



2020-02-10 18:41 CET

Hälsopeppen - God hälsa är enkelt och kul! Visst ses vi i höst?

Det behöver inte vara svårt att hålla sig iform, det kan vara ganska enkelt och till och med kul!

God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till sin egen situation och därmed samhällets välmående och utveckling. Samhället står inför stora utmaningar inom just folkhälsa.

Men det är inte svårt att skapa sig goda möjligheter. Många gånger kan små insatser ge fantastiska resultat, vi vet vilka problemen är, nu är det dags att lyfta fram och utveckla de konkreta lösningarna. Livsmedicin startar nu upp

trevliga träningsgrupper för seniorer, fördelat på fyra kommuner i Västerbottens län.

Livsmedicin är en enhet under Arbets-och Beteendemedicinskt Centrum på Region Västerbotten och avdelningen för folkhälsa och klinisk medicin vid Umeå Universitet. Livsmedicin har sedan starten, ledd av professor Anna Nordström skapat olika innovativa satsningar som ska leda till att förbättra människors hälsa genom förebyggande insatser. Vi vill att Hälsopeppen genom inspiration, kunskap och coaching ska leda till motivation och egenansvar för hälsa. Därför vill vi hjälpa seniorer att komma igång, komma igen och komma vidare och helt enkelt vara fullt engagerade i livet, säger professor Anna Nordström, överläkare och klinikchef på Livsmedicin.

Hälsopeppen ska inspirera äldre till en aktiv livsstil, ett hälsosamt åldrande och en livsnöjdhet. Projektet som drivs inom arvsfonden har en omslutning på fem miljoner där målet är att etablera en hållbar, virtuell plattform för hälsa med fokus på förenings- och näringslivsutveckling som kan leda till nya produkter och tjänster. Projektet bidrar till spännande innovationer och stimulerar dessutom föreningslivet i området och kommer äldre till godo, det ser vi fram emot att utveckla, säger Gun-Marie Persson ansvarig för projektets hållbarhet och nätverk.

Till hösten 2020 startar projektet upp träningsgrupper i Nordmaling, Skellefteå, Lycksele och Umeå kommun. Projektets styrgrupp består av representanter från SPF seniorerna, PRO, Röda korset, Sensus, Funktionsrätt Västerbotten, Svensk Geriatrisk Förening samt involverar de fyra kommunerna.

- Vi välkomnar under projekttiden 1400 deltagare till möjligheten att pröva på olika aktiviteter och träningsformer i trevlig gemenskap med andra deltagare, vi kombinerar detta med föreläsningar inom hälsa, säger Sabine Björk, projektkoordinator.

Hälsa, kost och träning är väldigt breda begrepp och det är lätt att fastna i vilka hinder man har. Vi försöker nyansera begreppen och fokusera på hur man kan omsätta den teoretiska kunskapen till vad man kan göra i vardagen. Det handlar inte om att uträtta stordåd med start imorgon, utan att inse hur små förändringar får stora positiva effekter när man håller dom över tid, säger Jonas Westlin, ansvarig för kursens praktiska innehåll och tillika kursledare.

För information och intresseanmälan, läs mer på www.halsopeppen.com



Professor
Anna Nordström
Livsmedicin

Driver du utveckling eller forskning inom connected health , d.v.s. digitala verktyg för ökad hälsa och välbefinnande? Testbädd Livsmedicin kortar vägen från din idé till innovation och är en plattform för att skapa nya e-hälsotjänster och produkter för export.