



Fagseminar friskliv, læring og mestring

Tirsdag 1. september kl. 11:30 til onsdag 2. kl. 12:00

Scandic Hamar

Program

Møteleder: Sissel Løkra, Innlandet fylkeskommune og Hanne Kjøsnes, Statsforvalteren i Innlandet

-
- | | |
|-------|---|
| 11.30 | - Lunsj |
| 12.30 | - Helsekommunikasjon v/Victoria Telle Hjelset
professor i folkehelsevitenskap ved Fakultet for
helsevitenskap ved OsloMet |
| 14.00 | - Pause |
| 14.15 | - Følelser og selvbilde – hva uttrykker våre
deltagere? Aksel Inge Sinding, klinikkleder og
psykolog ved Institutt for Psykologisk Rådgivning
(IPR) Asker og som psykolog ved IPR Oslo |
| 15.00 | - Pause |
| 15.15 | - Kvinnehelse v/ Oliv Camilla Fremgaarden,
Gynekolog og Spesialist i kvinnesykdommer
FASiA Elverum |
| 16.00 | - Avslutning |
| 17.00 | - Frivillig joggetur langs Mjøsa, oppmøte utenfor
inngangen |
| 19.00 | - Mingling i baren |
| 19.30 | - 3 retters middag |



DAG 2

- 07.30
 - **Friskliv i balanse** v/Frisklivssentralen i Hamar (ta med egen matte)
 - Lunsj/Frokost
- 09.30
 - **Helsedirektoratets time:**

Hvorfor skal kommunene satse på friskliv?
v/ Inger Merethe Skarpaas, Helsedirektoratet

Kalkulatoren for å beregne helseeffekt
v/Olov Belander, Helsedirektoratet
- 10.30
 - Pause
- 10.45
 - **Aktivitetsalliansen – en aktiv medspiller**
v/Anders Bæra Grøtnes
- 11.15
 - **Gruppediskusjon**
- 12.00
 - **Lunsj**
- 13.00
 - Vel hjem

