

# PROGRAM

## **10.00 Att träna som diabetiker**

Gunilla Stenberg, fysioterapeut på Robertsfors hälsocentral och lektor, Umeå Universitet

## **11.00 Bank ID – nått för alla?**

Arpine Petroisan, rådgivare Handelsbanken Umeå

## **12.00 Hälsodigitalen – vi hjälper dig hela vägen!**

Virgina Zazo, överläkare hud och STD kliniken, Umeå Universitetssjukhus. Anders Wink, projektledare e-hälsa, Region Västerbotten

## **13.00 Färdtjänst & Riksfärdtjänst, för vem?**

Henry Freij, socionom, expert i färdtjänstfrågor och författare till SKR:s välkända Färdtjänsthandbok samt till Svenska Färdtjänstföreningens handböcker om färdtjänst och riksfärdtjänst

## **14.00 Säkra steg – träna med hjälp av en app**

En tredjedel av alla över 65 år faller varje år, ju äldre vi blir desto större är risken. Men, det går att göra något åt detta. Lillemor Lundin Olsson, senior professor, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering Umeå Universitet

## **15.00 Försök inte lura mig**

Många bedragare riktar in sig på att lura äldre just för att de är äldre. Polisen är en av aktörerna som satsar på att höja kunskapen om brotten med informationspaketet, "Försök inte lura mig" - i hemmet, på nätet, på stan. Maria och Maud, kommunpolis, LPO Umeå