Trening og diabetes
- trygghet og mestring

Fredag 27. september 2019

	Frukt og drikke tilgjengelig hele dagen. Ønskelig med blodsukkermåling før og etter aktivitet
11:00	Registrering, innsjekk og bespisning - senere innsjekk mulig om ønskelig
12:30	Velkommen
13:00	Presentasjon og forventningsavklaring med Robin og Kirsti Inndeling i paralleller
15:00	Lunsj - Gryterett
15:30 - 17:00	Paralleller om ernæring og aktivitet fortsetter
17:30 - 18:30	Bootcamp med Lise Halgunset (Møt treningskledd)
19:30	Middag - Kylling med tilbehør
	Sosialt samvær og erfaringsutveksling

Lørdag 28. september 2019

	Frukt og drikke tilgjengelig hele dagen.
	Ønskelig med blodsukkermåling før og etter aktivitet som utgangspunkt til erfaringsutvekslinger
07:30	Frokost og smøring av matpakke
09:00 - 10:30	Paralleller fra fredag fortsetter.Fysisk aktivitet og ernæring med Kirsti og Robin
	Vi deler inn i to grupper. Begge gruppene får deltatt på begge parallellene
10:30	Forberedelse til fjelltur
11:00	Felles fjelltur i joggetempo/rask gange (Møt treningskledd tilpasset vær og føre. Kan være blødt)
ca 12:00	Matpakkepause med bålkaffe
14:00	Dusj og avslapping
15:00	Lunsj - Lapskaus med tilbehør
16:00	Erfaringsutveksling fra dagen i dag
17:00	Faglig informasjon fra industrien om aktuelle temaer
18:00	Utstilling fra industrien med muligheter for spørsmål - avslapning for den som ønsker det.
	Industrien har ikke bekreftet enda, så her kan det kommet annet faglig innhold i stedet.
19:30	Festmiddag - Helstekt gris
	Sosialt samvær og erfaringsutveksling

Søndag 29. september 2019

	Frukt og drikke tilgjengelig hele dagen.
	Ønskelig med blodsukkermåling før og etter aktivitet som utgangspunkt til erfaringsutvekslinger
08:00	Frokost og smøring av matpakke
09:30	Knyken rundt; ca 10 km i eget jogge-tempo (Møt treningskledd)
	Matpakke
11:30	Informasjon og felles oppvarming til syretesten med Robin (Møt treningskledd)
12:00	Den store syretesten - opp skibakken i det tempoet du er god for
13:30	Lunsj - sodd med tilbehør. Hva har vi lært i løpet av helga?
15:00	Hjemreise