

RÖRELSENS BETYDELSE I DET FALLFÖREBYGGANDE ARBETET

210517

Tid: Den 1 oktober 2021 kl 8.00-12.30

Plats: Digitalt

Målgrupp: Alla medarbetare som arbetar med äldre personer i kommunen eller i regionen i Sörmland eller Västmanland. Max 300 deltagare.

Syfte: Att öka kunskap kring vikten av hälsofrämjande och förebyggande arbete och hur vi med gemensamma krafter kan arbeta för att minska fallolyckorna hos äldre.

Anmälan: Senast 30 september via >[Anmälningss formuläret](#)

ÄLDREDAGEN

Det är nu 30 år sedan FN utropade den 1 oktober som den Internationella Äldredagen. Syftet med Äldredagen är att öka medvetenheten om de frågor som berör äldre personer.

Den här förmiddagen arrangeras av FoU i Sörmland och Enheten Välfärd, Region Västmanland. Fokus kommer att ligga på "rörelse", mer specifikt riktat mot fysisk aktivitet och olika träningsformer. Även vikten av att minska stillasittandet och goda exempel från Sörmland och Västmanland kommer att belysas.

GÄSTFÖRELÄSARE

Ing-Mari Dohrn

Medicine doktor, leg fysioterapeut,
Karolinska Institutet

*Betydelsen av fysisk aktivitet
och minskat stillasittande för
äldre*



Michail Tonkonogi

Professor i medicinsk vetenskap
inriktning idrottsfysiologi, Hög-
skolan Dalarna

*Styrka, power och fallkom-
petens för att förebygga
fall och fallskador*

Kontaktpersoner

marina.arkkukangas@fou.sormland.se
sara.cederbom@regionvastmanland.se

www.fou.sormland.se

