**Livskraft 2021**

**Lördag 30/10**

**09.00 Incheckning och registrering, kaffe**

**09.30 Inledning – Presentation av deltagarna**

**10.00 ABF i Norr folkbildning – Christian Lindgren**

**10.30 Länsstyrelsen - funktionsrättsnätverket**

**11.00 Föreläsning -Nära vård…**

**12.00 Lunch**

**13.30 Aron Andersson föreläsare**

**14.45 Fika**

**15.15 Benny Haag**

**16.45 Avslutning**

**18.00 Middag**

**Söndag 31/10**

**09.00 Inledning**

**09.30 Osteoporosföreningen – det är inte kört fast det är skört**

**10.00 Kristina Paltén**

**12.00 Lunch**

**14.00 Åsa Ivarsdotter**

**15.00 Avslut**

**Länsstyrelsen** driver ett projekt där man bygger upp ett funktionshindersnätverk – här får vi information om arbetet i detta nätverk

**Aron Karl Riggert Anderson**, född 26 januari 1988 i Stockholm, är en svensk äventyrare och idrottare. Aron Anderson har som första person i rullstol bestigit Sveriges högsta berg Kebnekaise. Han nådde toppen klockan 15.00 den 1 augusti 2013. Expeditionen genomfördes tillsammans med äventyraren Johan Ernst Nilson.

**Benny Haag** är författare, regissör och föreläser bland annat om bemötande. Benny Haag är utbildad skådespelare och är känd bland annat för att ha spelat huvudrollen i TV-serien Xerxes. Han gick Teaterhögskolan i Stockholm mellan 1985-88. Benny arbetade därefter under 12 år på Dramaten, där han bland mycket annat gjorde den kritikerrosade monologen av Jan Guillous roman "Ondskan".  
Benny har medverkat i reklamfilmer och som programledare för travprogrammet Vinnare i TV4. Han har även skrivit flera böcker, bland annat den självbiografiska **Ingenting är möjligt** som utkom 2012.

**Osteoporos** det vill säga benskörhet, är en förändring av skelettets struktur. Det är en så kallad ”tyst sjukdom”. Osteoporos är ett symtomfritt och fortskridande tillstånd som utvecklas långsamt under flera år. Följden kan bli ryggsmärtor och längdminskning. Frakturer kan uppstå redan vid lindriga fallskador. Efter den första frakturen ökar risken för fler frakturer. Här får vi lyssna på osteoporosföreningen som berättar mer

**Kristina Paltén:** Den sjunde november 2014 sprang Kristina i mål, efter att tillryggalagt 322,93 kilometer på ett löpband, en sträcka lika lång som distansen mellan Stockholm och Jönköping. Förutom att sätta nytt Världsrekord hann hon med att sätta två svenska och ett nordiskt rekord – i herrklassen. Under 48 timmar lyckades Kristina hålla fokus och leverera enligt plan, trots sömnbrist, en evigt krånglande mage och två rejäla uppkastningar.

Detta är en berättelse om konsten att sätta höga mål och att nå dem, om glädjen i att upptäcka sin egen kapacitet, och om att ett världsrekord inte är en enmansshow. Sätta extremt höga mål motiverar och engagerar organisationen runtomkring och skapar positiv energi som bär framåt. Det är först när vi vågar sticka ut hakan och satsa, som den verkliga kreativiteten väcks.

**Åsa Ivarsdotter** mest känd som Åsa Persson för Piteborna, norrländsk medelålders komiker med otroligt många strängar på sin lyra