



Illustrasjon: colourbox.com

Styrk deg for en god alderdom

Velkommen til åpent kveldsmøte

Tid: onsdag 23. oktober kl. 18.00-19.30

Sted: OsloMet – Storbyuniversitetet, Pilestredet 46 (P46), Athene

Debattleder: Professor Anette Hylén Ranhoff

I anledning den 7. norske kongressen i aldersforskning har vi gleden av å invitere til kveldsmøte med tittelen: STYRK DEG FOR EN GOD ALDERDOM. Møtet er gratis og åpent for alle.

Programmet består av populærvitenskapelige innlegg med tips når det gjelder hukommelses- trening, riktig legemiddelbruk og hvordan holde seg på bena. I tillegg kommer Sissel Gran og forteller om opplevelser av egen aldring. Møtet avsluttes med en debatt ledet av professor i geriatri Anette Hylén Ranhoff.

Om foredragsholderne



Andreas Engvig er lege ved Oslo Universitetssykehus og er under spesialisering i geriatri. Temaet for doktorgraden hans er hukommelsestrening og for tiden skriver han en bok om hva vi kan gjøre for å holde hukommelsen vedlike.

Tittel: «God hukommelse gjennom livet»



Maria Bjerk er fysioterapeut og knyttet til forskergruppa Aldring, helse og velferd ved OsloMet som stipendiat i helsevitenskap. Innenfor doktorgradsprosjektet sitt har hun innført og evaluert et fallforebyggingsprogram for hjemmeboende eldre.

Tittel: «Oppreist og oppegående»



Kirsten K. Viktil, spesialist i sykehusfarmasi med doktorgrad i klinisk farmasi. Viktil har i en årrekke jobbet som klinisk farmasøyt ved Diakonhjemmet Sykehus og som ansatt ved Farmasøytisk institutt, UiO har hun vært sentral i å etablere og bygge opp den kliniske farmasiutdanningen.

Tittel: «Legemidler – på godt og vondt»



Sissel Gran er psykologspesialist med privatpraksis i Oslo. Hun har mange års erfaring fra rusbehandling og psykisk helsevern og arbeider i dag som parterapeut, foredragsholder og skribent. Tidligere i år ga hun ut boken Inni er vi alltid unge, en bok om aldring og alderdom.

Tittel: «Inni er vi alltid unge»

[For mer informasjon om aldersforsningskongressen som går av stabelen 24.-25. oktober, se \[www.fhi.no/aktivaldring\]\(http://www.fhi.no/aktivaldring\)](http://www.fhi.no/aktivaldring)