



Inspireras till ett friskt och aktivt liv – för alla över 65 år!



Inledning av Ulf Elfving

Intressanta föreläsningar ★ Johan Boding ★ PRO-kören
Prova-på aktiviteter ★ Ju-Jutsu ★ Dans Senior ★ Bordtennis
Spinning ★ Visning av realityshowen 'Big Morfar'
Informationsmessa ★ Lunch och fika m.m.

Torsdag 13 oktober • kl 10.00–15.30
Södertälje stadshus, Campusgatan 26

Estrad

10.00

Öppningsnummer
med Ulf Elfving

Trombon

11.15 Dans Senior med Friskis & Sveltis

12.00 Sång och musik med PRO-kören

13.00 Seniorzumba med Actic

13.30 Intervju med deltagarna från "Big Morfar"

14.00 Modevisning av herrkläder med gross-handlaren Olof Einarsson

15.00 Avslutning med sång och musik med Johan Boding

Entréplan

11.30 och 13.30

Sittyoga

Under hela dagen kan du prova på bordtennis, jujutsu, spinning och mölkky samt gå en tips-runda i stadshuset med fokus på hälsa!

Utställare

Entréplan

ABF • Kultur 365 – Big Morfar • Kommunens kostenhet • Kommunens
volontärförmedling • Lunabiblioteket • Länsidningen • Seniornet
Studieförbundet Vuxenskolan

Plan 1

Björcks resor • Brandförsvaret • Friluftsförbundet • Friskis & Sveltis
Hovsjö kvinnoförening • Kommunala pensionärsrådet • Kommunens
volontärförmedling • Korpen • Lions • Nestor • Pensionärsrådet
Polisen • PRO • Rädda barnen • Röda korset • Samhällsbyggnadskontoret
SKPF • Släktforskarföreningen • SPF • SPRF • St: Aho Kulturförening
Svenska kyrkan • Södertälje amatörfiskeklubb • Södertälje sjukhus
Södertälje-Nykvarn Orientering • Telge Bostäder • Turistföreningen
Veteranpoolen • Väntjänsten • Äldreomsorgskontoret

Prog

Klockan	Estrad	Demokratin	Dirigenten	Fuga
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	Hälsofrämjande förhållningssätt vid biståndsbedömning - Myndighetsenheten äldreomsorg
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 - ProstaLund AB
13.30-14.00	---	Må bra med eller utan läkemedel på äldre dar - Nestor	Smärta, värk och smärtlindring - Södertälje sjukhus	Hälsofrämjande förhållningssätt vid biståndsbedömning - Myndighetsenheten äldreomsorg
14.30-15.00	---	---	Friskt och sjukt på äldre dar - Södertälje sjukhus	Prostataproblem – du är inte ensam - ProstaLund AB



gram

Harmonin	Hornet	Menuett	Opus	Symfonin
Träna, ät och njut av livet - Actic	---	Anhörigstöd - Äldreomsorgs kontoret	Bostadstillägg - Pensions myndigheten	Större byggprojekt som planeras i Södertälje - Samhälls- byggnads- kontoret
---	Munhälso- information - Folktand- vården	Kosthållning - Kommunens kostenhet	Geriatrisk vård - Södertälje sjukhus	Kultur och åldrande - ABF
Träna, ät och njut av livet - Actic	Fallolyckor - Tallhöjdens vårdcentral	Anhörigstöd - Äldreomsorgs- kontoret	Bostadstillägg - Pensions myndigheten	Större byggprojekt som planeras i Södertälje - Samhälls- byggnads- kontoret
---	Munhälso- information - Folktand- vården	Kosthållning - Kommunens kostenhet	Geriatrisk vård - Södertälje sjukhus	Kultur och åldrande - ABF

Information om föreläsningarna



Anhörigstöd

ANNELI RITTER, ANHÖRIGKONSULENT OCH LINNEA NÄSMAN, PROJEKTLEDARE

Information om kommunens anhörigstödande verksamhet och utvecklingsprojektet i anhörigstöd.



Bostadstillägg

PENSIONSMYNDIGHETEN

Vem kan söka, hur söker man och vad är det som gäller kring boendekostnader, inkomster och tillgångar



Fallolyckor

TALLHÖJDENS VÅRD CENTRAL

Hur kan man förebygga fallolyckor, varför är det viktigt? Kom och få information om Tallhöjdens projekt om utbildning i fallprevention.



Friskt och sjukt på äldre dar

SÖDERTÄLJE SJUKHUS

Södertälje sjukhus informerar om friskt och sjukt på äldre dar.



Geriatrisk vård

SÖDERTÄLJE SJUKHUS

Den Geriatriska specialistvården bedriver sjukvård och rehabilitering för personer äldre än 65 år och ansvarar för den palliativa (symtomlindrande) vården i livets slutskede.



Hälsofrämjande förhållningsätt vid biståndsbedömning

MYNDIGHETSENHETEN ÄLDREOMSORG

Så här arbetar vi i Södertälje



Kosthållning

KOMMUNENS KOSTENHET

Hur äter man bäst för att hålla sig frisk?
Få information från kommunens kostenhet.



Kultur och åldrande

ABF

Språk, kultur och samhällsliv - att åldras i ett annat land





🕒 **Må bra med eller utan läkemedel på äldre dar**

NESTOR

Åldrandet kan innebära en ökad känslighet för läkemedelsbehandling. Vilka faktorer är då viktiga för att hitta rätt behandling till äldre personer? Vilken läkemedelsbehandling behövs för att vi skall må bra när vi åldras? Hur uppnår vi detta?

🕒 **Munhälsoinformation**

FOLKTANDVÅRDEN

- Tandsjukdomar såsom tandlossning och karies
- Hur mediciner påverkar munnen
- Munhygien - information om olika produkter och skötsel

🕒 **Prostataproblem – du är inte ensam**

PROSTALUND AB

Information om godartad prostataförstoring (BPH), något som drabbar varannan man över 50 år, vilken hjälp det finns att få samt om behandlingsmetoden med värme.

🕒 **Smärta, värk och smärtlindring**

SÖDERTÄLJE SJUKHUS

Få tips på hur du kan lindra din smärta.

🕒 **Större byggprojekt som planeras i Södertälje**

SAMHÄLLSBYGGNADSKONTORET

Kom och få information om vad kommunen planerar att bygga!

🕒 **Träna, ät och njut av livet**

ACTIC

Livskvalitet för äldre via träning - effektiv, snabb och säker träning är den bästa medicinen, börja ta den nu!

🕒 **Vad har betydelse för ett hälsosamt åldrande?**

MYNDIGHETSENHETEN ÄLDREMSORG

I projektet hälsosamt åldrande har man samtalat med pensionärer kring deras levnadsvanor i syfte att se vad som påverkar en god hälsa. Här får du ta del av tankar och erfarenheter från detta projekt.

**Fika och
lunch i
Trombon!**



**Södertälje
kommun**

**Dagen anordnas av kommunala pensionärsrådet.
Sponsras av Länsstidningen och Södertälje Posten.**