



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 • Individuell veiledning

# 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; 4. til 6. oktober 2010. Sted; Beitostølen, Radisson SAS Resort

Målgruppe; Fra 60 år og oppover og personell i eldreomsorgen

### Foredragsholdere:

**Marte Mellingsæter**, lege og stipendiat, Fallpoliklinikken, Geriatrik 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 SAS

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

## Program

### ■ Mandag 4. oktober:

Kl. 09:00: Avreise buss fra Oslo S. Ved minimum 40 påmeldte.

Kl. 12:30: Innsjekk/registrering

Kl. 13:00: Lunsj. Presentasjon av opplegget

Ca 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

Ca kl. 17:00: Felles aktivitet i idrettshallen med musikk, ved Karoline Steinbekken

Ca kl. 17:45: Til fri disposisjon, spa/svømmehall, spasertur, shopping

Kl. 19:00: Velkomstmiddag

Kl. 21:00: Vi møtes i lobbybaren, felles sosial aktivitet

### ■ Tirsdag 5. oktober:

Kl. 07:00: Svømmehallen er åpen

Kl. 08:00: Frokost

Kl. 10:00: Spasertur ned til Lyskapellet, Historien om Erling Stordal - Beitostølen Helse- og idrettsenter. Guide; Sigurd Dalen

Kl. 12:30: Forelesning: Hvorledes komme igang med fysisk aktivitet- Hvorledes ta vare på motivasjonen, ved Tor Torgersen

Kl. 13:00: Lunsj. Utelunsj - Værforbehold

Kl. 14:30: Forelesning: Litt om kosthold. Fysisk aktivitet og hjernens funksjon, har det betydning for depresjon, angst og hukommelse? ved Marte Mellingsæter

Ca kl. 15:15: Felles aktivitet: Hvordan kommer jeg i gang? Tilpasset trening, ved Tor Torgersen  
Felles aktivitet i idrettshallen med musikk, ved Karoline Steinbekken

Ca kl. 17:30: Omvisning i kunststillingen i Beitohallen, ved Turid Iversen

Kl. 19:30: Avslutningsmiddag

Kl. 21:30: Quiz i lobbybaren



### ■ Onsdag 6. oktober:

Kl. 07:00: Svømmehallen er åpen

Kl. 08:00: Frokost

Kl. 09:30: Individuell veiledning/rådgivning i forhold til fysisk aktivitet/helse, ved Marte Mellingsæter og Tor Torgersen  
Evt. spasertur i høstluften, shopping

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 2000,- pr. pers. i dobbeltrom

Kr 2300,- pr. pers. i enkeltrom

### Prisen inkl:

2 Overnattinger i dobbelt/enkeltrom.

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 tilgang treningsstudio er ikke inkludert. Drikkevarer er ikke inkludert

### 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](mailto:sigurd.dalen@nih.no)

**Frist: 25. september 2010**

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](http://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](http://www.nih.no)