

MINNS DU NÄR BEATLES VAR HÄR?



The Beatles, Sundstaaulan, Karlstad 25 oktober 1963. Fotograf: Gunnar Johansson.

**28 OKT
10-19**

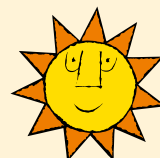


Då kan **inspirationsdagen** **för en aktiv och självständig** **vardag** vara något för dig!

Den 28 oktober fyller vi återigen Sundsta-Älvkullegymnasiet med föreläsningar och utställare för dig som varit med ett tag – eller dig som är anhörig till någon som behöver stöd i vardagen. Välkommen att upptäcka smarta saker, digitala lösningar och aktiviteter som underlättar och berikar vardagen.

På plats finns över 40 utställare och ett fullspäckat program med föreläsningar, prova-på-stationer, fika och underhållning.

Läs mer på **karlstad.se/inspirationsdag**



KARLSTAD.SE

PROGRAM

**28 OKT
10–19**



Kammarmusiksalen

Föreläsningar, 30 minuter långa

10.30 Lurad? Inte jag!

Annelie Alsterlind, Länsstyrelsen Värmland och
Anette Johansson, Brottsofferjouren Värmland

11.10 Den goda och bästa hälsosamma maten

Anna Lind Hedin, dietist Friskvården i Värmland

13.15 Fingermodellen för att förebygga kognitiv svikt och demens

Karin Fischer, specialistsjuksköterska kognitiv sjukdom

14.30 Den goda och bästa hälsosamma maten

Anna Lind Hedin, dietist Friskvården i Värmland

15.10 Trygghet och omsorg med sensorer

Henrik Holm, affärsutvecklare, Karlstads Energi

17.00 Fingermodellen för att förebygga kognitiv svikt och demens

Karin Fischer, specialistsjuksköterska kognitiv sjukdom

18.30 Trygghet och omsorg med sensorer

Henrik Holm, affärsutvecklare, Karlstads Energi

Naturvetarna

10.30 Dialogträff: Äldrevänliga Karlstad

11.30 Digital vägledare visar tips och trix för din Android-telefon

12.15 Digital vägledare visar tips och trix för din iPhone-telefon

14.00 Dialogträff: Äldrevänliga Karlstad

Open space

Rullande filmvisning, var 30 minut

Vem är egentligen den äldre? – om möjligheter, villkor och behov utifrån ett livsloppsperspektiv

Susanne Rolfner Suvanto, Möjliggörare NKA

Om ensamhet – vad handlar ensamhet egentligen om och hur påverkar det vår hälsa?

Susanne Rolfner Suvanto, Möjliggörare NKA

Hitta hit

Sundsta-Älvkullegymnasiet,
ingång via Norra entrén
(huvudentrén), Sävegatan 7

Bil

Kommer du med bil kan du
parkera fritt utanför
Sundsta-Älvkullegymnasiet.

Kollektivtrafik

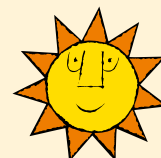
Åker du kollektivt tar du
Karlstadsbuss linje nummer 3
eller S till hållplats Tomtebogatan.

Bokade bussar

Vi har bokat bussar som du som
ska besöka inspirationsdagen
kan åka med utan kostnad.
Bussarna går tur och retur från
följande platser:

- Edsvalla
- Kronoparken
- Molkom
- Rud
- Skattkärr
- Skåre
- Ulvsby
- Vålberg
- Våxnäs
- Väse

Du hittar busschemat på vår webb:
karlstad.se/inspirationsdag



KARLSTAD.SE