



FoU VÄLFÄRD VÄRMLAND

INBJUDAN

# KVÄLLSFÖRELÄSNING OM ÄLDRES HÄLSA

## - SENIOR POWER – STYRKETRÄNING FÖR ÄLDRE

**När:** Onsdagen den 5 november, kl.18-20.30

**Var:** FoU Välfärd Värmland, Karlstads universitet, sal 9C 203

**Kostnad:** 200 kr inkl fika. Avgiften faktureras efteråt.

**Anmälan:** Görs via länk [www.seniorpower5nov.axaco.se](http://www.seniorpower5nov.axaco.se) senast 31 oktober

Välkommen till en föreläsning som handlar om hur du med hjälp av ålders- och behovsanpassat styrketräning kan förebygga och behandla de vanligaste folksjukdomarna. Ta chansen att lyssna på Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap och en av landets främsta experter och forskare inom fysisk träning och hälsa.

Föreläsningen riktar sig till dig som vill få en ökad kunskap om styrketräning för äldre och vilka positiva effekter det har på äldres hälsa.

FoU Välfärd Värmland är placerat vid Karlstads universitet och utgör ett samarbete mellan länets kommuner, universitetet och Landstinget i Värmland.

Vid frågor kontakta Madeleine Andersson, [madeleine.andersson@kau.se](mailto:madeleine.andersson@kau.se), 054-700 19 57. Besök gärna vår hemsida för mer information.

**Välkomna!**

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