



Samhället & äldre

Program för föreläsningar i ABF-huset hösten 2019

Stiftelsen Äldrecentrum i samarbete med ABF, PRO, SPF och SKPF.

Pris: Medlemmar i PRO, SPF och SKPF gratis. För övriga 50 kr.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm

Tisdag

17 september

Kl. 13.30 - 15.00

Träning, näring, funktion och välbefinnande

Föreläsningen handlar om resultaten från en ny avhandling som försvarades vid Uppsala universitet våren 2019. Avhandlingen fokuserar på effekterna av att kombinera träning med en näringsdryck för äldre personer och på kroppssammansättningens betydelse för överlevnad.

Är fetma lika farligt när vi blir äldre? Vad är sarkopeni och hur påverkar det oss?

***Föreläsare:** Åsa von Berens, legitimerad dietist, Phd, utredare vid Äldrecentrum.*

Onsdag

23 oktober

Kl. 13.30 - 15.00

Vårt livsviktiga doftsinne

Luktsinnet är viktigt för hälsan, inte minst för att det påverkar aptiten.

Tappar man doftsinnet tappar man också ofta aptiten och lusten att äta mat när det inte smakar någonting längre.

Doftsystemet är ett skört system i hjärnan. För att det ska fungera behöver det bildas nya nervceller hela tiden – en process som kan påverkas av sjukdom. Doftsinnet kan ses som en spegel för hur kroppen mår i övrigt. Den som är äldre och upplever ett försämrat luktsinne behöver inte oroa sig. Däremot kan man vara uppmärksam på signalerna och till exempel ta kontakt med en dietist för att vara säker på att man äter bra.

***Föreläsare:** Ingrid Ekström, postdoktor och forskare vid Ageing research center (ARC) Karolinska institutet.*

Onsdag

4 december

Kl. 13.30 - 15.00

Den svenska familjen, förtalad men allt livskraftigare

Alla känner till problemen med familjen: krympande, sönderfallande, utan reell betydelse. Men Gerdt Sundströms egen och andras forskning visar motsatsen: att allt fler har nära anhöriga och ofta geografiskt nära, anhöriga som fått allt större betydelse materiellt och som omsorgskälla.

Familjeforskaren använder både historiska och moderna exempel och rön, svenska och internationella, bland annat från sin nya bok *Mer familj, mer omsorg*.

***Föreläsare:** Gerdt Sundström, professor emeritus vid Jönköpings universitet.*