



BÄTTRE SENT ÄN ALDRIG

Möjligheter för fysisk aktivitet trots åldrande

En forskningskonferens arrangerad av Centrum för idrottsforskning (CIF)
11 juni 2008 kl 10-17 på Musikhögskolan, Örebro universitet

Bakgrund

En stor del av vår befolkning över 40 år är fysiskt aktiva. Konferensen tar upp olika aspekter av åldrandet och fysisk aktivitet. Vilka fördelar finns det med träning? Finns det nackdelar? Hur fysiskt aktiva är den äldre befolkningen? Hur inverkar det naturliga åldrandet på fysiologin? Hur går det att träna när artros och andra åldersrelaterade besvär uppkommer? Konferensen vänder sig till aktiva motionärer, idrottsmedicinare, rehabpersonal, motionsledare, friskvårdare, sjukvårdspersonal och folkhälsovetare.

Ramprogram (för ett mer utförligt program besök www.gih.se/cif)

10.00	Välkommen	Per Renström, Karin Piehl Aulin
10.10	Åren går – utveckling och tankar	Christina Hjort-Aronsson, Gunnar Akner
11.30	Det naturliga åldrandet	Lars Larsson, Stig Berg, Harri Suominen
13.30	Kan träning förebygga sjukdom?	Mats Börjesson, Agneta Ståhle, Magnus Lindwall
15.00	Förebygger eller leder träning till skador?	Mattias Lorentzon, Maria Klässbo, Jon Karlsson
16.00	Praktiska exempel från verkligheten	Korpen, Friskis & Svettis
16.45	Avslutning	

Anmälan och betalning

Kostnad 900 kr. Beloppet sätts in på CIFs plusgirokonto 95 78 49-3 **senast 13 maj**. Ange namn och adress på inbetalningen. Önskas faktura vänligen ange detta i anmälan (se nedan). I avgiften ingår lunch och fika.

Anmälan Marie Broholmer, marie.broholmer@gih.se eller 08-402 22 91 **senast 13 maj 2008**.
Ange namn, yrkeskategori, adress, telefon och mejl samt eventuell faktureringsadress.

Info Artur Forsberg 08-402 22 55, artur.forsberg@gih.se eller
Karin Piehl Aulin, karin.piehl-aulin@oru.se