



FAGDAG

Mestring i mat- og måltidssituasjoner

Tid: Tirsdag 28. april 0900-1445, registrering fra 0830

Sted: Kommunestyresalen, Lillestrøm rådhus, Jonas Lies gate 18, 2004 Lillestrøm

Det er kort vei fra Lillestrøm stasjon. Anbefaler å ta tog/buss. Tenk grønt!

Tid	Innhold	Ansvarlig
Kl. 09:00-09:15	Velkommen til ny samling <i>Fylkesmannen ønsker velkommen og forteller kort om utfordringsbildet i Viken (Akershus).</i>	Torill Tuft, seniorrådgiver v/Fylkesmannen i Oslo og Viken
Kl. 09:15-10:00	Helsedirektoratets kostråd <i>Kjersti Rolfsen tar oss gjennom Helsedirektoratets kostråd rettet mot den generelle befolkningen. I tillegg går hun gjennom kostråd til personer med overvekt og personer med underernæring.</i>	Kjersti Rolfsen, Klinisk ernæringsfysiolog v/ Bærum kommune
Kl. 10:00-10:15	Pause	
Kl. 10:15-11:00	Mat og følelser <i>Mat har mange ulike funksjoner, både sosialt, fysiologisk, kulturelt og emosjonelt, og allerede fra vi er små barn, kobles mat og følelser. Temaet vil både bli vinklet mot overvekt og undervekt.</i>	Psykolog v/Lillestrøm kommune
Kl. 11:00-11:20	Erfaringsdeling: Ernæringsprosjekt i psykisk helse og rus <i>Lørenskog kommune har arrangert matlagingskurs i samlokaliserte boliger for personer i psykisk helse og rus. Dere vil høre om erfaringer fra prosjektet med fokus på brukermedvirkning, mestring og matlaging.</i>	Prosjektgruppe v/Lørenskog kommune
Kl. 11:20-12:00	Lunsj – enkel servering	

Kl. 12:00-12:45	Mestring i måltidsituasjoner <i>Mestringsrådgiver og klinisk ernæringsfysiolog vil sammen gi en innføring i mestringens betydning for mat- og måltidssituasjoner. Publikum vil bli involvert med refleksjoner i mindre grupper.</i>	Anne-Lene Karlsen Rytir og Elise Husevåg, fagrådgivere v/Lørenskog kommune
Kl. 12:45-13:00	Pause	
Kl. 13:00-13:20	Erfaringsdeling: Positive effekter ved Landhandel og matlagingskurs <i>I Nittedal kommune kan beboere på sykehjem handle mat ved Landhandel. Tiltaket er positivt både for beboere og ansatte, men også for personer med psykisk utviklingshemming som jobber ved Landhandleriet. I tillegg arrangeres matlagingskurs ved tilrettelagte tjenester.</i>	Lisa Tronsen, koordinator VTA v/Nittedal kommune
Kl. 13:20-13:40	Erfaringsdeling: Suksesshistorier om ernæringsarbeid i sektor helse og livsmestring	Nivethan Panchalingam, klinisk ernæringsfysiolog v/Aurskog-Høland kommune
13:40-13:55	Pause	
Kl. 13:55-14:25	Erfaringsdeling: Etisk refleksjon rundt mat og måltider i livets siste fase. <i>Torild Nordengen vil vise hvordan SME-modellen kan anvendes som hjelpeverktøy for etisk refleksjon rundt mat og måltider mot livets slutt.</i>	Torild Nordengen, palliativ sykepleier v/hjemmebaserte tjenester i Lillestrøm kommune
Kl. 14:25-14:45	Evalueringsav dagen og veien videre <i>Alle besvarer evalueringsskjema, og reflekter kort hva du tar med hjem fra dagen. Hva kan du gjøre videre?</i>	Kaja Helland-Kigen, Klinisk ernæringsfysiolog v/Lillestrøm kommune