



Fagseminar friskliv, læring og mestring

Torsdag 30. januar kl. 09:30 – 15:00

Clarion Collection hotel Hammer Lillehammer

Program

Møteleder: Hanne Kjøsnes, Fylkesmannen i Innlandet

09:00 – 09:30 Velkommen med kaffe/te/frukt

-
- | | |
|------------------|--|
| 09.30-
10.15 | Min livsstil
Sigurd Vik, daglig leder, Enforme as |
| 10.15-
11.00 | Kostverktøyet
Tove Langlo Drilen, ernæringsfysiolog, Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon HMN |
| 11.00-
11.15 | Pause |
| 11.15-
12.00 | Hverdagslykke
Daniel Bergheim Botnmark, psykolog |
| 12.00-
12.45. | Lunsj/mingling |
| 12.45-
13.15 | Aktivitetskontakter
Mari Kristiansen, fysioterapeut, Frisklivssentralen i Solør |
| 13:15-
14:00 | Kommunikasjon og sosiale medier
Sigvor Melve, kommunikasjonsrådgiver, Helsedirektoratet |
| 14.00-
14.15 | Pause |
| 14.15-
14.45 | «Ta styring» et barn av Mestringstreff
Randi Brendbekken, Seksjonsoverlege phd, Ottestad rehabilitering, Sykehuset Innlandet |

Avslutning og vel hjem

