

# Velkommen til

den 10. erfaringskonferansen i helsefremmende og forebyggende arbeid til eldre innen helse, velferd og kultur.

# Ta spranget

i Svolvær

4. - 5. september 2017

Thon Hotel Svolvær



## Historikk:

Helsefremmende og forebyggende arbeid til eldre har eksistert i ulike former i mange av landets kommuner i en årrekke. Samhandlingsreformen vektlegger forebygging på mange arenaer, og stadig flere kommuner iverksetter tjenester på området.

Etter initiativ fra ansatte i Trondheim kommune, arrangerte man i 2008 den første konferansen for helsepersonell og andre aktører som arbeider innen feltet. Senere har dette blitt et årlig arrangement med økende deltakelse fra stadig flere kommuner (130-160 deltakere).

- 2008 Trondheim
- 2009 Tønsberg
- 2010 Drammen
- 2011 Oslo
- 2012 Trondheim
- 2013 Tønsberg
- 2014 Drammen
- 2015 Bergen
- 2016 Trondheim

### **I 2017 arrangeres konferansen for første gang i Nord Norge nærmere bestemt i Svolvær.**

Vår hovedoppgave som helsepersonell med fokus på helsefremmende og forebyggende arbeid er å støtte seniorer til å leve et godt og selvstendig liv. Erfaring viser at det er stor variasjon i helsefremmende og forebyggende tjenester til seniorer i kommune-Norge.

**Formål:** Konferansen skal bidra til å være en arena for erfaringsutveksling, kunnskapsformidling og nettverksbygging.

**Målgruppe:** Helsepersonell og andre som arbeider med, eller som planlegger helsefremmende og forebyggende arbeid for eldre innen helse, velferd og kultur.

**Arrangør:** Prosjektforum for forebyggende og helsefremmende arbeid for eldre. Et nasjonalt tverrfaglig forum som består av ildsjeler som arbeider innen for feltet og som representerer ulike kommuner.

I 2017 består forumet av representanter fra Drammen, Grimstad, Hamar, Oslo, Trondheim og Vågan



# TA SPRANGET - PROGRAM

## Mandag 4. september

---

08.30 - 09.30	Registrering
09.30 - 09.45	Velkommen og åpning av konferansen
09.45 - 10.05	Helsedirektoratet
10.05 - 10.30	Oppsummering av Prosjektforum sitt arbeid v/Heidi Kleven
10.30 - 10.45	PAUSE
10.45 - 11.30	Alder ingen hindring! Fysisk aktivitet og deltakelse som helsefremming og forebygging v/ Tobba Therkildsen Sudmann
11.30 - 11.45	Pause
11.45 - 12.15	Filmen «ELLA»
12.15 - 13.00	Mellomrommet mellom oss – forutsetning for etisk relasjon v/ Herdis Alsvåg
13.00 - 14.00	LUNSJ
14.00 - 14.15	Kulturinnslag
14.15 - 15.00	Sterk og stødig, treningsgrupper for seniorer
15.00 - 15.15	PAUSE
15.15 - 16.00	Jakten på det gyldne øyeblikk v/ Stian Aadland
19.30	Aperitiff / Middag

## Tirsdag 5. september

---

08.30 - 09.00	Kulturinnslag og velkommen
09.00 - 12.00	Ungdomskilden - 12 viktige valg for å mestre aldring (Innlagt Pause) v/Audun Myskja
12.00 - 13.00	Lunsj
13.00 - 13.45	Salutogenese – teori med praktisk verdi? v/ Ellen Dahl Gundersen
13.45 - 14.00	PAUSE
14.00 - 14.45	Med smilet på plass! v/ Stein Alsos
14.45 - 15.00	Takk for oss

Det tas forbehold om endring i programmet.

### Postere og Stands:

Vi oppfordrer kommuner til å presentere sine aktiviteter/prosjekter.

Ta kontakt med [mieke.taverne@hamar.kommune.no](mailto:mieke.taverne@hamar.kommune.no) | tlf. nr: 9808 9748 senest innen 10.august 2017

## Forefragsholdere



**Audun Myskja** er overlege, spesialist i allmennmedisin og har en doktorgrad i bruken av musikk i eldreomsorgen. Han driver Senter for livshjelp sammen med sin kone Reidun Myskja; et tverrfaglig prosjekt som legger vekt på hjelp til selvhjelp.

Audun Myskja holder en rekke kurs og foredrag i inn- og utland og har vunnet flere priser; blant annet den Norske Legeforenings Kvalitetspris.



