



**Helse Nordmøre og Romsdal H**  
Lærings- og mestringssenteret

## **OVERVEKTSKURS**

**Et teoretisk/praktisk grunnkurs for voksne med overvekt!**

**27.oktober og 9.november 2010**  
**2 oppfølgingsdager**  
**Molde sykehus, festsalen**





**Målgruppe:** voksne med overvekt

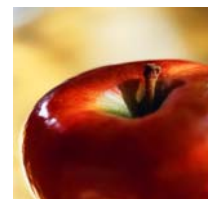
**Kriterie for å delta:**

- Motivasjon til å arbeide med livstilsendring.

**Program dag 1, 27. oktober**

- KI 1000 Velkommen
- KI 1015 Brukerrepresentant Gunnhild Meringdal forteller sin historie
- KI 1100 Pause
- KI 1115 Motivasjon og endring v/konsulent Toril Kvisvik
- KI 1200 Lunsj
- KI 1230 Kroppen og overvekt v/lege Thor Haug, medisinsk avdeling
- KI 1315 Pause
- KI 1330 Kosthold v/klinisk ernæringsfysiolog Eva Kvendbø
- KI 1415 Pause
- KI 1430 Fysisk aktivitet, teori og praksis v/fysioterapeut Berry von den Bosch
- KI 1515 Avslutning

**\* Oppgaver mellom samlingene**



## **Program dag 2, 9.november**

- Kl 0930 Hva har skjedd siden sist?
- Kl 1015 Pause
- Kl 1030 Alternativer og muligheter i "matveien"  
v/ernæringsfysiolog Eva Kvendbø
- Kl 1115 Lunsj
- Kl 1200 Fysisk aktivitet. Hvordan få tid til dette i en hektisk hverdag? v/ fysioterapeut Berry v.d. Bosch
- Kl 1245 Pause
- Kl 1300 Hvordan omstille hodet/hvordan få til gode endringer v/psykolog Inka Schmaus
- Kl 1430 Pause
- Kl 1445 Fysisk aktivitet/trening
- Kl 1515 Molde kommune presenterer sitt tilbud
- Kl 1545 Spørsmål. Oppsummering. Hva videre?

**2 oppfølgingsdager** kl 13-17 med fokus på:  
Har noe skjedd?

### **Praktiske opplysninger:**

Egenandel: 295,- (har du frikort er det gratis).

Lunsj og drikke begge dager: 200,- (totalt)

Har du spørsmål, ta gjerne kontakt på tlf 711 20999.

**VELKOMMEN**



# Helse Nordmøre og Romsdal H

Lærings- og mestringssenteret

**Adresse:**

Kristiansund sykehus  
Hermann Døhlens vei 1  
6508 Kristiansund  
e-mail: [lms@helsenr.no](mailto:lms@helsenr.no)