

Aldrei of seint – Heilsuefling eldri aldurshópa Ráðstefna fimmtudaginn 16. mars 2017 Ráðhús Reykjavíkur – Tjarnarsalur

Ráðstefna sett: 14:00

- Forseti Íslands, Guðni Th Jóhannesson

1. hluti: 14:05–14:45

Staðan í málaflokknum, breytingar á samfélagi og heilsueflandi forvarnir. Hvernig vilja hinir eldri eldast?

- Stefnuþingun í heilbrigðisþjónustu fyrir aldraðra; Ragnar Þórir Guðgeirsson, formaður starfshóps og ráðgjafi hjá Expectus
- Mín eigin heilsa – Hvernig vil ég eldast – Reynslusaga; Kolbeinn Pálsson, fyrrum íþróttamaður
- Hvernig er samfélagið að breytast – hvað er til ráða til að efla heilsu hinna eldri á næstu árum; Ólafur Þór Gunnarsson, lyf- og öldrunarlæknir og sveitarstjórnarmaður
- Fjölpætt heilsurækt – Leið að farsælum efri árum; Janus Guðlaugsson, PhD-íþrótt- og heilsufræðingur

Hléæfingar

2. hluti: 14:50–15:25

Heilsa, næring og hollusta. Hvernig er tekist á við heilsubrest á efri árum?

- Næring samhliða fjölpættari hreyfingu hinna eldri; Ólöf Guðný Geirsdóttir, PhD-næringarfræðingur
- Að takast á við þjálfun sjötugur að lokinni hjarta- og æðaaðgerð; Páll Ólafsson, íþróttakennari
- Forvarnir og heilsa; Erla Gerður Sveinsdóttir, læknir, Heilsuborg

Hlé – Næring 15:30-15:45

3. hluti: 15:45–16:30

Íþróttafélögin, félagslegir þættir og heilsuhagfræði

- Hvað geta íþróttafélögin gert varðandi forvarnir aldraðra?; Þráinn Hafsteinnsson, íþróttufræðingur og þjálfari
- Mikilvægi félagslegra þátta í fyrirbyggjandi heilsurækt; Sigrún Ingvarsdóttir, félagsráðgjafi
- Sýn heilsuhagfræðings á heilsueflingu og forvarnir eldri aldurshópa; Gylfi Ólafsson, heilsuhagfræðingur

Hléæfingar

4. hluti: 16:35–16:55

Heilsuefling og forvarnir í framkvæmd

- Ráðherra heilbrigðismála – Óttar Proppé
- Borgarstjóri – Dagur B Eggertsson
- Landlæknir – Birgir Jakobsson
- Sveitarstjóri – Kristján Þór Magnússon, sveitarstjóri í Norðurþingi og doktor í lýðheilsufræðum

Pallborðsumræður (17:00-17:10): Óttar Proppé, Dagur B Eggertsson, Birgir Jakobsson og Kristján Þór Magnússon

Ráðstefnulok

- Ellert B Schram, formaður Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Ráðstefnustjóri

- Anna Birna Jensdóttir, formaður Öldrunarráðs Íslands

Ráðstefnustaður

- Tjarnarsalur – Ráðhús Reykjavíkur