

INVITATION til **Temadag i distrikt 3**

EMNE: Sundhed, Motion og sund aldring

DATO & TID: 19. september 2025 kl. 9:30 – 15:00
STED: Randers Social- og Sundhedsskole, Minervavej 47,
8900 Randers SØ

PROGRAM:

- 9:30 Morgenkaffe/te og velkomst og introduktion af dagens program.**
v/Britt Kirk, Ældre Sagen, samt Ann Rosendahl, Ældre Sagen
- 10:00 Kost, motion og hormoner.**
Oplæg ved Mette Hansen, lektor i idrætsvidenskab, Institut for Folkesundhed v/Aarhus Universitet
- 11.00 Pause**
- 11:10 Forebyggelse af ensomhed.**
Eva Frank, koordinator for "Team frivillig" i Randers Kommune
- 11:40 Bevægelsesaktiviteter – op fra stolene og få et smil på læben.**
v. elever/underviser Elsebeth Søndergaard, Randers Social- og Sundhedsskole
- 12:00 Frokost**
- 12:30 Træning i naturen.**
Oplæg og bevægelsesaktiviteter v. Pernille Vibholm, ergoterapeut. Ph.d. og underviser på Randers Social- og Sundhedsskole.
Med afsæt i Pernilles forskningsprojekt om træning i naturen, vil hun fortælle om, hvordan naturen kan være med til at fremme vores sundhed, og bygge bro til et bedre liv.
Efter et kort oplæg går vi udenfor og laver aktiviteter – vær klædt på til det danske vejr 🧘
- 13.30 Kaffepause**
- 13:45 Velfærdsteknologi og sund aldring**
Hvordan kan velfærdsteknologien understøtte sund aldring, og hvordan kan velfærdsteknologien støtte til, at man kan være selvhjulpnen og aktiv længst muligt i eget liv.
Oplæg v. Pia Vognsen Hein, fysioterapeut og underviser på Randers Social- og Sundhedsskole.
Workshop:
1. Showroom: besøg lejligheden "Madsen Nr. 42" – et hjem fyldt med velfærdsteknologier.
2. Et udvalg af velfærdsteknologier der understøtter træning og bevægelse.
3. VR-briller og demens: oplev på egen krop – et liv med demens.
- 14:45 Opsamling på dagen og tak for i dag!**