

WHAT GOES IN- MUST COME OUT

Velkommen til kurset «What goes inn – must come out»

Scandic Vulcan Oslo, 6. til 8. Oktober 2017

Fredag 6.

- 18:00 – 19:00 **Velkommen og kursstart**
- Vi møtes i hotellets resepsjon, og trekker ned til møterommet. Praktisk informasjon gis.

- 19:00 – 20:30 **Middag**
- Vi samles i frokostsalen og spiser en 3-retters middag.

- 20:30 – 22:00 **Bli kjent og sosialt**
- Ambassadør Sven-Olav Frogner, sørger for at vi blir bedre kjent med hverandre.

Lørdag 7.

08:00 – 09:30 **Frokost**

- 10:00 – 11:00 «What goes in»
- Øyvind Hansen deler sine erfaringer med kostholdsendingene.

- 11:15 – 12:00 «Maten og kroppen; alt hva du er, det har du en gang spist»
- Klinisk ernæringsfysiolog Mone Sæland forteller hvordan ulike matvarer påvirker kroppene våre.

12:00 – 12:15 **Spørsmål**

12:30 – 13:30 **Lunsj**

Lørdag 7.

- 13:45 – 14:30 «Must come out»
- Klinisk ernæringsfysiolog Mone Sæland forklarer fordøyelsessystemet.

- 14:45 – 15:30 «Selv kongen må drite»
- Øyvind Hansen deler sine erfaringer, og informerer om ulike hjelpemidler.

15:30 – 15:45 **Spørsmål**

16:00 – 16:30 **Planlegge utflukt til Mathallen**

- 17:00 – 22:00 **Utforske Mathallen**
- Vi kjøper råvarer og tilbereder måltidene vi har planlagt i 2. etasje på Mathallen. Sosialt.

Søndag 8.

08:00 – 09:30 **Frokost**

- 10:00 – 11:00 **Film**
- Øyvind og Gabriel viser sine prosjektfilmer

11:00 – 12:00 **BPA, frigjøring, selvfølelse**

- Ola Schrøder Røyset holder et inkluderende foredrag.

12:15 – 13:00 **Diskusjon og evaluering**

13:00 – 14:30 **Lunsj og hjemreise**