Region Örebro länRegionkansliet
Box 1613, 701 16 Örebro
E-post: regionen@regionorebrolan.se
www.regionorebrolan.se

Inbjudan till **en kväll om FINGER-modellen**

Levnadsvanor som kan stärka din hälsa

Region Örebro län tillsammans med länets alla kommuner bjuder in medborgare och intresseföreningar till en kväll om FINGER-modellen och hur livsstilen har betydelse för ett hälsosamt åldrande och för att förebygga kognitiv svikt.

FINGER-modellen bygger på FINGER-studien och flera efterföljande studier, som visar på att samordnade insatser inom levnadsvanor kan stärka hjärnhälsan och minska risken för kognitiv svikt och demenssjukdom. FINGER-modellen omfattar, hälsosam kost, fysisk aktivitet, kognitiv och social stimulans samt kontroll av hälsofaktorer.

Program

- **Hälsosamt åldrande**, *Dag Salaj* äldrevårdsöverläkare region Örebro län
- **FINGER-modellen**, *Elin Larsson,* samordnare av Finger-implementering, FBHI
- **Kostråd för äldre**, *Stina Engelheart*, Leg dietist, Med Dr Örebro kommun
- **Fysisk aktivitet, all rörelse räknas!** *Ewa Pettersson,* Leg fysioterapeut, aktivitetssamordnare för seniorer Hallsbergs kommun
- **Hörsel och hjärnhälsa – mer än bara att höra**, *Hasan Hadzic,* civilingenjör, sektionschef audiologiska kliniken region Örebro län
- **Ofrivillig ensamhet social och kognitiv stimulans**, *Marie Tall,* Seniorlots och välfärdsrådgivare Örebro kommun
- **Avslutande reflektion**, *Madelene Johanzon,* områdeschef område nära vård, region Örebro län

Datum: 16 september 2026

Tid: 17:30-20:00

Plats: Willandersalen M-huset, USÖ

Avgift: Kostnadsfritt

Målgrupp: Kvällens föreläsningar riktar sig till dig som vill veta mer om hur olika livsstilsförändringar kan påverka din hälsa

Övrigt: Vi bjuder på kaffe och under kaffepausen kan du ta del av vår minimässa och möta våra föreläsare

Anmälan senast: 1 september 2026

Anmäl dig här:
Via länk eller via telefon 019-21 16 87
Carina Westerdahl

Kontaktpersoner:
Elisabeth Adamsson
elisabeth.adamsson@regionorebrolan.se

Christina Löf
christina.lof@regionorebrolan.se