

# Bevara dig väl – Livskraft för äldre

**Inspireras till ett friskt och aktivt liv – för alla över 65 år!**  
**Torsdagen den 13 oktober kl. 10.00–15.30, Södertälje stadshus**

Mässa med ett 40-tal utställare • Prova-på aktiviteter • Musik-  
 uppträdande • Ulf Elfving • Johan Boding • Fika m.m...



Klockan	Estrad	Demokratin	Dirigenten	Fuga	Harmonin	Hornet	Menuett	Opus	Symfonin
10.00–11.00	Ulf Elfving								
11.30–12.00	---	Vad har betydelse för ett hälsosamt åldrande? - Myndighetsenheten äldreomsorg	Smärta, värk och smärtlindring - Södertälje sjukhus	Salutogent förhållningssätt vid biståndsbedömning - Myndighetsenheten äldreomsorg	Träna, ät och njut av livet - Actic	---	Anhörigstöd - Äldreomsorgskontoret	Bostadstillägg - Pensionsmyndigheten	Större byggprojekt som planeras i Södertälje - Samhällsbyggnadskontoret
12.30–13.00	---	Må bra med eller utan läkemedel på äldre dar - Nestor	Friskt och sjukt på äldre dar - Södertälje sjukhus	Prostataproblem – du är inte ensam - Prostatapulund AB	---	Munhälsinformation - Folktandvården	Kosthållning - Kommunens kostenhet	Geriatrisk vård - Södertälje sjukhus	Kultur och åldrande - ABF
13.30–14.00	---	Må bra med eller utan läkemedel på äldre dar - Nestor	Smärta, värk och smärtlindring - Södertälje sjukhus	Salutogent förhållningssätt vid biståndsbedömning - Myndighetsenheten äldreomsorg	Träna, ät och njut av livet - Actic	Falloolyckor - Tallhöjdens vårdcentral	Anhörigstöd - Äldreomsorgskontoret	Bostadstillägg - Pensionsmyndigheten	Större byggprojekt som planeras i Södertälje - Samhällsbyggnadskontoret
14.30–15.00	---	---	Friskt och sjukt på äldre dar - Södertälje sjukhus	Prostataproblem – du är inte ensam - Prostatapulund AB	---	Munhälsinformation - Folktandvården	Kosthållning - Kommunens kostenhet	Geriatrisk vård - Södertälje sjukhus	Kultur och åldrande - ABF