



NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Senter for etter- og videreutdanning



"Bevare deg vel"

NIH inviterer alle fra 60 år og oppover
til 3 dagers kurs på Beitostølen



TEMA:
Fysisk aktivitet • Livskvalitet

FYSISK AKTIVITET OG LIVSKVALITET

"Det er aldri for sent"

Vi ønsker at deltagerne i løpet av kurset skal få kunnskap om hvordan fysisk aktivitet forebygger sykdom, påvirker aldringsprosessen og øker livskvaliteten. I tillegg håper vi å motivere og gi idéer til økt og variert aktivitet.

Tidspunkt; 3. til 5. oktober 2011. Sted; Beitostølen, Radisson BLU Resort

Målgruppe; Fra 60 år og oppover

Foredragsholdere:

Marte Mellingsæter, lege og stipendiat, Fallpoliklinikken, Geriatrisk avdeling, OUS Ullevål,

Tor Torgersen, personlig trener, den med lengst erfaring i Norge med trening av eldre,

Eli Vatn, fjellprest Beitostølen, **Turid Iversen**, direktør Radisson BLU

Karoline Steinbekken og **Sigurd Dalen**, NIH Senter for etter- og videreutdanning

Program

■ Mandag 3. oktober:

- Kl. 09:00: Avreise buss fra Oslo Bussterminal. Ved minimum 30 påmeldte.
- Kl. 12:30: Innsjekk/registrering
- Kl. 13:00: Lunsj. Presentasjon av opplegget
- Kl. 14:30: Forelesninger: Vi ser på aldringsprosessen, ved Marte Mellingsæter
Fysisk aktivitet i lys av aldringsprosessen, ved Tor Torgersen
Trening ved behandling av diabetes, hjerte- karsykdom, fallforebygging og kreft, ved Marte Mellingsæter
Tilrettelegging av fysisk aktivitet, ved Tor Torgersen

"Gode pauser" blir lagt inn underveis

- Kl. 17:00: Felles aktivitet med musikk, ved Karoline Steinbekken
- Kl. 17:45: Til fri disposisjon, spa/svømmehall, spasertur, shopping
- Kl. 19:00: Velkomstmiddag
- Kl. 21:00: Vi møtes i lobbybaren, felles sosial aktivitet / Quiz

■ Tirsdag 4. oktober:

- Kl. 07:00: Svømmehallen er åpen
- Kl. 08:00: Frokost
- Kl. 09:30: Morgenstund på stølen, Fjellprest Eli Vatn
- Kl. 10:00: Spasertur ned til Lyskapellet, Historien om Erling Stordal – Beitostølen Helsesportsenter. Guide; Sigurd Dalen
- Kl. 12:30: Forelesning: Hvorledes komme igang med fysisk aktivitet– hvordan ta vare på motivasjonen, ved Tor Torgersen
- Kl. 13:00: Lunsj. Utelunsj – Værforbehold
- Kl. 14:30: Forelesning: Fysisk aktivitet og hjernens funksjon, har det betydning for depresjon, angst og hukommelse? Litt om kosthold, ved Marte Mellingsæter
- kl. 15:15: Felles aktivitet: Tilpasset trening, ved Tor Torgersen
Felles aktivitet med musikk, ved Karoline Steinbekken
- kl. 17:30: Omvisning i kunststillingen i Beitohallen, ved Turid Iversen
- kl. 19:30: Avslutningsmiddag / Sosialt samvær



Onsdag 5. oktober:

- Kl. 07:00: Svømmehallen er åpen
- Kl. 08:00: Frokost
- Kl. 09:30: Styrke og utholdenhetstrening med strikk og staver, Tor Torgersen
Oppsummering med spørsmål. Marte Mellingsæter og Tor Torgersen
- Kl. 12:00: Utsjekk/Avreise. Enkel lunsj
(Baquett + mineralvann settes frem i foajeen som deltakerne tar med ved avreise)

(Vi tar forbehold om eventuelle justeringer i programmet)

Opphold og Kursavgift:

Kr 2200,- pr. pers. i dobbeltrom

Kr 2500,- pr. pers. i enkeltrom

Prisen inkl:

2 Overnattinger i dobbelt/enkeltrum.

7 måltider som inkluderer lunsj og middag dag 1, frokost, lunsj og middag dag 2 og frokost + enkel lunsj dag 3

"Gode" kaffepauser

SPA behandlinger og drikkevarer er ikke inkludert. Svømmehall er gratis.

Transport

For dem som ikke kjører selv, settes det opp felles buss med avgang fra Oslo Bussterminal.

Pris tur/retur Oslo: Kr 400,- (forbehold om nok påmeldinger)

Påmelding:

Sendes på e-post til sigurd.dalen@nih.no

Frist: 25. september 2011

Antall kursplasser: 40 (første mann til "mølla")

skriftelig påmelding kan også sendes til:

Norges idrettshøgskole, SEVU-avd.

Pb 4014 Ullevål Stadion

0806 Oslo

Att: Sigurd Dalen

Tlf. 23 26 20 24

www.nih.no se kurs



Velkommen til spennende dager på Beitostølen!

Norges idrettshøgskole
The Norwegian School of
Sport Sciences

Postadresse:
P. O. BOX 4014 - Ullevål Stadion
NO-0806 Oslo

Besøksadresse:
Sognsv. 220

Tel.: (+47) 23 26 20 00
www.nih.no