



IDRETTSKLYNGE
VEST



Velkommen til konferanse

Aktiv heile livet!

Trening og fysisk aktivitet er viktig gjennom heile livet, men for eldre er fordelane ofte større! Idrettsklynge Vest med samarbeidspartar inviterar til konferanse om trening, fysisk aktivitet og eldreheile for deg som jobbar i helse, idrett, kommune og akademia. Korleis kan vi saman sørge for at fleire får moglegheit til å vere aktive heile livet?

23. September kl. 09.30 - 15.30

Høgskulen på Vestlandet
Mimes Brønn-Campus Kronstad

Meld deg på [her](#) eller scan QR koden
Påmeldingsfrist 16. september



Ordinær: 500kr (inkl. lunsj)
Studentar: 30 gratis plassar

Del 1

10.00: Velkommen

- **Beate Husa**, Byråd for eldre, helse og frivillighet, Bergen Kommune
- **Bård Bogen**, Førsteamanuensis Høgskulen på Vestlandet, Leiar møteplassen trening og fysisk aktivitet for eldre Idrettsklynge Vest
- **Randi Marie Farnes**, Dagleg leiar Idrettsklynge Vest

10.30: Leve heile livet

- **Åse Vaag**, Fagdirektør, Statsforvaltaren i Vestland

10.45 Kva skjer med kroppen når vi blir eldre?

- **Vidar Andersen**, Professor Høgskulen på Vestlandet

11.15 Trening for eldre - det virkar, det nyttar og det gjer ein forskjell.

- **Atle Holen Sæterbakken**, Professor Høgskulen på Vestlandet

11:45 LUNSJ

Del 2

12.30 Idrett og helse - Moglegheiter for eldre

- Praktiske eksempel frå idrett og helse

13.30 PAUSE

13.50 Alder ingen hindring!

- **Unni Olsen**, 77 år og Norgesmester i styrkeløft
- **Tor Engvik**, Fagleder ved Løvåsen sykehjem

14.20 Korleis krysse dørstokkmila?

- **Hege Randi Eriksen**, Professor Høgskulen på Vestlandet

14.40 Trening og fysisk aktivitet - Kva er fastlegens rolle?

- **Thomas Mildestveit**, Førsteamanuensis Universitetet i Bergen, Fagområdeleder allmenmedisin, Fastlege Bergen kommune

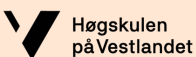
15:00 Sofaprat med sentrale profilar

- Informasjon om deltakarar kjem.

15.25 Oppsummering og avslutning



BERGEN
KOMMUNE



Høgskulen
på Vestlandet



Vestland
fylkeskommune

NORGES
IDRETTSFORBUND
Vestland idrettskrets



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



IDRETTSKLYNGE
VEST