

SENIORMÄSSA

Aktivt och hälsosamt åldrande



3 OKTOBER

10-16

Arenan i Lindesberg

Invigning av landshövding

Maria Larsson kl 10

Ett samarrangemang mellan Region Örebro län,
Lindesbergs kommun, organisationer och
föreningar med stöd av Sparbanksstiftelsen
Bergslagen



Region Örebro län



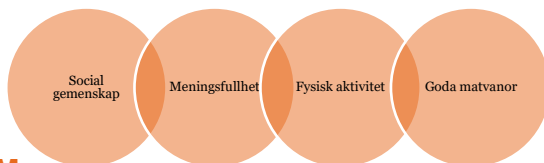
LINDESBERGS
KOMMUN



Sparbanksstiftelsen
Bergslagen

VARFÖR EN SENIORMÄSSA?

Vi vill lyfta aktiviteter som främjar ett aktivt liv och ett hälsosamt åldrande. På mässan kommer det finnas en blandning av utställare, det kommer erbjudas föreläsningar, information m.m. Alla utställare knyter an till någon eller flera av de fyra hörnpelare för ett gott åldrande som Folkhälsomyndigheten har tagit fram.



PROGRAM

Kl 10.00 Invigning, **Maria Larsson**, Landshövding

PRO kören sjunger

Föreläsningar i lokalen Utsikten

Kl 11.00 Mat, näring och hälsotillstånd hos seniorer, Stina Engelheart, dietist Vård och omsorg i Örebro kommun och doktorand Örebro Universitet

Vid föredraget berättas om forskningsprojektet där nutritionstillståndet hos äldre personer med hemsjukvård studeras och följs över tid. Dessutom diskuteras bakgrunden till projektet, utifrån vad vi idag vet om nutritionstillståndet hos äldre personer, kan ett nedsatt tillstånd förebyggas och vad vi vet om behandlingsmetoder. Några praktiska matnyttiga tips kommer du också att få med dig.

Kl 13.00 Fysisk aktivitet för äldre och dess hälsoeffekter, Helena Ericson, doktorand Örebro Universitet

Vi blir fler och vi blir allt äldre i de flesta delarna av världen, vilket är glädjande på många sätt. För att kunna leva ett långt men också självständigt liv så länge som möjligt finns många fördelar med att vara fysiskt aktiv. Men vilka psykologiska och sociala positiva effekter kan vi få av träningen?

Kl 14.00 Att falla rätt, Björn Nyberg, Frövi judo, **i Judohallen**

Att träna balans och att ramla på rätt sätt, så du inte gör dig illa, kommer Björn att berätta om och visa övningar i judohallen.

Kl 14.30 Rosvalorna sjunger, därefter dansuppvisning med Tassedansarna, **Arenalokalen**

*Restaurang krydda erbjuder lunch
till rabatterat pris, 75 kr*

UTSTÄLLARE

Föreningar/organisationer:

HRF Distrikt Örebro län, erbjuder hörseltest

Linde Bergslagsförsamling och Näsby Fellingsbro församling

PRO

SPF

Centerpartiet

Linde Fornminnes-och Hembygdsförening

Osteoporosföreningen Örebro län

Örebro läns Idrottsförbund

Väntjänsten

Studieförbundet vuxenskolan

Lindesbergs allmänna gymnastikförening

Hjärt- och Lungföreningen

Företag:

Fastighetsbyrån AB

Bergslagens Sparbank AB

Region Örebro Läns verksamheter:

Regionfastigheter,/LIBO nya vårdcentralen

Vårdcentralerna,

Folktandvården

Nyckelfonden

1177, Regionens e-hälsa

Centrum för hjälpmedel, rollatorhjälp

Sjukhusets träningsenhet, skonsam förflyttning för anhöriga

Lindesbergs kommuns verksamheter:

Dagrehab/träffpunkt

Vård- och omsorgsboenden

Hemtjänst

Anhörigstödjare

Biståndshandläggare

Näringslivsenheten



Välkomna!

Hoppas vi ses på

Lindesbergs Seniormässa!