



Aldring og helse

Nasjonal kompetansetjeneste

Utviklingshemning og aldring og
Funksjonshemning og aldring

inviterer til

inspirasjonskonferanse

**God aktivitet ved aldring
hos personer med nedsatt
funksjonsevne**



Yngvar Andersen er konferansens motivator og vil lede oss gjennom dagen. Yngvar er treneren som har fått folk i hele Norge til å bevege seg mer. Han er kjent fra Puls og fra tv-seriene Bedre Puls og To buksestørrelser ned på NRK. Forfatter av bøker om trening, livsstil og motivasjon.

OSLO

13. september 2017

Oslo Kongressenter

www.aldringoghelse.no



God aktivitet ved aldring hos personer med nedsatt funksjonsevne?

En inspirasjonskonferanse

Fysisk funksjonsevne påvirkes av både arv, sykdommer og levevaner. Variasjonen i fysisk funksjonsevne øker med stigende alder. Helsegevinsten av å være i aktivitet er minst like viktig for eldre som for yngre, og kanskje aller viktigst for sårbare grupper eldre. Eldre som lever med redusert funksjonsevne på grunn av medfødte eller ervervede tilstander vil derfor ha stor nytte av å være i aktivitet.

Noen av landets beste foredragsholdere innen temaene vil gi kunnskap, inspirasjon og ideer til hvordan vi kan bidra til at eldre er mer aktive i hverdagen. Det vil også være stands med et spennende utvalg av utstyr og aktiviteter som deltakerne kan få testet i pausene.

Årets konferanse er et samarbeid mellom Utviklingshemning og aldring og Funksjonshemning og aldring. Vi vil både ha plenumssesjoner, demonstrasjoner og separate sesjoner.

Praktisk informasjon:

Sted:	OSLO Oslo Kongressenter, Youngs gate 11
Dato:	13. september 2017
Timetall:	7
Pris:	2 100 kr (inkl. kursavgift, lunsj og kaffe/te)
Overnatting:	Må ordnes og dekkes av den enkelte deltaker
Målgruppe:	Konferansen er tverrfaglig og vil være interessant for alle faggrupper i kommune – og spesialisthelsetjenesten som har ansvar for utredning, diagnostisering og oppfølging av personer med funksjonshemning og/eller utviklingshemning. Konferansen er også nyttig for interesseorganisasjoner, ansatte ved kommunale dagsentra og tilrettelagte arbeidstilbud
Godkjenninger:	Konferansen søkes godkjent i legers etter- og videreutdanning i allmennmedisin, samfunnsmedisin, alders- og sykehjemsmedisin, geriatri, fysikalsk medisin og rehabilitering med 7 timer. Konferansen vil også bli søkt godkjent til spesialitetene i klinisk psykologi, klinisk sykepleie, ergoterapi og tellende i klinisk fagstige for helsefagarbeidere, hjelpepleiere og omsorgsarbeidere. Øvrige yrkesgrupper må kontakte egne forbund.
Ansvarlig:	Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse
Påmeldingsfrist:	14. august 2017
Nettpåmelding:	http://www.aldringoghelse.no/kurs-og-konferanser



Program

God aktivitet ved aldring hos personer med nedsatt funksjonsevne

Onsdag 13. september 2017 Inspirasjonskonferanse

Kl. 08.00–09.00 **Registrering og kaffe**

Kl. 09.00–12.40 PLENUMSESJON

Kl. 09.00–09.15 **Velkommen ved dagens motivator Yngvar Andersen**

Kl. 09.15–09.45 **Betydning av aktivitet for eldre**
Elisabet Wiken Telenius, fysioterapeut og forsker ved Aldring og helse

Kl. 09.50–10.20 **Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet hos eldre**
Sigmund Anderssen, professor ved Norges Idrettshøgskole

Kl. 10.25–10.55 **Hvordan kan vi bruke dataspill som trening for eldre («exergaming»)**
Nina Skjæret Maroni, fysioterapeut og forsker ved NTNU

Kl. 11.00–11.30 **Pause med demonstrasjoner ved stands**

Kl. 11.30–12.00 **Musikk som aktivitet**
Tom Næss, musikkterapeut og førsteamanuensis ved Norges musikkhøgskole

Kl. 12.05–12.35 **Hvordan kan Frisklivssentralen bidra til aktivitet hos eldre?**
Anne Merete Bjørnerud, fysioterapeut, daglig leder ved Frisklivssentralen Aktiv Eiker

