

Motivasjons- og Mestringskurskurs LSSO Mai 2023

Dag 1: Mandag 15 Mai, Store Møterom, 3 etasje

09:00-09:30	«Velkommen, forventinger, presentasjon»	Kursledere/sykepleiere
09:30-10:15	«Brukerinnlegg livsstilsendring» Tid til spørsmål og erfaringsutveksling	Brukerrepresentant livsstilsendring
10:15-10:30	PAUSE	
10:30-11:15	«Anbefalt kosthold ved vektreduksjon»	Kursleder/Sykepleier
11:15-11:45	LUNSJ	
11:45-12:30	«Anbefalt kosthold ved vektreduksjon»	Kursleder/Sykepleier
12:30-12:45	PAUSE	
12:45-13:30	«Livsstilsendring – hvordan få det til i hverdagen?»	LMS
13:30-13:45	PAUSE	
13:45-14:30	Brukerinnlegg operasjon	Brukerrepresentant
14:30-14:45	Oppsummering, avslutning	Kursledere

Dag 2: Tirsdag 16 Mai, Store møterom, 3 etasje

09:00-09:15	«Velkommen, tanker/spørsmål fra i går?»	Kursledere/sykepleiere
09:15-10:00	«Endringsprosesser»	Psykolog
10:00-10:15	PAUSE	
10:15-11:00	«Endringsprosesser»	Psykolog
11:00-11:15	PAUSE	
11:15-12:00	«Helse og Overvekt»	Lege
12:00-12:30	LUNSJ	
12:30-12:45	«Informasjon om rehabilitering Skibotn»	Skibotn
12:45-13:00	«Informasjon fra frisklivssentralen»	FLS
13:00-13:15	PAUSE	
13:15-14:00	«Fysisk aktivitet - teori»	Fysioterapeut
14:00-14:15	Avslutning, oppsummering, evaluering	Kursledere

NB: Vi tar forbehold om enkelte endringer i innhold og tidspunkter frem mot kurset.