



Fysisk aktivitet og aldring - fra forskning til praksis

Torsdag d. 28. februar 2019

Dalum Landbrugsskole, Landbrugsvej 65, Odense

- 09.00 Ankomst, check-ind og kaffe/te
- 09.30 Velkomst v. Jens Bangsbo, professor, Institut for Idræt og Ernæring, KU
- 09.50 **Oplæg:** De små skridt og de langtidsholdbare indsatser
- Paolo Caserotti, professor, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU
 - Rikke Line Klockars-Jensen, udviklingskonsulent, Dansk Firmaidrætsforbund
- 10.10 Fælles aktivitet (stolemotion)
- 10.20 **Oplæg:** Sæt fokus på Livskvalitet - kombiner fysisk aktivitet med andre aktiviteter
- Jesper Lundby Jensen, lektor, Institut for Idræt og Ernæring, KU
 - Henrik Jacobsen, projektleder, Hold Hjernen Frisk, DGI Lab
- 10.45 **Grupp snak:** Diskussion af emnerne i forhold til din erfaring
- 11.00 Kaffepause
- 11.20 **Workshop:** Ideer og eksempler på nye aktiviteter og samarbejder
- 12.30 Frokostpause
- 13.20 SMART træning
- 13.40 **Oplæg:** Fysisk aktivitet: Mål eller middel?
- Astrid Pernille Jespersen, lektor, Saxo Institut, KU
 - Thomas Ahrentz, senioridrætskonsulent, DAI
- 14.00 **Workshop:** Ideer og eksempler på nye arenaer og roller
- 14.50 Kaffepause med mulighed for at prøve holdspilsaktiviteter
- 15.15 **Grupp snak:** Hvad tager vi med – og hvad gør vi ved det!
- 15.45 Afrunding v. Jens Bangsbo
- 16.00 Tak for i dag