

Hälsa hela livet

Under november uppmärksammar Region Uppsala levnadsvanornas betydelse för hälsan.

Goda levnadsvanor gör skillnad genom hela livet. För barn lägger de grunden för en stark och positiv hälsoutveckling. För vuxna och äldre är det aldrig för sent – tvärtom ökar vinsterna av hälsosamma vanor med åldern, och förbättringar ger snabbt positiva effekter. Medarbetare inom Region Uppsala och länets kommuner bjuds in till tre kunskapshöjande webinarium med fokus på olika stadier i livet:

Digitala föreläsningar

Äldre, 4 november 14.00-16.00

- *Kan hälsosamma matvanor förebygga demens?* Josefin Edwall Löfvenborg, Ulrika Ericson, Risk- och nyttovärderare, Livsmedelsverket.
- *Nya kostråd för äldre*, Susanna Kugelberg, Handläggare, Livsmedelsverket.
- *Våga fråga!* Personcentrerade samtal med äldre om alkohol.
- Exempel på samverkan mellan Region Uppsala och länets kommuner kring alkohol och äldre.

Vuxna, 11 november 14.00-16.00

- *Snus, nikotin och hälsoeffekter – vad vet vi?* Lena Lönnberg, Verksamhetsutvecklare/ Biträdande forskare, CIFU Forskning, Region Västmanland.
- *Nu införs Riktade hälsosamtal för 40-åringar i Region Uppsala!*
- *Unikt för Region Uppsala – Friskvårdslotsen och Motioniuppland.se*

Barn och ungdomar, 24 november 14.00-16.00

- *Alla barns rätt till ett aktivt och hälsosamt liv*, Matti Leijon, Folkhälsovetare, Kommunal & regional samverkan, Generation Pep.
- *Nutritionsuppföljning hos barn efter avslutad onkologisk behandling*, projekt RCC Mellansverige.
- *Vi måste agera för våra unga!* Länsövergripande samarbete kring nikotin och tobak.
- Exempel från verksamheter inom regionen som arbetar med levnadsvanor för barn och unga.

Detaljerad information och program kommer finnas på intranätet och samverkanswebben.

Anmäl dig här!



Varmt välkommen att anmäla dig!

Vid frågor kontakta Karin Kauppi: karin.kauppi@akademiska.se