**Stian Aadland** er polarguide, fotograf og deltids-eventyrer med Svalbard og Antarktis som sitt kontor. Han har vunnet flere priser for bildene sine og levert arbeid til blant annet National Geographic.

Han er lidenskapelig opptatt av livet i naturen og jakter konstant på gyldne øyeblikk som bare naturen kan gi.



**Herdis Alsvåg** er utdannet sykepleier og sosiolog og arbeider som professor ved VID vitenskapelig høgskole i Bergen. Hun er engasjert i utfordringer knyttet til kommunehelsetjenester og har m.a. skrevet om samhandlingsreformen og deltatt i forskning på forebyggende hjemmebesøk og hverdagsrehabilitering.

Boken «På sporet av et dannet helsevesen» (2009) handler om etiske relasjoner i helsevesenet.



For å skape en bærekraftig eldreomsorg fremover, vil det være nødvendig for kommunene å utvikle gode, kunnskapsbaserte tiltak i nærmiljøene med helsefremmende og forebyggende formål.

Sterk og stødig er et lavterskel kunnskapsbasert gruppetreningstilbud som drives av frivillige instruktører under tett oppfølging av fysioterapeuter. Tilbudet har som mål å opprettholde funksjon og forebygge fall hos hjemmeboende eldre.

**Ellen Dahl Gundersen** er utdannet sykepleier med master i helsefremmende arbeid.

Hun har siden 2010 jobbet som førstelektor ved Universitetet i Agder, med rehabilitering, helsefremming og aktiv omsorg til eldre som faglige fordypningsområder.



**Tobba Therkildsen Sudmann** er fysioterapeut, og har en doktorgrad i medisinsk sosiologi. Hun er særlig opptatt av kroppslige betingelser for sosial deltakelse, og av hvordan bruk av natur, kontakt med dyr eller bruk av teknologi kan bidra til fysisk aktivitet og gode leveår. Sudmann er knyttet til

Senter for omsorgsforskning og Institutt for sosialfag og vernepleie ved Høgskulen på Vestlandet, nærrområde Bergen.



**Stein Alsos** er privatpraktiserende tannlege i Svolvær med 32 års erfaring blant storkjæfta Lofotinger. Også lang fartstid fra revy- og teater, som tekstforfatter, produsent og skuespiller.

Deltok i NRK-serien «Den store reisen» med familien i jungelen i Indonesia. Har tatt spranget på Svolværgeita.



**Helsedirektoratet med samarbeidspartnere.**

Helse- og omsorgsdepartementet har gitt Helsedirektoratet i oppdrag å utarbeide en veileder om forebyggende hjemmebesøk som skal ses i sammenheng med andre forebyggende tiltak rettet mot eldre.

Arbeidet med den nasjonale veilederen er ferdig og Helsedirektoratet informerer om implementering av ny veileder for Forebyggende hjemmebesøk.



Betaling innen 1. juni:

kr 3000,-

kr 1500,- dagpakke

Betaling etter 2. juni:

kr 3500,-

kr 1750,- dagpakke

Thon Hotell Svolvær

kr 1245,- enkelrom

kr. 1445,- dobbelrom

Fast Hotell Svolvær

kr. 995,- enkelrom

kr. 595,- pr.pers. dobbelrom + frokost (på Thon?)

For påmelding før 1. juni:

<http://www.trippus.net/ek2017/pre>

For påmelding etter 2. juni:

<http://www.trippus.net/ek2017/post>

## Reisen til Lofoten

Veiene til Lofoten er mange, og nedenfor finner dere informasjon om flere av mulighetene.

### FLY

- Fly direkte til Svolvær fra Oslo, Tromsø og Bodø
- Fly til Bodø + Hurtigrute eller Hurtigbåt til Svolvær
- Fly til Evenes + buss til Svolvær
- Fly til Leknes (fra Oslo, Tromsø eller Bodø) + buss til Svolvær
- Fly til Skagen Lufthavn + buss til Svolvær

[www.wideroe.no](http://www.wideroe.no)

[www.sas.no](http://www.sas.no)

[www.norwegian.no](http://www.norwegian.no)

[www.flyviking.no](http://www.flyviking.no)

### HURTIGRUTE

Hurtigruten ankommer Svolvær hver dag.

Sørgående ca kl. 18.30, Nordgående ca kl. 21.00

[www.hurtigruten.no](http://www.hurtigruten.no)

Mer informasjon om reisemuligheter finner man på:

- [www.lofoten.info](http://www.lofoten.info)

- [www.rutebok.no](http://www.rutebok.no)

- [www.177nordland.no](http://www.177nordland.no)

