Äldres hälsa i fokus

Idag är ca 2 miljoner av Sveriges befolkning 65 år eller äldre, vilket motsvarar en femtedel av befolkningen, och fler beräknas vi bli framöver.

Vi vill stärka äldres hälsa och välbefinnande för en god hälsa hela livet.

VILKA ÄR VI?

Vi är en ideell förening som fokuserar på äldres hälsa och hur den kan stärkas. Föreningen bildades 2018 och är religiöst och politiskt obunden. Vi har informatörer (volontärer) på olika orter runt om i landet.

VAD ÄR FÖRENINGENS SYFTE?

Riksföreningen Äldres Hälsa arbetar med att sprida information och kunskap, ge stöd och skapa opinion i frågor som rör äldres hälsa på olika sätt.

VILKA VÄNDER VI OSS TILL?

Vi vänder oss till dig som själv är 65 år eller äldre, till dig som är anhörig och till dig som möter äldre personer i ditt yrke eller uppdrag samt till dig som av någon annan anledning är intresserad av våra frågor.

HÄLSA OCH OHÄLSA

Det finns mycket som kan påverka var och en av oss, och hur vi upplever vår hälsa och vårt välbefinnande. Vår fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsa är alla viktiga aspekter som påverkar vår totala upplevelse av hälsa – och ibland ohälsa.

HUR KAN VI FRÄMJA VÅR HÄLSA?

Det finns mycket som vi kan göra för att främja vår hälsa och vårt välbefinnande.

NÅGRA EXEMPEL ÄR FÖLJANDE:

- Att hålla igång och vara aktiv – såväl fysiskt, socialt och/eller intellektuellt.
- Att vila, få återhämtning och sova ordentligt.
- Att äta näringsrikt och enligt våra behov utifrån ålder.
- Att få bidra och därmed känna oss behövda och delaktiga i ett sammanhang.
- Att låta oss förundras (fascineras) över små och stora ting.
- Att söka oss till meningsfulla aktiviteter och sammanhang där vi kan uppleva gemenskap tillsammans med andra.

VAD ERBJUDER VI?

Riksföreningen Äldres Hälsa har sedan föreningen bildades tagit fram ett flertal skriftliga material, ett studiecirkelupplägg och olika föreläsningssupplägg.

OM HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

- ***Hälsoguiden – för ett hälsosamt åldrande***

Ett arbetsmaterial om hälsa och välbefinnande samt hur hälsan kan stärkas – kan beställas kostnadsfritt från vår hemsida.

- ***Game of health – digitala spel för äldres hälsa och välbefinnande***

Ett inspirationsmaterial om digitala spel och hur dessa kan användas för att stärka äldres hälsa och även användas för social interaktion – kan beställas kostnadsfritt från vår hemsida.

- ***Hälsocirkeln – en studiecirkel för ett hälsosamt åldrande***

Ett studiecirkelupplägg utifrån vårt framtagna arbetsmaterial Hälsoguiden om hälsa och välbefinnande samt digital cirkelledarutbildning för den som vill starta upp en egen studiecirkel utifrån vårt upplägg – utbildning och material är gratis.

OM ENSAMHET OCH HUR ENSAMHET KAN BRYTAS

- ***Vägar ur ensamhet – för dig eller någon i din närhet***

En informationsbroschyr om ensamhet och hur ensamhet kan brytas – kan beställas kostnadsfritt från vår hemsida.

- ***Plötsligt kom ensamheten – nio röster om äldres ensamhet***

En intervjubok om äldres ensamhet utifrån olika perspektiv – kan beställas kostnadsfritt från vår hemsida.

- ***Att fånga upp och bryta ofrivillig ensamhet***

Föreläsningar om ensamhet och hur ensamhet kan brytas – kostnad tillkommer (Två upplägg: ca 45 minuter respektive 2x45 minuter).

- ***Vägar till gemenskap***

Föreläsning om ensamhet och hur det är möjligt att stärka känslan av gemenskap – kostnad tillkommer (ca 45-60 minuter).

BLI MEDLEM

Tillsammans blir vi starkare och kan åstadkomma mer!
Medlemskapet är gratis för dig som är 65 år eller äldre
och kostar 100 kr per år för dig som är under 65 år.

Bli medlem på www.aldreshalsa.com, via e-post till info@aldreshalsa.com eller kontakta oss på tel. 070-201 62 68.

Du kan också skänka en gåva via bankgiro 516-0262 eller via swish till 123 119 99 75.



FÖR MER INFORMATION OCH KONTAKT

Hemsida: www.aldreshalsa.com

E-post: info@aldreshalsa.com

Tel: 070-201 62 68

Facebook: www.facebook.com/AldresHalsa

Instagram: [@aldreshalsa](https://www.instagram.com/aldreshalsa)

