



## Trønderkurs 21. - 22. september 2024 Scandic Hell Stjørdal



Helsesekretærforbundet, lokalavdeling Trøndelag gjentar suksessen og inviterer igjen til Trønderkurs på Scandic Hell Stjørdal.

En viktig møteplass for faglig utvikling, inspirasjon og erfaringsutveksling!

### Lørdag 21. september

- 09.00 - 09.45 Registrering kaffe/te
- 09.45 - 10.00 Åpning
- 10.00 - 10.45 **Kunsten å finne ro** v/Audun Myskja
  - Stress - godt og dårlig
  - Tankestøy og hva vi kan gjøre: Veien til indre stillhet
  - Pust: Ditt beste verktøy \* Sinnsro i arbeidshverdagen
- 10.45 - 11.00 *Pause m/besøk på stands*
- 11.00 - 11.40 **Kunsten å finne ro** fortsetter ...
- 11.40 - 12.45 *Lunsj m/besøk på stands*
- 12.45 - 13.30 **Spiseforstyrrelser** v/Hildegunn Eikefjord Kløvning
- 13.30 - 14.15 **Selvskading** v/Hildegunn Eikefjord Kløvning
- 14.15 - 14.45 *Pause m/besøk på stands*
- 14.45 - 15.30 **Trening og diabetes** v/Ove Derås
- 15.30 - 16.15 **I møte med kreftpasienter og deres pårørende** v/Hanne Hovde Bye
- 16.15 - 16.30 *Pause*
- 16.30 - 17.15 **Smilets helbredende virkning. Erfaringer som pasient og pårørende** v/Ingjerd Strøm Skreien
- 19.15 Velkomstbobler m/påfølgende festmiddag

### Søndag 22. september

- 09.00 - 10.30 **Møte med fremmedkulturelle** v/Liv Johanne Rekstad
- 10.30 - 11.00 *Pause m/utsjekk og besøk på stands*
- 11.00 - 11.45 **Barn som pårørende** v/Åshild Sandnes
- 11.45 - 12.00 *Pause m/utsjekk*
- 12.00 - 13.00 **Om gleder, problemer og utfordringer i yrket** v/Gro Bengtson
  - Anerkjennelse, digitalisering, pasientmøter og oppgavedeling
  - Mulighet til å ta opp andre ting dere mener er en utfordring
- 13.00 - 13.10 Avslutning og takk for denne gang!
- 13.10 - 14.00 *Lunsj*

## Presentasjon av foredragsholderne



**Audun Myskja** - Dr. Audun Myskja er blitt en av landets mest etterspurte foredragsholdere. Han øser av førti års erfaring i dette inspirerende og lærerike foredraget, som vil gi deg viten og verktøy, med en unik kombinasjon av dybde, humor og praktisk viten.

Myskja er lege, spesialist i allmennmedisin, og har en doktorgrad i bruken av musikk i eldreomsorgen. Han driver Senter for livshjelp i Totenvika sammen med sin kone Reidun Myskja, et tverrfaglig prosjekt som legger vekt på hjelp til selvhjelp og samler, utvikler og dokumenterer de mest virksomme metodene for stressmestring og indre ro. Myskja holder en rekke kurs og foredrag i inn- og utland og har vunnet flere priser, blant annet Den norske legeförenings Kvalitetspris. Myskja er fagveileder for Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg ved Nord Universitet i Levanger. Han har skrevet flere fagbøker, sanger og komposisjoner, gitt ut en rekke musikkCDer og instruksjonsDVDer, er meditasjonslærer og treningsinstruktør.



**Hildegunn Eikefjord Kløvning** - Er utdannet psykolog og har i tillegg en mastergrad i pedagogikk. Snart ferdig med spesialisering i voksenpsykologi. Har tidligere jobbet på Klinikk for rus og avhengighetsmedisin på St. Olavs (tidligere Trondheimsklinikken), Nidaros DPS, BUP Levanger, og nå på RKSF (Regionalt kompetansesenter for spiseforstyrrelser) som gir spesialisert behandling til pasienter med spiseforstyrrelser som anoreksi, bulimi og overspisingslidelse.



**Ove Derås** – Jobber i KAM Sanofi Norge, og har en Mastergrad i Idrettsvitenskap, er Diplomtrenter fra OLT/NIH og landslagstrener i Styrkeløft for Norge, Sverige og Island.



**Hanne Hovde Bye** – Spesialrådgiver i Kreftforeningen.



**Ingjerd Strøm Skreien** - Journalist med helse som spesialfelt, tidligere redaktør av fagbladet Helsesekretæren og redaksjonssjef i magasinet VI OVER 60. Er opptatt av informasjon og kommunikasjon med pasienter og pårørende, med utgangspunkt i egne opplevelser både i primær- og spesialisthelsetjenesten.

**Liv Johanne Rekstad** – Helsesykepleier ved Migrasjonshelsetjenesten på Stjørdal.

**Åshild Sandnes** – Psykiatrisk sykepleier ved St. Olavs Hospital.



**Gro Bengtson** – Leder i Helsesekretærforbundet, har tidligere jobbet på legesenter i 20 år. Bor på Hvaler i Østfold.

## Priser:

Medlemmer:	Med overnatting kr. 5 900,- lørdag til søndag inkl. festmiddag
Ikke-medlemmer:	Med overnatting kr. 6 900,- lørdag til søndag inkl. festmiddag ( <i>Helpensjon inkluderer kursavgift, overnatting, frokost, 2 lunsjer og 3-retters middag</i> )
Ekstra overnatting i enkeltrom: Kr. 1 050,-	

**Påmelding så snart som mulig og senest innen 1. august 2024.**

Fyll ut påmeldingsskjemaet og returner det til [trondelaghelsesekr@gmail.com](mailto:trondelaghelsesekr@gmail.com)

## Påmelding til Trønderkurs 21. - 22. september 2024

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Mobilnr. \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Arbeidssted: \_\_\_\_\_

Fakturaadresse og referansenummer: \_\_\_\_\_  
(*NB! Forsikre deg om at denne er helt riktig, få med REF.NR evt. RESSURSNR og riktig Fakturamottak*)

## Kryss av foran valgte alternativ: X

\_\_\_\_\_ Medlem:

\_\_\_\_\_ Ikke-medlem:

\_\_\_\_\_ Ekstra overnatting i enkeltrom fra fredag til lørdag

Evt. allergier: \_\_\_\_\_

*Vi forbeholder oss retten til endringer i programmet  
Etter 15.08.2024 må hele kursavgiften betales ved avbestilling på grunn  
av våre økonomiske forpliktelser overfor hotellet.*