



WOMEN ON WEDNESDAY FOUNDATION

**Februari 2024**

# Välkommen



11.30 Välkommen

11.45 WOW-presentation, Azin Farzam, denna är privat och är bortplockad här.

12.05 Lunch

12.25 Diskussionstema – Hälsa

12.55 Sammanfattning diskussion

13.15 Avslut

# Välkommen



18.15 Välkommen

18.30 WOW-presentation, Azin Farzam, denna är privat och är bortplockad här.

18.45 Middag

19.10 Diskussionstema – Hälsa

19.40 Sammanfattning diskussion

20.00 Avslut

# För dig som är ny



Vi äter alltid vegetariskt. Vi meddelar om vi kommer och inte kommer på lunchen måndagen innan lunchen eftersom vi beställer mat som vi får betala för



WOW-lunchen är en mötesplats för kvinnor som annars aldrig hade träffats och vi sitter varannan, inte direkt bredvid den vän vi kom med



Vi har WOW-presentation & Diskussionsämne



Vi sätter telefonen på ljudlöst och går ut om vi behöver ta ett samtal



Introduktion av alla som är här för första gången



# Bilder och filmer



Vi vill gärna ta bilder och filma under våra träffar. Snälla hjälp till och påminn oss inför varje träff vem av er som inte kan/vill vara med på bild.

Vill vill gärna att du tar bilder på WOW, men först när du vet vem som inte, av olika anledningar, kan vara med på bild



# Nya rutiner – inskrivning i WOW

*För att förbättra luncherna*



Sker innan lunch med information om WOW



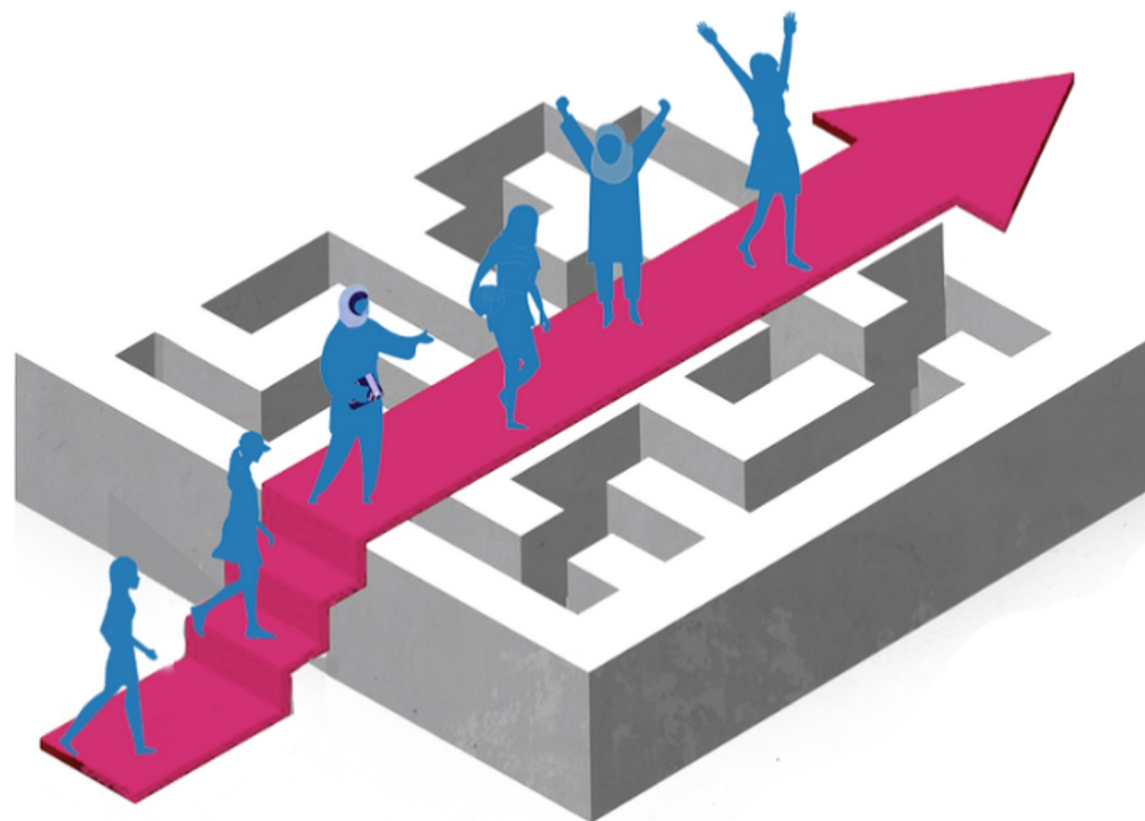
Sker antingen genom besök på Öppet hus eller digitalt



Kan inte längre fylla i "ta med en gäst" på anmälan –  
Vi skickar istället personens email så att WOW ger information och bjuder in

# Vad händer i WOW...

wow



# 2024 – alla lunchar samma vecka



Var du än befinner dig är du som WOW-are varmt välkommen till våra träffar.

