

”Varför är det finare att vara en gammal möbel än att vara en gammal människa¹?”

Hur främjar vi ett hälsosamt åldrande? Välkommen till konferens i Borås 16 november 2018.

Befolkningen åldras och de äldre blir allt fler. Detta innebär nya utmaningar för både kommuner och regioner. Allt för ofta fokuserar vi på de förväntade svårigheter och ökande kostnader som ett åldrande kan innebära. Men, åldrandet är en del av livet och samhället kan på flera sätt stärka det friska åldrandet. Det finns många vetenskapliga belägg för att hälsofrämjande och förebyggande insatser, även upp i höga åldrar, har positiva effekter på hälsan och livskvaliteten. Dessutom kan insatserna bidra till minskade samhällskostnader för vård och omsorg.

Välkommen till en konferens med syfte att ge kunskap och inspiration om hur vi gemensamt kan stärka ett hälsosamt åldrande och med äldre som en viktig samhällsresurs. Programmet innehåller både forskning och praktiska exempel.

Målgrupp: Politiker i södra hälso- och sjukvårdsnämnden och kommunerna i området samt Sjuhärads kommunalförbund. Tjänstepersoner som verksamhets-/enhetschefer eller relevanta verksamhetsnära professioner inom region och kommun.

Södra hälso- och sjukvårdsnämnden bjuder in kommunerna Bollebygd, Herrljunga, Mark, Svenljunga, Tranemo, Ulricehamn, Vårgårda, Borås stad samt Boråsregionen - Sjuhärads kommunalförbund. Konferensen planeras i samarbete med Borås Stad och Svenljunga kommun.

När: fredag 16 november 2018

Var: Pulsen konferens, Borås

Anmälan: sker via denna länk senast den 1 november:

<http://regionkalender.vgregion.se/RegionKalender/main.nsf/viewEvents/BAB2C565B60003C4C12582BB004AFAF5?OpenDocument>

Kontakt: Lars Paulsson, lars.paulsson@vgregion.se
Västra Götalandsregionen

¹ Från en 12-årig pojkes uppsats

Konferensprogram

Hur främjar vi ett hälsosamt åldrande?

Pulsen konferens, fredag 16 november

- 08.30-09.00** **Fika och mingel**
- 09.00-09.10** **Inledning**
Christina Brandt, ordförande i södra hälso- och sjukvårdsnämnden.
Moderator - Ingela Hallgren, fil mag med politisk erfarenhet.
- 09.10-10.10** **Äldrelivet - en period med stora krav på omställning**
Vad kan samhället göra för att bidra till ett gott liv som äldre?
Lisbeth Lindahl, fil dr, leg psykolog, forskare vid FoU i Väst/GR inom äldrefrågor.
- 10.10-10.40** **Volontärverksamheten i Ulricehamn**
Oasen – en mötesplats för seniorer med exempel från aktiviteterna: Kullens gym, ”Senior Sport School” och ”Senior och junior”.
Lisbeth Johansson, volontärsamordnare och Inga-Lill Berglund, senior.
- 10.40-11.00** **Bensträckare**
- 11.00-12.10** **Mat, rörelse och hälsosamt åldrande**
Undernäring hos äldre – orsaker, effekter och förebyggande.
Emma Wallin, områdeschef kost, leg dietist, Tranemo kommun och Frida Carlstedt, leg dietist, Närhälsans dietistenhet.
- Håll dig på benen hela livet*
Lotta Lark, leg sjukgymnast/fysioterapeut.
- 12.10-13.00** **Lunch**
- 13.00-14.00** **Ett förändrat samhälle – risker och möjligheter med digital teknik**
Mediabilder, ålderism och digitala klyftor, AgeCap – Centrum för åldrande och hälsa.
Maria Edström, Universitetslektor och Annika Bergström, Professor, Institutionen för journalistik, medier och kommunikation (JMG), Göteborgs universitet.
Digital teknik – en möjlighet i möten med äldre.
Sofie Nelsén, enhetschef och Fredrik Arvevik, IKT-samordnare på Träffpunkt Simonsland, Borås Stad
- 14.00-14.05** **Brain-break**
- 14.05-14.55** **Årsrika - en resurs för samhället**
Barbro Westerholm, professor emeritus med riksdagserfarenhet.
- 14.55-15.00** **Avslutning med fika, mingel och eftersnack**