

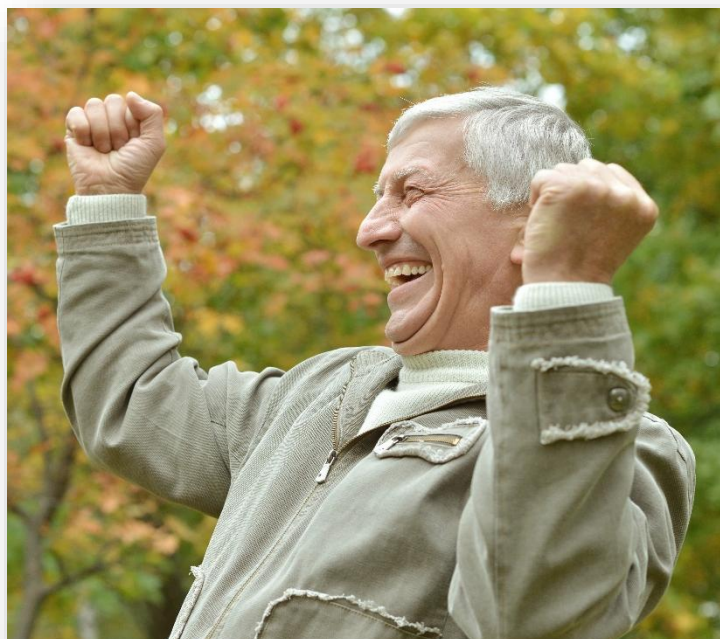
Inbjudan till föreläsning om *Livsstil för hjärnhälsa*.

Datum 1 december 2025
Tid 9–16
Plats USÖ, Wilandersalen
Södra Grev
Rosengatan 18, Örebro

Föreläsare Krister Håkansson, senior rådgivare vid Stiftelsen Äldrecentrum, leder Projektet Livsstil för hjärnhälsa.

Fika förmiddag och eftermiddag ingår. Lunch ordnas på egen hand, ingår ej. Kostnadsfritt i övrigt.

Frågor christina.lof@orebro.se



Visste du att nästan hälften av alla demensfall kan kopplas till livsstils- och miljöfaktorer?

Krister berättar om forskningen och den metod som han har utvecklat tillsammans med kommunal personal och deltagare. Metoden "Livsstil för hjärnhälsa" syftar till att stimulera äldre personer att genomföra hälsosamma livsstilsförändringar.

- Metoden bygger vidare på lärdomar från FINGER-studien med tillägg av nyare vetenskapliga rön kring samband mellan livsstil och hjärnhälsa.
- Metoden går ut på att kartlägga individers livssituation och ta fram en individuell plan för förbättring av livsstilen efter behov, förutsättningar och intressen.
- Den nya metoden bygger också på motivationspsykologi.
- Dagen avslutas med dialog om fortsatt arbete i Örebro Län.

varmt välkommen!

Föreläsningen riktar sig till dig som är yrkesverksam inom området vård och omsorg eller liknande, och är intresserad av kunskap och arbetssätt kring livsstil och hjärnhälsa – och hur detta kan omsättas i praktiken.

Anmälan senast 21 november. [Boka plats på denna länk](#)

Läs mer:

[Äldrecentrum](#)
[Fingers brain health institute](#)
[Hjärt- och lungfonden](#)