Mer info finns på hemsidan.  
Anmälan via mail.



**Halmstad**

**Helsingborg**

**Borås**

**Karlstad**

**Stockholm**

## WOW-städer Lokal verksamhet

### Halmstad (859)

Anställd: Linda, Jenny, Madeleine  
Volontär-team, 17 personer

### Stockholm (126)

Ideell projektledare: Johanna  
Volontär-team, 5 personer

### Karlstad (107)

Ideell projektledare: Cecilia

### Helsingborg (524)

Ideell projektledare: Fatmire  
Volontär-team, 8 personer

### Borås (start januari 2024)

Anställd: Kajan, 25%-ig tjänst  
Volontär-team: skall byggas

- Lokala WOW drivs med volontärgrupper
- > 500 WOW-are kräver anställd personal





# EmpowerMUM startar 8 mars



4 tillfällen varannan fredag kl 10.30-12, vi avslutar med HLR det femte tillfället 3 maj

För mammor med barn upp till 2 år

Anmäl dig på infomålet som kommer efter lunchen

# Aktiviteter i vår - boka in datumen



Karriärdag onsdag 17/4 kl 18-20



Systerträff tisdag 4/6 kl 18-20



Barndag lördag 15/6 kl

# Maryna och Halina vill hjälpa



 10 servings  minutes

## Ukrainian Borsch



### Ingredients

350 g potatoes  
300 g white cabbage  
1 package of white broad  
beans  
1 serving of sause  
Salt and black pepper to  
taste

### Method

1. Pour about 2 litres of water into a saucepan, add salt, put it on the fire and wait for it to boil
2. Then add the chopped potatoes and beans to the boiling water.
3. As soon as the potatoes and beans are boiling, throw in the shredded cabbage.
4. Cook until tender and add the sause.
5. Cook for 5 minutes, turn off and let stand for 15 minutes.
6. All the delicious homemade Ukrainian borsch is ready! Pour a bowl, Add sour cream and enjoy!

P.S. It tastes great with a slice of garlic bread.  
Can be cooked in meat broth.

*Borshch is a dish symbolising  
Ukrainian cuisine that is  
enjoyed all over the world!*

Det är kallt och svårt för de ukrainska soldaterna

**Nu levererar vi Borsch till de som beställt!**

Du får även recept på hur man lagar en äkta ukrainsk Borsch

# Nya fina armband att köpa



Två storlekar

100 kr styck eller 150 kr för 1 stort och 1 litet

Swish 1234160131

# WOW-Galan 20/9 2024

wow



Tema Systerskap!



På Profilhotels Halmstad Plaza. Vårt mål är 200 personer



Härlig underhållning med Maja Berggren och WOW-kören

wow



WOW fyller 11 år

Lotteri efter diskussionsredovisning

# Diskussionstema

## Hälsa, matvanor och motion



Folkhälsomyndigheten tar varje år fram en [årsrapport](#) som beskriver folkhälsan i Sverige och det är mycket som bara blir bättre. I alla åldrar **röker vi mindre och motionerar mer**, men **efter 44-års ålder så går alkoholkonsumtion upp och intag av frukt och grönt ned**. Vår självskattade hälsa är på en positiv trend, men tyvärr så är trenden **negativ gällande stress och oro**.

### Målområde 6 – Levnadsvanor

**Tabell 6a.** Levnadsvanor (andel i procent), 16–84 år, fördelat på kön och ålder, 2022 samt utvecklingen 2006–2022. Siffrorna för kvinnor och män är åldersstandardiserade.

