

Motivasjons- og Mestringskurs for Overvektige September 2021

Dag 1: Mandag 13 september, 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 14 september, Store møterom, 3 etasje

09:00-09:15	«Velkommen, tanker/spørsmål fra i går?»	Kursledere/sykepleiere
09:15-10:00	«Helse og overvekt»	Lege i Spesialisering
10:00-10:15	PAUSE	
10:15-11:00	«Endringsprosesser»	Psykolog
11:00-11:15	PAUSE	
11:15-12:00	«Endringsprosesser»	Psykolog
12:00-12:30	LUNSJ	
12:30-13:00	«Informasjon om Frisklivssentralens tilbud»	Leder FLS
13:00-13:15	PAUSE	
13:15-14:30	«Fysisk aktivitet og avspenning – teori og praksis» I trenings-salen i underetasjen	Fysioterapeut
14:30-14:45	Oppsummering, avslutning, evaluering	Kursledere

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

Sist på dag 2 blir det lett fysisk aktivitet i trenings sal. Husk egnede klær for dette.