Fagseminar friskliv, læring og mestring

Tirsdag 27. september kl. 10:00-15:00

Jorekstadhallen, Jørstadmoveien 690, 2625 Fåberg

# Program

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

09.30-10.00 Velkommen med kaffe/te/frukt

|  |  |
| --- | --- |
| 10.00 | **Velkommen til samling!**   * **Roller i frisklivsarbeidet v/ Statsforvalter og fylkeskommune** * Hvordan forankre frisklivssentralen i kommunen? Innlegg v/ frisklivssentralen i Gausdal, Øyer og Lillehammer og frisklivssentralen i Solør |
|  | * **Erfaringer med samarbeid mellom kommunene, NAV, Høgskolemiljøer og frivilligheten om friskliv, læring og mestring. v/.. innledere ikke avklart** |
| 12.00 | **Lunsj** |
| 12.45 | Yngvar Andersen**Inspirasjon til fysiske økter utendørs v/ Yngvar Andersen**  ***Yngvar er en erfaren foredragsholder og forfatter som får engasjementet til å gnistre i salen. Han er en av de som har jobbet lengst med personlig trening i Norge. Yngvar har skrevet to bøker om trening, og er kjent fra tv-seriene Bedre Puls, To Buksestørrelser ned og Alle har et Idrettstalent på NRK1.*** ***Effektive øvelser som alle kan få til, innimellom-trening i hverdagen og den jordnære ”Berre gjer da-filosofien” er blitt Yngvars varemerker.*** |
| 15.00 | **Takk for nå og vel hjem!**  **Med forbehold om endringer i programmet** |
|  |  |