

BRAND- OG REDNINGSKONFERENCE 2023

NEDSLIDNING AF KROPPEN



Rigtig mange af os vil opleve at få ondt i kroppen på et eller andet tidspunkt igennem vores arbejdsliv. På dagens konference ser vi på 'nedslidning' fra et all-round perspektiv og har fokus på, hvordan du med enkelte tiltag selv kan være med til at forebygge nedslidning.

9.00-9.10	Velkomst og kort præsentation af dagen
9.10-9.30	De nyeste branchevejledninger v/ partskonsulent Benny Nymark Andersen, Brand og Redningsudvalget Kort gennemgang og præsentation af de nyeste branchevejledninger på området.
9.30-11.30	Din krop skal også fungere, når du er 65! v/ (TV)fysioterapeut Mark Abildhauge Vi sætter spot på kroppen, og hvorfor det er vigtigt at holde den i gang, uanset om man er 22 eller 65 – særligt i et fag, hvor de fleste ulykker/skader sker i bevægelsesapparatet. Bliv inspireret af fysioterapeut Mark Abildhauge fra TV-programmet 'Fem fede kokke' til store og små ændringer i din tilgang til krop og træning, og få lidt sved på panden på morgenens oplæg.
11.30-12.45	Det er aldrig for sent v/ Den Skaldede Kok Carsten Olsen Med en passioneret tilgang til mad guider Den Skaldede Kok os igennem maduniverset med anekdoter fra sit eget liv og sætter fokus på, hvorfor kosten også er en vigtig medspiller, når det handler om at forebygge nedslidning af kroppen. Med oplæggets placering op til frokosttid, kan det være, at vi skal afprøve et lille madeksperiment.
12.45-13.30	Frokost
13.30-14.30	Du bruger 1/3 del af dit liv på at sove v/ søvnforsker Mikael Rasmussen Søvnmangel og søvnforstyrrelser er skadeligt for kroppen og kan føre til nedslidning og en række livstruende sygdomme. Som brandmand er du særligt udsat, fordi dit arbejde er med til at forstyrre din søvn. Bliv klogere på søvnens gode egenskaber, hvad (manglende) søvn egentlig gør ved dig, og hvordan du kan optimere din søvn. Du får viden fra den seneste forskning på området med fokus på gode råd samt brugbare teknikker til at forbedre din egen søvn.
14.30-14.45	Kaffe- og kagepause
14.45-15.45	Kan du blive sundere på den sjove måde? v/altæder og forfatter Niels Honoré Det behøver ikke at være så kedeligt, tungt og alvorligt. Med et glimt i øjet guider altæderen Niels Honoré dig til en sundere hverdag på baggrund af nyeste forskning indenfor emnerne sundhed, forebyggelse og trivsel.
15.45-16.00	Afslutning og tak for i dag

GRATIS DELTAGELSE



D. 14. juni 2023
kl. 9.00-16.00



Morgenbrød og kaffe
serveres fra kl. 8.30



Comwell hotel Middelfart
Karensmindevej 3, Middelfart