Indikator	Totalt	Kvinnor	Män	16–29	30–44	45–64	65–84
Tobaksrökning, daglig	5,8	6,1	5,3	3,8	4,1	6,9	7,7
Utveckling inom resp. grupp	↘ positiv trend	↘ positiv trend	↘ positiv trend	↘ positiv trend	↘ positiv trend	↘ positiv trend	↘ positiv trend
Alkohol, riskkonsumtion	16	14	18	21	13	18	10
Utveckling inom resp. grupp	↘ positiv trend	→ oförändrat	↘ positiv trend	↘ positiv trend	→ oförändrat	↗ negativ trend	↗ negativ trend
Grönsaks- och rotfruktsintag, dagligt	34	43	26	38	40	33	25
Utveckling inom resp. grupp	↗ positiv trend	→ oförändrat	↗ positiv trend	↗ positiv trend	↗ positiv trend	↘ negativ trend	↘ negativ trend
Fysisk aktivitet	68	67	69	74	71	68	58
Utveckling inom resp. grupp (a)	↗ positiv trend	↗ positiv trend	↗ positiv trend	→ oförändrat	→ oförändrat	↗ positiv trend	↗ positiv trend

Källa: Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor", en urvalsundersökning från Folkhälsomyndigheten.

(a) Indikatorn började följas från 2016 års enkät.

**Tabell 6c.** Levnadsvanor (andel i procent), 16–84 år, fördelat på födelseland, 2022 samt utvecklingen 2006–2022.

Indikator	Totalt	Sverige	Övriga Norden	Övriga Europa	Övriga världen
Tobaksrökning, daglig	5,8	5,0	10	9,1	7,8
Utveckling inom resp. grupp	↘ positiv trend	↘ positiv trend	↘ positiv trend	↘ positiv trend	↘ positiv trend
Alkohol, riskkonsumtion	16	17	14	10	6,1
Utveckling inom resp. grupp	↘ positiv trend	↘ positiv trend	↗ negativ trend	→ oförändrat	→ oförändrat
Grönsaks- och rotfruktsintag, dagligt	34	33	34	36	36
Utveckling inom resp. grupp	↗ positiv trend	↗ positiv trend	→ oförändrat	→ oförändrat	→ oförändrat
Fysisk aktivitet	68	71	62	58	54
Utveckling inom resp. grupp (a)	↗ positiv trend	↗ positiv trend	↗ positiv trend	→ oförändrat	↗ positiv trend

Källa: Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor", en urvalsundersökning från Folkhälsomyndigheten.

(a) Indikatorn började följas från 2016 års enkät.

**Tabell 9.3a.** Självskattad hälsa eller ohälsa (andel i procent), 16–84 år, fördelat på kön och ålder, 2022 samt utvecklingen 2006–2022. Siffrorna för kvinnor och män är åldersstandardiserade.

Indikator	Totalt	Kvinnor	Män	16–29	30–44	45–64	65–84
Självskattad god hälsa	73	71	76	78	80	73	62
Utveckling inom resp. grupp	↗ positiv trend	↗ positiv trend	↗ positiv trend	↘ negativ trend	→ oförändrat	↗ positiv trend	↗ positiv trend
Ängslan, oro eller ångest	35	52	35	43	38	31	31
Utveckling inom resp. grupp	↗ negativ trend	↗ negativ trend	↗ negativ trend	↗ negativ trend	↗ negativ trend	↗ negativ trend	↗ negativ trend
Stress	15	20	11	27	19	13	5,1
Utveckling inom resp. grupp	↗ negativ trend	↗ negativ trend	↗ negativ trend	↗ negativ trend	↗ negativ trend	→ oförändrat	→ oförändrat
Psykisk påfrestning, allvarig(b)	9	11	7	16	9	7	5

Källa: Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor", en urvalsundersökning från Folkhälsomyndigheten.

(a) Indikatorn började följas från 2018 års enkät, vilket innebär för få mätpunkter för att beräkna utvecklingen över tid.

(b) Indikatorn började följas från 2020 års enkät, vilket innebär för få mätpunkter för att beräkna utvecklingen över tid.

# Diskussionstema

## Hälsa, matvanor och motion

3 GOD HÄLSA OCH  
VÄLBEFINNANDE



wow

Forskning visar att regelbunden **fysisk aktivitet har en positiv effekt på vårt välmående** och inför vår diskussion får du gärna tänka igenom hur du lever när du mår som allra bäst och vad du gör för att hålla dig och din familj hälsosam.



Har du ändrat dina matvaror och motionsvanor sedan du var liten eller sedan du flyttat till Sverige?



Vad äter du, vad ger du dina barn, äter ni samma mat? När mår vi som bäst?



Olikheter i olika länder gällande alkohol, rökning & träning. Vad gör vi?







wow



---

WOMEN ON WEDNESDAY FOUNDATION

**TACK!**

**Nästa träff 6 och 7 mars**