

Motivasjons- og Mestringskurs for Overvektige April 2022

Dag 1: Mandag 25 April, 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	«Helse og Overvekt»	Lege
13:30-13:45	PAUSE	
13:45-14:30	«Brukerinnlegg operasjon»	Brukerrepresentant
14:30-14:45	Oppsummering, avslutning	Kursledere

Dag 2: Tirsdag 26 April, Store møterom, 3 etasje

09:00-09:15	«Velkommen, tanker/spørsmål fra i går?»	Kursledere/sykepleiere
09:15-10:00	«Endringsprosesser»	Psykiater
10:00-10:15	PAUSE	
10:15-11:00	«Endringsprosesser»	Psykiater
11:00-11:15	PAUSE	
11:15-12:00	«Livsstilsendring – hvordan få det til i hverdagen?»	LMS
12:00-12:30	LUNSJ	
12:30-13:00	«Informasjon om Frisklivssentralens tilbud»	Leder FLS
13:00-13:15	PAUSE	
13:15-14:00	«Fysisk aktivitet»	Fysioterapeut
14:00-14:15	Oppsummering, avslutning, evaluering	Kursledere

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