Kl. 12.35–12.40 **Avrunding før lunsj ved Yngvar Andersen**

Kl. 12.40–13.30 Lunsj og besøk på stands



Utviklingshemning og aldring

Møteleder: Frode Kibsgaard Larsen, vernepleier og spesialrådgiver ved Aldring og helse

- Kl. 13.30–13.35 **Kort innledning til sesjonen ved møteleder Frode Kibsgaard Larsen**
- Kl. 13.35–14.00 **Fritid for alle**
Anders Midtsundstad, seniorrådgiver ved Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse, Knutepunktet Fritid for alle
- Kl. 14.00–14.30 **Trimreisen og verdenskartet**
Rikka Jenssen Sandnes og Berit Berntsen, Miljøarbeidstjenesten Økernly, Oslo kommune
- Kl. 14.30–15.00 **Vinteraktiviteter**
Lise Nysted Bergsland, logoped og vinterleirsjef fra Hønefoss
- Kl. 15.00–15.30 **Pause med demonstrasjoner ved stands**
- Kl. 15.30–16.00 **Aktiviteter for personer med multifunksjonshemninger**
Charlotta Sigte, fysioterapeut og jobber som miljøterapeut ved Stiftelsen Ragna Ringdals dagsenter
- Kl. 16.00–16.30 **Ut på tur**
Eirik Dahl, turgründeren fra Den Norske Turistforening (DNT)
- Kl. 16.30–17.00 **«Vi kan - det er ingen grenser for hva vi kan få til sammen»**
Et prosjekt fra Hatlasvingen boliger, Ålesund kommune

Funksjonshemning og aldring

Møteleder: Gro Gujord Tangen, fysioterapeut og forsker, Aldring og helse

- Kl. 13.30–13.35 **Kort innledning til sesjonen ved møteleder Gro Gujord Tangen**
- Kl. 13.35–14.00 **Betydningen av friluftsliv for eldre med nedsatt funksjon**
Annette Bischoff, Phd, Instituttleder ved Institutt for friluftsliv, idrett og kroppsøving, Høgskolen i Sørøst-Norge
- Kl. 14.00–14.30 **Sykehjem og intensiv trening**
Elisabet Wiken Telenius, fysioterapeut og forsker ved Aldring og helse
- Kl. 14.30–15.00 **Aktiv med artrose**
Tuva Moseng, fysioterapeut og stipendiat, Nasjonal kompetansetjeneste for revmatologisk rehabilitering
- Kl. 15.00–15.30 **Pause med demonstrasjoner ved stands**
- Kl. 15.30–16.00 **Hverdagsrehabilitering**
Siri Homelien, sykepleier, spesialkonsulent i Helseetaten, Oslo kommune
- Kl. 16.00–16.30 **Seniorveileder – hva er det?**
Charlotte Schaller, sosionom, seniorveiledertjenesten Bydel Nordstrand, Oslo, Guro E. Lilleås, ergoterapeut, spesialkonsulent i Helseetaten, Oslo kommune
- Kl. 16.30–17.00 **Seniorsentre – også for eldre med nedsatt funksjon**
Knut Erik Aas, Daglig leder ved Sagene seniorsenter
- Forbehold om endringer i programmet*

Inspirasjonskonferanse

God aktivitet ved aldring hos personer med nedsatt funksjonsevne?

Sted: OSLO
OSLO KONGRESSENTER, Youngs gate 11
Dato: 13. SEPTEMBER 2017
Pris: 2100.- (inkl. kursavgift, lunsj og kaffe/te)

Påmelding kan sendes til:

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse
Postboks 2136, 3103 Tønsberg
Tlf.: 33 34 19 50
Faks: 33 33 21 53
E-post: post@aldringoghelse.no

Nettpåmelding: <http://www.aldringoghelse.no/kurs-og-konferanser>

Påmeldingsfrist: 14. august 2017

Påmeldingen må være skriftlig og er bindende. Ved avbestilling senere enn 2 uker før kursstart vil du bli fakturert for hele kursavgiften. Eventuell avmelding må være skriftlig.

BRUK BLOKKBOKSTAVER

Fornavn: _____ Etternavn: _____

Stilling: _____

Arbeidssted: _____

Adr.: _____

Tlf.: _____

Postnr.: _____ Poststed: _____

E-post: _____

Fakturaadresse: _____

Postnr.: _____ Poststed: _____

Fakturaen skal merkes: _____

Kryss av for parallellsesjonen og eventuelle diettbehov:

Utviklingshemning og aldring -sesjonen

Funksjonshemning og aldring -sesjonen

Gluten/melkefri kost

Vegetarkost
