



## Ráðstefna um félagsauð og heilsu á efri árum

Fimmtudaginn 12. apríl kl. 10.30 – 16.00

Stofa N101 í Háskólanum á Akureyri

### „Maður er manns gaman“

- 10.30 Þú veist ekki hvers þú megnar fyrir en þú reynir.** Þjálfarar frá Líkamsræktinni Bjargi standa fyrir skemmtilegri og líflegri hreyfistund.
- 11.30 Hádegishlé.** Hægt verður að kaupa léttar veitingar í mötuneyti Háskólans.
- 12.30 Kórsöngur.** „Í fínu formi“, kór eldri borgara á Akureyri ásamt Petru Björk Pálsdóttur og Valmari Völjaots.
- 13.00 Setning ráðstefnunnar.** Ragnheiður Gestsdóttir, fyrrverandi kennari.
- 13.05 Maður er manns gaman.** Olga Ásrún Stefánsdóttir, iðjuþjálfari og fjölskyldufræðingur, aðjúnkt HA.
- 13.20 Tæknin, tengslin og gleðin.** Halldór S. Guðmundsson, framkvæmdastjóri ÖA, dósent HÍ.
- 13.35 Tækifærin í hversdeginum - heilsa og hreyfing.** Dr. Sólveig Ása Árnadóttir, sérfræðingur í öldrunarsjúkraþjálfun, dósent HÍ.
- 13.50 Kvikmyndin „Við erum til“.** Helga Margrét Guðmundsdóttir, tómstunda- og félagsmálafræðingur.
- 14.20 Hlé – kaffi, kleinur og tónlist.** Númi Adolfsson sér um tónlistina.
- 14.40 „Á ég að gera það?“** Dr. Elín Díana Gunnarsdóttir, sálfræðingur, dósent HA.
- 14.55 Sálfélagslegar þarfir fólks með heilabilun.** Berglind Indriðadóttir, iðjuþjálfari á Droplaugarstöðum.
- 15.10 Svo lengist lærið sem lífið.** Guðrún Sigurðardóttir, fyrrverandi talmeinafræðingur og æðarbóndi.
- 15.20 Maðurinn einn er ei nema hálfur.** Hjálmar Freysteinsson, fyrrverandi læknir.
- 15.30 Matur er mannsins megin.** Kristín Sigfúsdóttir, fyrrverandi kennari.
- 15.40 „Af hverju spurði ég ekki?“** Valdímar Gunnarsson, fyrrverandi kennari.
- 16.00 Ráðstefnuslit.** Haukur Halldórsson, fyrrverandi bóndi, formaður félags eldri borgara á Akureyri.

Ráðstefnunni stýrir Guðrún Sigurðardóttir, fyrrverandi talmeinafræðingur og æðarbóndi.

Ráðstefnan er samvinnuverkefni Félags eldri borgara á Akureyri og heilbrigðisvísindasviðs Háskólans á Akureyri



FÉLAG ELÐRI BORGARA  
Á AKUREYRI

Ráðstefnan er öllum opin og ókeypis

Birt með fyrirvara um breytingar

unak.is

Ráðstefna um félagsauð og  
heilsu á efri árum 12.04.18

