**Lidt om foredragsholderen Lis Puggaard**

|  |  |
| --- | --- |
| **Lis Puggaard**, ældre- og sundhedskonsulent. Lis har i mange år forsket i ældres sundhed især med fokus på fysisk aktivitet, livsstilssygdomme og mental sundhed. Hendes store interesse er at omsætte forskningsresultaterne i praksis.  Lis har lang erfaring med undervisning og foredrag på skoler, universiteter og frivillige organisationer. Hun har skrevet mange bogkapitler og artikler, samt har udviklet undervisningsmateriale indenfor området.  Lis arbejder i dag primært med kommunale projekter om ældres mentale sundhed herunder beskyttende faktorer i forhold til at opnå en robust alderdom. Derudover underviser hun, og holder foredrag på ældreområdet.  Lis har i mange år været tilknyttet som ekstern underviser på flere af Ældre Sagens motionskurser. |  |