

| TIRSDAG 29.April | Senior Anbefaling 1 | Direkte link | Senior Anbefaling 2 | Direkte link |
|---------------------|--|----------------------|--|----------------------|
| 09.30-10.30 | Åbning & Keynote Speaker Lasse Frimand Jensen – Borgmester Aalborg Jens Lunde – Rådmand Aalborg Maja Pilgaard – Idrættens analyseinstitut Bugge Hansen – Fremtidsforsker | Link | | |
| 11.00-12.00 | Foreningsfællesskaber og idræt som rehabilitering Annegrete Gohr Månsson, University College Lillebælt Rikke Morsing, Hjerneskadecenter Nordjylland Sine Nordbo, danser og instruktør | Link | | |
| 12.15-13.15 | Sammen er vi stærke - tilknytning og samarbejde gennem fitness Alex Nielsen, Odder Fitness Charlotte Agergaard, Gym Danmark Morten Brustad, Dansk Fitness og Helse organisation Henrik Kyhl Pedersen, DGI | Link | | |
| 13.15-14.15 | Frokost | | Frokost | |
| 14.15-15.15 | Idrætsaktiv med demens Jannie Lund Hansen, Alzheimerforeningen Pia Mckee, Demensvenligt Danmark Karin Winther, Vesthimmerland kommune Inge Lange, Vesthimmerland kommune | Link | Optimering og anvendelse af faciliteter – Oplæg Jens Sønderbæk, Folkehuse i Århus Puk Kirkeskov Hvistendel, Bordtennis Danmark Jasper Lindemann, Danmarks idrætsforbund | Link |
| 15.30-16.30 | Idrætsfællesskaber som et community Mikkel Selmer, Københavns kommune Anders Vedel, Danmarks idrætsforbund Josefine Jack Eiby, Skiklubben Hareskov Isabella Florentz, Skiklubben Hareskov | Link | IDRÆTSBIBLIOTEK: Optimering og anvendelse af faciliteter Pia Førby, Skørping Idrætscenter Jens Sønderbæk, Folkehuse i Århus Puk Kirkeskov Hvistendel, Bordtennis Danmark Jasper Lindemann, Danmarks idrætsforbund | Link |
| 16.40-17.25 | Idrætsmobilitet - Hjælp jeg kan ikke komme afsted! Ole Bressendorf, Havbakkebusen Cecilie Goul, Aalborg kommune | Link | Kendetegn ved de velbyggede broer i idrætten Annegrete Gohr Månsson, University College Lillebælt Sascha Clausen, Københavns Kommune Morten Brustad, Dansk Fitness og Helse organisation Jeanette Juul Bossen, DGI | Link |

| ONSDAG 30.April | Senior Anbefaling 1 | Direkte link | Senior Anbefaling 2 | Direkte link |
|--------------------|--|----------------------|------------------------|--------------|
| 09.00-09.45 | <p>Keynote – Sund aldring Dorthe Steensvold – Norsk universitet for forskning og teknologi Mette Kierkegaard - Ældreminister</p> | Link | | |
| 09.55-10.50 | <p>Ældres motionsvaner - og hvordan vi os aktive Dorthe Steensvold – Norsk universitet for forskning og teknologi Jens Høyer-Kruse, Syddansk universitet Pia Allerslev, DGI</p> | Link | | |
| 11.10-12.05 | <p>Idrættens positive effekt på seniorer og for samfundsøkonomien Maja Pilgaard, Idrættens analyseinstitut Puk Kirkeskov Hvistendal, Bordtennis Danmark Dorthe Steensvold – Norsk universitet for forskning og teknologi</p> | Link | | |
| 12.20-13.15 | <p>Hvilken rolle spiller idrætten i ældrepolitikken? Mette Kierkegaard, Ældreminister Maja Højgaard, Borgmester Brøndby Pia Allerslev, DGI Peder Bisgaard, Dansk Firmaidræt Rasmus Bang Borup, Idrættens analyseinstitut</p> | Link | | |
| 13.15-14.15 | <p>Frokost</p> | | | |
| 14.15-15.15 | <p>Når de gamle rykker sammen Anders Steffensen, Fit & Sund Sine Nordbo, danser og instruktør Glenn Bisgaard, Apollo rejser</p> | Link | | |
| 15.35-16.30 | <p>Målrrettede træning med særlige målgrupper Bo Grarup, UCN fysioterapi og demenskoordinator Marianne Finnerup, Skørping</p> | Link | | |