

Oslo 24. mars 2025

**Kjære pensjonistmedlem i NFF/medlem av seniorforum!
Seniorforum fyller i år 25 år og du inviteres herved
til jubileumsseminar 6. og 7. november 2025!**

NFF Seniorforum Osloområdet, Trøndelag og Agder inviterer deg igjen til seminar! Denne gangen til **Gardermoen, Scandic Oslo Airport**, for 2 dager med spennende forelesninger, diskusjoner og sosialt samvær!

Tema for seminaret er **FOLKEHELSE**, og da særlig med fokus på oss som er eldre.

Temaet blir belyst av høyt kvalifiserte fagfolk med spesialkunnskap om emnet. Vi får ulike innspill fra viktige samfunnsaktører med gode tilbud som bidrar til at vi som er eldre kan leve meningsfulle gode liv og bevare helsen. Nyttige og stimulerende tips for livsmestring i vår livsepoke!

Se vedlagte oversikt over tema og forelesere.

NFF bidrar med kr 50 000 til seminaret. Seminaravgiften blir derfor kun kr 1800,- for medlemmer av de 3 Seniorfora og for pensjonistmedlemmer i NFF. Deltagere som ikke er pensjonistmedlemmer i NFF betaler kr 3600,-. Avgiften dekker de to seminardagene inkludert lunsj, kaffe/te/frukt.

Seminaret byr på mer enn dagene med oppfriskning og påfyll av kunnskap:

Torsdag kveld skal vi ha **JUBILEUMSFESTMIDDAG** og hyggelig sosialt samvær på hotellet! Pris for middag + aperitiff: kr 961,-.

Påmeldingsfrist for seminaret: Mandag 5.mai.

Hotellets frist for bindende avtale med oss er allerede medio mai, noe som er årsaken til den tidlige påmeldingsfristen. Vi må vite at vi i utgangspunktet blir mange nok til å oppfylle hotellets vilkår.

Meld deg på i tide og bidra til at vi kan arrangere seminar!

Invitasjon til jubileumsmiddagen sendes ut etter sommeren med påmeldingsfrist i september.

Overnatting og reise dekkes av den enkelte.

Scandic Oslo Airport tilbyr enkelt/dobbeltrum inkludert frokost til kr 1590,- / kr 1890,- pr. natt 05.11. og 06.11.2025.

Lenken til å bestille hotellrom til denne prisen inntil 19.mai er:

Hotellets hjemmeside: «**Scandic hotel.com**» Finn her «**Scandic Oslo Airport**» og **datoen** for overnatting. Koden er **BSEN161025**. Denne bestillingskoden er gyldig for online bestillingen. For å finne avtaleprisen, skriver du inn denne koden under "**bookingkode**".

Det er opp til den enkelte å prøve å oppnå en billigere pris ved direkte kontakt med hotellet.

Seminaret er nå annonsert på NFF`s nettsider (fysio.no) under «kurs og kompetanse» «kurskalenderen».

Se linken til seminaret, med påmelding, i denne e-posten!

Eventuelle spørsmål om seminaret og påmelding kan rettes til styret for Seniorforum Osloområdet ved: smomang@gmail.com tlf. 975 711 06

Velkommen til hyggelig samvær på Gardermoen i november!

Hilsen Styrene for Seniorforum Osloområdet, Trøndelag og Agder



NFF INSPIRASJONSSEMINAR FOR SENIORFYSIOTERAPEUTER

Sted: Scandic Oslo Airport

Adresse: Ravinevegen 15, Gardermoen

Tidspunkt: 06.11 – 07.11.2025

Torsdag:

09:30 – 10:25 Registrering, kaffe, te, frukt

10:30 – 10:40 Velkommen v /Siri Merete Omang, leder Seniorforum Osloområdet

10:40 – 11:00 Stig Fløisand, forbundsleder Norsk Fysioterapeutforbund

11:00 – 11:45 Steinar Krokstad «Eldres helse og helseutvikling basert på tall fra HUNT mm.»

11:45 – 12:15 Pause

12:15 – 13:00 Steinar Krokstad – fortsetter, inklusiv dialog med deltakerne.

13:00 – 14:20 Lunsj

14:20 – 15:00 Hanne Tretterud Lund, DNT, Aktiv i 100

”Tilbud fra DNT, spesielt fokus på motivering av den eldre befolkning”

15:00 – 15:15 Pause

15:15 – 16:00 Magne Wang Fredriksen, LHL, «Nye aspekter på hjerte lungetrening/rehabilitering»

16:00 – 16:45 Line Capjon Kjellsby/Trude Salte, Grunnlegene, «En annen måte å jobbe på»

16:45 – 17:00 Pause

17:00 – 17:30 Anne Hanshus, Pensjonistforbundet, «Trygghet for eldre, viktige aktuelle innsatsområder for PF»

17:30 Slutt på dagen

19:00 Vi møtes presis til apéritif!

