



Maria Gyhagen



Agneta Sjödin



Folke Flam



Angelica Lindén Hirschberg

Stark, snabb och tätt genom klimakteriet

Vad händer med vår snabbhet, styrka och vårt välmående när vi åldras och hormonerna förändras? Hur kan vi anpassa vår träning för att må bättre och prestera på topp? Går det verkligen att knipa bort urinläckage? Och när är det motiverat att göra ett kirurgiskt ingrepp?

Välkommen till en stjärnspäckad föreläsningkväll med några av världens främsta forskare och läkare, experter och författare inom området hormoner, bäckenbottenbesvär och träning.

När: Torsdagen den 22 augusti 2019 kl 18.00 – ca 21.15.

Arrangör: Stockholms Friidrottsförbund/08fri.Masters.

Plats: Gymnastik- och Idrottshögskolan, GIH. Lidingövägen 1, Stockholm. Stora aulan.

Anmälan: senast 20 augusti till jenny.akervall@telia.com.

Ingen entréavgift. Vi bjuder på kaffe och te från kl 17.30.

Program

17.50 Inledning 08fri.Masters – **Mattias Sunneborn** och **Jenny Åkervall**.

18.00 Stark genom klimakteriet – **Monika Björn**, träningsexpert och författare till boken "Stark genom klimakteriet".

18.50 Kvinnlig fysiologi och hormonbehandlingar – Professor **Angelica Lindén Hirschberg**, överläkare i gynekologi och obstetrik på Karolinska Institutet, samt knuten till Olympiska kommittén.

19.45 Paus.

19.50 Urinläckage och framfall – en naturlig del av åldrandet eller går det att förebygga? – Med.dr **Maria Gyhagen**, överläkare på Södra Älvsborgs sjukhus och forskare vid Sahlgrenska Akademin i Göteborg.

20.20 Bäckenbottenkirurgi – när inget annat hjälper – **Folke Flam**, docent och medicinsk chef GynStockholm och en av Sveriges mest erfarna bäckenbottenkirurger.

20.50 Erfarenheter av klimakteriet – samtal med författaren och programledaren **Agneta Sjödin**.



Monika Björn

08fri. Masters

Stockholms friidrottsförbunds projekt 08fri.Masters vill använda friidrotten för att främja psykisk och fysisk hälsa bland äldre i Stockholmsregionen.

 08fri.masters

www.08fri.se/masters