

Program grunnkurs for frisklivscoordinatorer 26. – 28.mai Rica hotell Bodø

Mandag 26. mai

09.00 – 10.00:	Registrering, kaffe og te
10.00 – 11.30:	Samtalemotoden Motiverende intervju. Førsteamanuensis Silje Wangberg, Høgskolen i Narvik/seniorrådgiver KoRus Nord
11.30 – 12.15:	Lunsj
12.15 – 16.00:	Motiverende intervju, forts. Pause underveis
16.00 – 16.15:	Pause m/kaffe og te
16.15 – 17.15:	Risikobruk av alkohol. Silje Wangberg

Tirsdag 27. mai

08.30 – 10.30:	Støtte folk i å kutte ned på alkohol- og tobakksbruk. Silje Wangberg
10.30 – 11.00:	Pause
11.00 – 12.00:	Treningslære. Professor Jan Helgerud, NTNU
12.00 – 13.00:	Lunsj
13.00 – 15.00:	Treningslære forts. Pause underveis
15.00 – 15.15:	Pause
15.15 – 17.30:	Bra Mat. Diabetessykepleier og lektor Gøril Klette, Bodø videregående skole og klinisk ernæringsfysiolog Kari Hege Mortensen, Nordland fylkeskommune. Pause underveis.

Onsdag 28. mai

08.30 – 10.30:	Fysisk aktivitet i praksis. Frisklivscoordinator Carine R. Sollund, Fauske kommune
10.30 – 11.00:	Pause
11.00 – 12.00:	Bra Mat
12.00 – 12.45:	Bra Mat «i praksis» (lunsj)
12.45 – 15.00:	Bra Mat, forts.
15.00:	Avslutning og vel hjem

Med forbehold om små endringer i programmet