



SVENSKA
TURISTFÖRENINGEN

2026-02-11

STF Träffpunkt - Ett hälsosamt seniorliv onsdag 11 feb 2026

Förebyggande enheten på Växjö Kommuns Omsorgsförvaltning var på besök hos oss, drygt 50 intresserade medlemmar, för att berätta om sin verksamhet.

De gav sin syn på hur man kan uppnå ett hälsosamt seniorliv och om friskvårdsfaktorer i vardagen. Enheten mötte upp med 7 personer, konsulenter, var och en med sin specialkompetens.

Alla berättade om sin nisch och vad Växjö kommun kan bistå med och det visade sig vara ganska mycket. Vi hann också med en stunds pausgympa i halvtid.

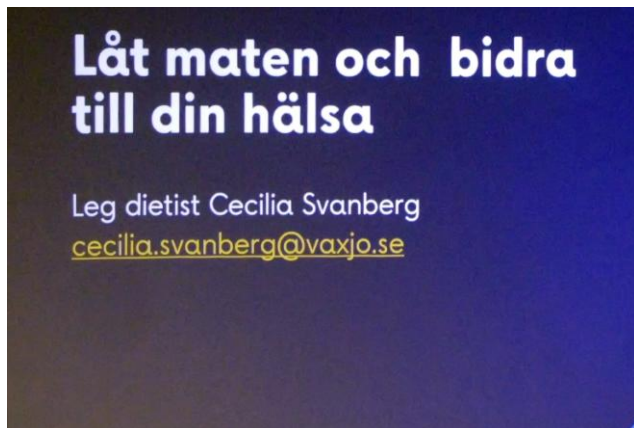
Det blev mycket att ta in men det mesta står att läsa på kommunens hemsida:

<https://www.vaxjo.se/sidor/stod-och-omsorg.html>

Det som inte finns på hemsidan är den entusiasm och positivism som utstrålade från de medverkande. Stort Tack!



Men först mässade en av Omsorgsförvaltningens två dietister, Cecilia Svanberg, om vikten att äta en varierande kost, mycket frukt och grönt, mat med mycket proteininnehåll och även mejeriprodukter. När man äter bröd och pasta ska man välja det med fullkorn i. Drick gärna sötade drycker då och då men avstå aldrig från fullkornsprodukter. Efter detta smakade det gott med en kopp kaffe och en mazarin (inte ett enda fullkorn i).



Cecilia Svanberg

Kroppens fysiska åldrande

- Förändrad tandstatus och lägre salivproduktion
- Vattenhalten i kroppen minskar med stigande ålder
- Delvis minskat näringsupptag
- Förändrad sensorik – luktsinne och kognition

65%

90 % foster
80 % barn
70 % vuxen
60 % >65 år



Lars-Göran Karlsson tackar enhetschefen Ernad Husic



... och överlämnar en liten present.

Foto: Rune Isaksson

STF Värend/Arne