# hälsa och träning för Äldre

Varmt välkommen till Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) där det bjuds på tester, aktiviteter i form av dans, yoga, styrketräning och gympa samt rundabordssamtal med forskare. I aulan är det Fråga Lund-panel där flera kända forskare medverkar – kom och ställ frågor om hälsa och träning för äldre. ForskarFredag är gratis och öppet för allmänheten. Föranmälan krävs för att delta i ”Aktiviteter”. GIH ligger bakom Stadion på Östermalm.

**Program för ForskarFredag den 27 september**

**14.30**   
Dörrarna öppnas och gott fika finns att köpas i Idrottshallen  
  
**15.00 – 15.45** Aktiviteter   
Dans, yoga, gympa, klättring och styrketräning – omklädningsrum finns.   
Anmäl dig på www.gih.se/forskarfredag2013

**15.00 – 15.45 Hälsotester**Mäter bland annat uthållighet, styrka, balans och rörlighet. Om du vill bli testad bör du vara omklädd. Ingen föranmälan behövs så först till kvarn...  
  
**15.00 – 16.00 Filmvisning: Forska för livet (Folke Rydén Production)**  
Dokumentär om svenska forskare som inom olika fält forskar kring människans situation och hälsa

**16.15 – 17.45 Rundabordssamtal med:**  
Eva Andersson – Träning för äldre   
Carl Askling – Rörlighetsträning   
Eva Blomstrand – Kost och återhämtning efter träning  
Elin Ekblom Bak – Risker med stillasittande  
Laura Fratiglioni – Fysisk aktivitet som förebygger demens  
John Hellström – Sporthjältar  
  
**18.00 – 19.30** **Fråga Lund-panel i aulan där Harriet Wallberg är moderator**

Deltagare i panelen är professur emeritus Per Renström, professor emeritus Björn Ekblom, professor Karin Henriksson-Larsén och professor Michail Tonkonogi.

Varmt välkommen till GIH!

Gymnastik- och idrottshögskolan och Centrum för Idrottsforskning

Louise Ekström Marie Broholmer  
08-120 537 11 08-120 537 62