19:30 Festmiddag



Fredag

09:00 Velkommen tilbake

09:05 – 10:05 Are Brean «Musikk og den aldrende hjernen»

10:05 – 10:20 Pause

10:20 – 11:15 Tormod Bjørnstad «Ragnhilds drøm – et foredrag om digitalisert utenforskap»

11:15 – 11:30 Pause

11:30 – 12:00 Brita Stanghelle/Cristin Vaage, Oslo Met, «Folkehelseaspektet i fysioterapiutdanningen»

12:00 – 13:00 Åpent forum (Presentasjon av Seniorforaene, diskusjon evt. presentasjon av folkehelse tiltak)

13:00 – 14:00 Lunsj

Vel hjem!

Presentasjon av foreleserne



Stig Fløisand

Konstituert Forbundsleder
Norsk Fysioterapeutforbund



Steinar Krokstad

«Eldres helse og helseutvikling basert
fra tall fra HUNT m.m.

Om ABC for god psykisk helse og
kognitiv funksjon».

Professor i sosialmedisin, HUNT
forskningssenter Institutt for
samfunnsmedisin og sykepleie
Fakultet for medisin og
helsevitenskap
Norges teknisk-
naturvitenskapelige universitet.



Are Brean

«Musikk og den aldrende
hjernen»

Lege, spesialist i nevrologi og
PhD. Sjefredaktør i Tidsskrift
for Den norske legeforening.
Førsteamanuensis ved Norges
musikkhøgskole der han
forsker og underviser om
musikkens nevrobiologi. Har
skrevet en rekke fagartikler, artikler og
bokkapitler. samt boken
«Musikk og hjernen»
sammen med Geir O. Skeie.
Mottok Norsk nevrologisk
forenings formidlingspris
2019 for sin fremragende
formidling gjennom mange år,
både som redaktør, forfatter
og foredragsholder.



Hanne Tretterud Lund, DNT Aktiv i 100

«Tilbud fra DNT, spesielt fokus på
motivering av den eldre befolkning»

Ergoterapeut med en Master i
psykisk helsearbeid.

Teamleder for Nærfriluftsliv
i DNT Oslo og Omegn. DNT
jobber målrettet for å være en
åpen og inkluderende
organisasjon som legger til rette
for gode folkehelseiltak for ulike
målgrupper, ikke minst for eldre.
Hun jobber aktivt for å gjøre
friluftslivet tilgjengelig for flere,
og brenner for mulighetene og de
positive effektene friluftslivet kan
gi.



Tormod Bjørnstad

«Ragnhilds drøm»
om digitalt utenforskap

Pensjonist, tidligere lærer, har
arbeidet som redaktør,
informasjonssjef,
generalsekretær og
konsulent.

Har holdt foredraget for
Finans Norge,
Digitaliseringsdirektoratet,
flere bedrifter og en rekke
seniorklubber, U3A og
pensjonistforeninger.

Digitale verktøy og apper
flommer over oss. Mange har
problem med teknologien og
blir stående utenfor. Dette er
udemokratisk og
diskriminerende. Hva kan
gjøres?



Magne Wang Fredriksen
Generalsekretær i LHL

«Morgendagens helsetjeneste og LHLs rolle»

Bakgrunn innen frivillighet og helsesektoren. Han er styreleder i Hjerterådet, styremedlem i Stiftelsen Dam og styremedlem i Virke Ideell og Frivillig. Medlem av ekspertgruppen for utvikling av den nye Prioriteringsmeldingen i helsetjenesten. Oppnevnt til Helse- og omsorgsdepartementets kontaktforum for brukere av helse- og omsorgstjenesten.

Christin Waage
Brita Stanghelle

«Folkehelse i dagens fysioterapiutdanning - noen erfaringer og refleksjoner fra bachelorprogrammet i fysioterapi ved OsloMet»

Begge er fysioterapeut og førsteamanuensis ved Institutt for rehabiliteringsvitenskap og helseteknologi, avd fysioterapi OsloMet

Waage har klinisk erfaring fra bydel og helsestasjon, lang forskererfaring fra folkehelse blant annet Mosjon på Romsås (MORO) og STORK prosjektet

Stanghelle har lang klinisk erfaring fra langvarige smerte og muskelskjelett-lidelser, forskererfaring fra osteoporose, muskelskjelett og folkehelse



Grunnlegene -
Line Capjon Kjellsby og Trude Salte

«En annen måte å jobbe på. Hva stjeler livskvalitet og medfører sykdomsbyrde i den vestlige verden idag?»

Begge er tidligere fastleger, som etter flere års praksis med knapp tid til hver konsultasjon ønsket å drive med forebyggende medisin for å ta tak i den grunnleggende årsaken til sykdomsutvikling i stedet for å behandle symptomer. "Det ble sjelden anledning til å forbedre livskvaliteten, se de individuelle behovene, få oversikt over hvilke ressurser og hvilke utfordringer personen har, og hvordan man skal begynne å jobbe for å stabilisere og bedre situasjonen".



Anne Hanshus

«Trygghet for eldre, viktige aktuelle innsatsområder for Pensjonistforbundet»

Seniorrådgiver innen helse i Pensjonistforeningen

PF arbeider på mange områder med trygghets perspektivet for eldre, både i kommunene og i hjemmet: skadeforebygging, beredskap, vaksinasjon, sosial trygghet, vold/overgrep, frivillighet, møteplasser, helseoppfølging, mv.