

## Helseseminar

«På spor av et friskere liv!»

**28.oktober 2024 kl.11.00-18.00**

Scandic Royal Hotel Stavanger

- Hverdagsrehabilitering - aktivt liv med kroniske helseplager**  
Helsebygging i hverdagen
- Beste tips for bedre vinter med revmatisk sykdom**  
Lav ustabil temperatur, høy luftfuktighet, lavt barometertrykk og vind er spesielt utfordrende for mennesker med revmatiske sykdom; mer smerter, stivhet og utmattelse. Mindre sollys og lave verdier av vitamin D spiller også inn.
- Ernæring, kosthold - forebygging av sykdom**  
En rekke næringsstoffer er involvert i inflammatoriske prosesser i kroppen. Inflammasjon er kroppens normale beskyttelse reaksjon og er en prosess som kan reparere skader. Dersom inflammasjonsprosesser blir langvarige, kan det føre til sykdom. Det er indikasjoner på at ulike matvarer og kosthold påvirker inflammasjonsaktivitet i kroppen, det vil si balansen mellom et fungerende og et overaktivt immunforsvar.
- Søvn og døgnrytmer - nøkkel til helsegevinst**  
Lyset styrer vår biologiske klokke for søvn og aktivitet i alle celler i kroppen.
- Vellykket Aldring og GeroScience «connecting the biology of aging and the biology of disease»**  
Ny tilnærming til sunn aldring med kombinert fokus på biologisk aldring og aldersrelatert sykdom.

Foredrag ved legespesialister

Forfriskninger og lunch

Begrenset antall plasser

Påmelding snarest til [post@dodehavstiftelsen.no](mailto:post@dodehavstiftelsen.no)

**Velkommen!**

**Dødehavstiftelsen - Helsefremmende arbeid**

*«- med omsorg for den enkelte, med natur og vitenskap som forankring»*

Forebygging av sykdom gir størst gevinst, best resultat og koster minst!

[www.dodehavstiftelsen.no](http://www.dodehavstiftelsen.no)