****

**Att arbeta med levnadsvanor i praktiken**

250922-230926 Livsstilsmedicin Österåsen

Schema

**Alla dagar:** 07:15 – 07:45 Ledarledd fysisk aktivitet (se längre ner i schemat)

ELLER Morgonpromenad: träffpunkt i huvudentrén,

* + 18:00 – 19:00 Kvällspromenad (frivilligt)
  + Föreläsningarna inleds med 15 min redovisning av förkunskaper / förväntningar på bas av förberedelser utifrån kursboken
  + Bensträckare - individuella och kollektiva - samt frukt/fika enl. behov insprängda i förmidags- och eftermiddagspassen som är **9:00-12:30** resp. **13:30-17:00 😊**

*För långväga deltagare finns möjlighet till övernattning 250919-20-21 (ingår)*

**Måndag 250922:**

11: 00 – 12:00 **Upprop** – presentation av deltagarna och kursen - rundvandring

13:00 – 14:30 **Att arbeta med levnadsvanor** Benno Krachler, docent, hållbar hälsa, Umeå Universitet; Medicinsk ledningsansvarig, Livsstilsmedicin Österåsen

14:45 – 16:15 **Verktyg för att stötta och genomföra beteendeförändringar**

Föreläsare: Freddy Hammargren, psykolog

16:30 – 17:00 **Gruppindelning + instruktioner avseende grupparbeten:**

Kursboken, Gruppövning (fundera på en egen livsstilsmålsättning) +

forskningsfrågeställning Benno Krachler

17:00 – 18:00 Middag

18:00 – 20:00 egen tid

20:00 – 21:00 Kvällsmacka/témingel (lilla matsalen)

**Tisdag 250923:**

07:15 – 07:45  **Ledarledd fys aktivitet** (bad/gympasal) / **morgonpromenad** (huvudentrén)

08:00 – 08:45 Frukost

09:00 – 11:15  **Grupparbeten:** förberedelser utifrån kursboken ”Levnadsvanor”, + Forskningsfrågeställning

11:30 – 13:30 **praktisk övning i patientköket** + lunch

13:30 – 16:00 **Matvanor** Föreläsare: Ninni Engblom, Kostvetare

16:00 – 17:00 Case/övning: kostrelaterad problematik

17:00 – 18:00 Middag

18:00 – 20:00 Guidad tur: **Sanatoriets hemliga rum**. Robert Hollsten, fd verksamhetschef

20:00 – 21:00 Kvällsmacka/témingel (lilla matsalen)

**Onsdag 250924:**

07:15 – 07:45 Ledarledd fys aktivitet (bad/gympasal) / morgonpromenad(huvudentrén)

08:00 – 08:45 Frukost

09:00 – 11:00  **Gruppövning** samtal om mitt eget arbete med levnadsvanorna,

Freddy Hammargren, psykolog, Benno Krachler, läkare

12:30 – 13:30 Lunch

13:30 – 16:00 **Fysisk aktivitet** Föreläsare: Amanda Öhrling, Fysioterapeut

med praktisk övning: MAQ i gymnastiksalen.

16:00 – 17:00 Case/övning: aktivitetsrelaterad problematik

18:00 – 20:00 egen tid

20:00 – 21:00 Kvällsmacka/témingel (lilla matsalen)

**Torsdag 250925:**

07:15 – 07:45 Ledarledd fys aktivitet (bad/gympasal) / morgonpromenad (huvudentrén)

08:00 – 08:45 Frukost

09:00 – 11:00  **Stresshantering:** Psykologens roll i kombinerade levnadsvanebehandlingar,

Freddy Hammargren, psykolog

11:00 – 12:00Genomgång av **forskningsuppgiften**, Benno Krachler

12:30 – 13:30 Lunch

13:30 – 18:00 Vila & reflektion;

15:00 Ledarledd fys aktivitet (frivillig)

18:00 – 20:30 **möt människorna bakom yrkesrollerna** (inkl middag)

**Fredag 250926:**

07:15 – 07:45 Ledarledd fys aktivitet (bad/gympasal) / morgonpromenad (huvudentrén)

08:00 – 08:45 Frukost

09:00 – 11:00  **Suicidprevention** i klinisk praxis**:** ”Våga fråga” & ASSIP.Föreläsare: Agneta Ramén, sköterska och

Benno Krachler, läkare

11:15 – 12:00 **Utvärdering** (byts mot Kursintyg)

12:00 – 13:00 Lunch