



FoU VÄLFÄRD VÄRMLAND

FoU VÄLFÄRD VÄRMLAND BJUDER IN TILL TEMADAG OM

# ÄLDRES HÄLSA

ONSDAG 5 NOVEMBER 2014

KARLSTADS UNIVERSITET, 9C 203

Vad är viktigt för att man ska må bra när man blir äldre? Vad är ett gott åldrande? I många sammanhang nämns social gemenskap, delaktighet att känna sig behövd, fysisk aktivitet och bra matvanor som viktiga aspekter av ett gott åldrande.

## Kostnad

- **Halvdag** (förmiddag eller eftermiddag) debiteras med 350 kronor (exkl. moms) för anställda och förtroendevalda inom socialtjänsten i Värmlands kommuner. Övriga betalar 650 kr (exkl. moms). I avgiften ingår fika .
- **Heldag** (både förmiddag och eftermiddag) debiteras med 500 kronor (exkl. moms) för anställda och förtroendevalda inom socialtjänsten i Värmlands kommuner. Övriga betalar 800 kr (exkl. moms). I avgiften ingår fika och lunch.

## Anmälan

Senast 23 oktober via [www.aldreshalsa5nov.axaco.se](http://www.aldreshalsa5nov.axaco.se)

Vid frågor kontakta [madeleine.andersson@kau.se](mailto:madeleine.andersson@kau.se)

## Program

09.30-10.00	Välkomstkaffe
10.00-12.00	<b>Måltidens betydelse för äldre matkultur/ mattraditioner och mångfald.</b> Maria Masoomi, kostekonom och dietist.
12.00-13.00	Lunch (för de som deltar heldag)
13.00-14.30	<b>Den fysiska träningens betydelse för äldre "Senior Power".</b> Michail Tonkonogi, Professor i Medicinsk vetenskap, Högskolan Dalarna.
14.30-15.00	Fika
15.00-15.45	"Senior Power", forts
15.45-16.00	Avslutning

Studenter går kostnadsfritt i mån av plats och har möjlighet att anmäla sig efter sista anmälningsdatum.

**KAU.SE/FOU-VALFARD-VARMLAND**

# FÖRELÄSARE



**Michail Tonkonogi** är professor i medicinsk vetenskap med inriktning idrottsfysiologi och en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa. Han är rådgivare åt flera idrottsförbund och elitidrottare. Michail

är författaren bakom boken "Senior Power – Styrketräning för äldre".

Föreläsningen sammanfattar de senaste forskningsrönen inom seniorträning och ger kunskap om styrketräning för äldre och om vilka positiva effekter det har på äldres hälsa. Särskild fokus läggs på hur man med hjälp av ålders- och behovsanpassad styrketräning för äldre individer kan förebygga och behandla de vanligaste folksjukdomarna. Praktiska tips ges om hur man som personal ska tänka när man utformar ett träningsprogram utifrån individuella förutsättningar.



**Maria Masoomi** är en välkänd och mångsidig matprofil. Hon är utbildad kostekonom och dietist, prisbelönt kokboks författare, receptmakare, krönikör och kolumnist. Maria har gått den långa vägen och i många år arbetat som

dagisfröken, vårdbiträde, köksbiträde och kock, hållit föreläsningar och utbildningar för personal inom storkök, livsmedelsindustrin och sjukvård, suttit som ledamot i Alliansregeringens "Matlandet Sverige" och representerat den offentliga sektorn – främst äldreomsorgen.

Föreläsningen kommer att handla om måltidens betydelse för äldre, matkultur/mattraditioner och mångfald inom äldreomsorgen. Den ger praktiska tips och råd till de som i sina respektive arbeten kommer i kontakt med äldre människor i allmänhet och människor från andra länder och som har andra religioner än kristendom i synnerhet.