



Fagseminar friskliv, læring og mestring

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

Scandic Hamar

Foreløpig 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 |
| 13.30 | - | Pause |
| 13.45 | - | Følelser og selvbilde - hva uttrykker våre
deltagere? Aksel Inge Sindig, klinikkleder og
psykolog ved Institutt for Psykologisk Rådgivning
(IPR) Asker og som psykolog ved IPR Oslo |
| 14.30 | - | Pause |
| 14.45 | - | Siste nytt Helsedirektoratet v/Inger Merethe
Skarpaas |
| 15.30 | - | 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)
- 09.30 - **Kvinnehelse**
- **Pause**
- 10.15
- 10.30 - **Gruppediskusjon**
- 12.00 - **Lunsj**
- 13.00 - **Vel hjem**