



---

WOMEN ON WEDNESDAY FOUNDATION

**8 februari 2024**

# Välkommen



12.15 Välkommen

12.30 WOW-presentation, Zehra (denna är personlig och inte delad här)

12.45 Lunch

13.10 Diskussionsämne – Hälsa

13.40 Sammanfattning diskussion

14.00 Avslut

# För dig som är ny



På WOW betalar man med sin tid, lunchen betalas av våra sponsorer



Vi sitter varannan



Vi har WOW-presentation & Diskussionsämne



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



Introduktion av alla som är här för första gången



# Integration startar med dig och mig

wow



# 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.



Tack till våra sponsorer

wow

**SIEMENS**

Financial Services

***Barilla***

The Italian Food Company. Since 1877.

**tam**

# Vad händer i WOW...

wow



# WOW-teamet





# WOWs Systemprogram

"Genom kontakter blir livet rikare och lättare"



## Vi har nu 7 Syster-par



WOW-systrar träffas en gång per månad



En etablerad svensk och en invandrarkvinna



Vi åtar oss att träffas i 6 månader



# OneGoal



- Vi kommer att starta med en liten grupp nästa vecka



# Mat-projekt i Helsingborg

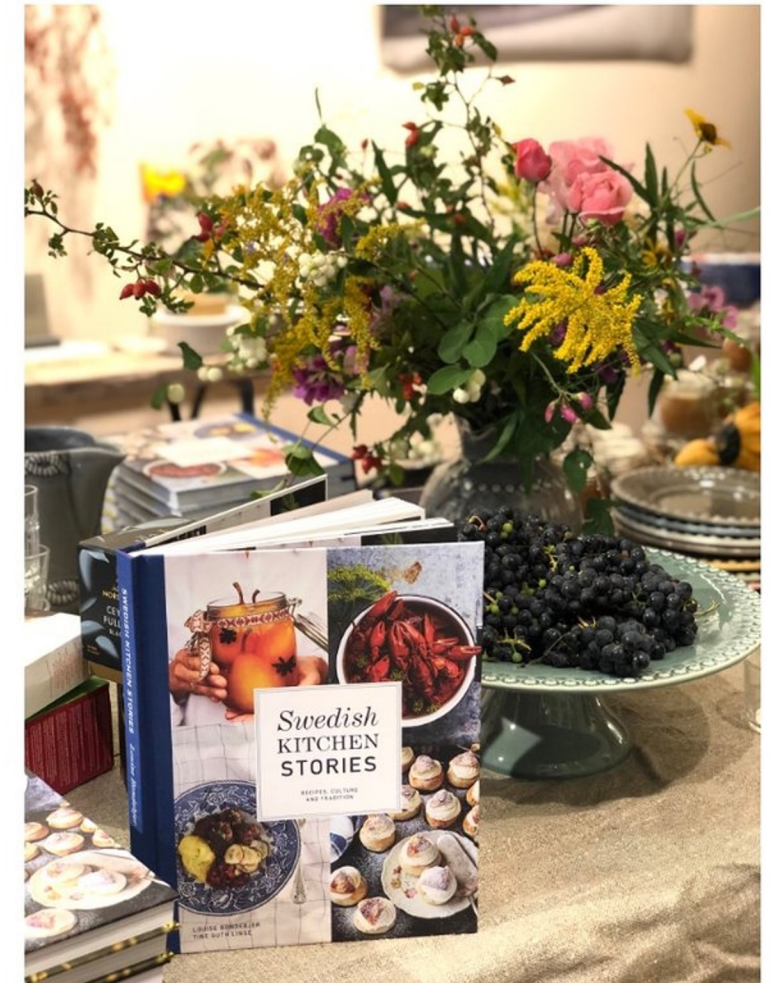
4 matlagningsträffar, svenska klassiker

Finns det intresse för detta?

wow

Datum	Matlagningstema
31 januari	Kick-Off med knytkalas - hela världens mat
20 mars	Påsk
19 juni	Sommar
25 september	Höst
27 november	Jul

Grupper, lika delar svenskar & invandrare	Antal	Plats
Grupp 1 (5:5)	10	Drottning Hög
Grupp 2 - 5 (2:2)	20 (4*5)	Hemma hos varandra



# Vill vi springa vårruset?

22 maj, 18.00

wow



## VÅRRUSET 2024

Vi är otroligt glada över att få välkomna dig och alla tjejer till Vårruset - den ultimata vårfesten där det finns något för alla tjejer. Oavsett om du är en ensamvarg som vill utmana dig själv eller om du vill dela den pulserande energin med dina vänner eller kollegor, så väntar härliga 2,5 eller 5 kilometer på dig. Spring in våren tillsammans med oss!

Vi lovar dig en kväll fylld med rörelseglädje, skratt, gemenskap och förhoppningsvis en runner's high! Tillsammans skapar vi en magisk stämning där rörelseglädjen och gemenskapen får ta plats! Våra partners och sponsorer som är med oss kommer också att addera till din helhetsupplevelse. Vad väntar du på? Anmäl dig eller ditt lag till Vårruset nu.

ANMÄL DIG

# 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



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. Kan vara värt att fundera kring hur våra matvanor och rutiner kring träning ändras med åren och när vi tvingats till andra livsförändringar.

### **3** GOD HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE



När mår vi som bäst gällande motion, mat, vanor



Hur har våra matvanor och rutiner kring träning ändrats över tid och på grund av olika omständigheter?



Olikheter i olika länder gällande alkohol, rökning & träning



---

WOMEN ON WEDNESDAY FOUNDATION

**TACK för idag!**

**Nästa träff 7 mars**