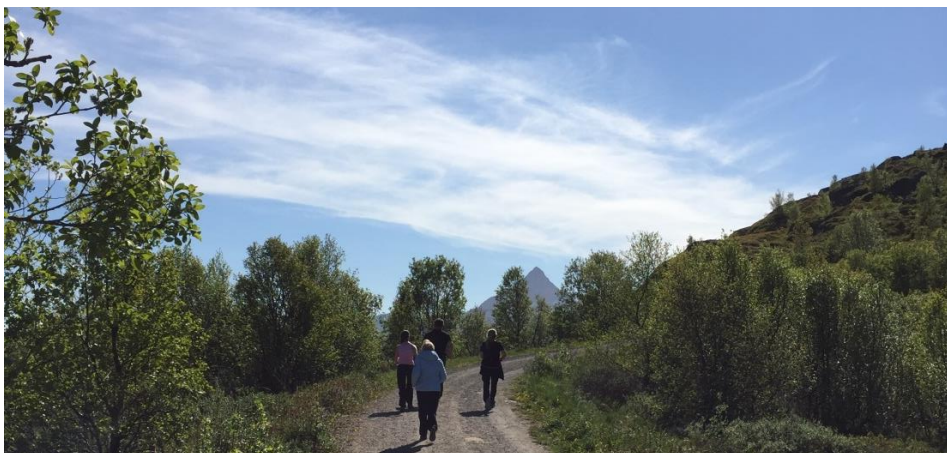


AKTUELT juli 2016



Slutteveilederkurs høsten 2016

Helsedirektoratet arrangerer nytt grunnkurs i hvordan man veileder i snus- og røykeslutt på frisklivssentralen. Mer informasjon finner du under Kurs og konferanser på helsedirektoratet.no.

Bra mat kurslederkurs, 7.-8. november 2016

Til høsten arrangerer Helsedirektoratet nytt «Bra Mat for bedre helse» kurslederkurs i Oslo. Kurset er for ansatte i frisklivssentraler. For informasjon og påmelding se helsedirektoratet.no.

Fagdag om å motivere til å endre levevaner

Hold av 22. september! Da blir det fagdag om levevaner og kommunikasjon i Helsedirektoratet, blant annet ved Barbro Holm Ivarsson. Påmelding og program legges ut på helsedirektoratet.no (Kurs og konferanser). Følg med!

Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet

Hva skal til for å sikre god informasjon om befolkningens livskvalitet? Den nylig publiserte rapporten legger grunnlaget for ulike aktiviteter som kan bidra til at vi i Norge får mer kunnskap om befolkningens livskvalitet og hva som påvirker hvordan folk har det. Rapporten kan lastes ned på helsedirektoratet.no.

Angst og depresjon: Hvordan forstå og møte?

18. september inviterer Modum Bad til innføringskurs i hvordan forstå, møte og ivareta mennesker som strever med angst og depresjon. Se kildehuset.no for informasjon og påmelding.

Forskerkonferanse november 2016

3. november arrangerer Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring en forskerkonferanse som omfatter lærings- og mestringstilbud i kommuner og sykehus, tilbud i frisklivssentraler og tilbud innen rehabilitering. Konferansen holdes på Park Inn Radisson, Gardermoen. Det gis mulighet for muntlige presentasjoner og/eller lynpresentasjoner av postere. For å få presentasjon/poster vurdert må du [melde deg på konferansen](#) og sende inn sammendrag av forskningen (mestring.no)

Temadag «Kroppen husker» - Fysioterapeutens rolle i møte med flyktninger

NFFs fagseksjon arrangerer temadag på Gamle Logen, Oslo, 8. september. Den vil bestå av forelesninger og workshop. Se fysio.no for mer informasjon og påmelding.

Folkehelsekonferansen 2016

Årets folkehelsekonferanse finner sted i Bodø 17. og 18. oktober med tittelen «Lokalsamfunn for framtida». Fokus er samarbeid på tvers av sektorer for å skape gode og levende lokalsamfunn. For program og påmelding se helsedirektoratet.no

Felles innsats for fritidsaktivitet for alle barn

7. juni signerte regjeringen, kommunene og frivilligheten en fritidserklæring, som skal (i teorien) være med å sikre alle barn og unge mulighet til å delta i minst én organisert fritidsaktivitet. Les mer om [Fritidserklæringen på regjeringen.no](http://regjeringen.no).

Helse og levekår i eldre år bedre enn mange tror

NOVA har på oppdrag fra Helsedirektoratet skrevet en rapport om aldring, mestringsbetingelser og livskvalitet. Rapporten forteller at de fleste eldre mennesker i Norge har høy livskvalitet, gode relasjoner til sine nærmeste og stort sett er fornøyde med livet. Samtidig peker rapporten på flere utfordringer. Den kan lastes ned på helsedirektoratet.no.

Bilder fra frisklivssentralene

Vi fikk inn fine bilder fra frisklivssentralene i Gjesdal og Vestvågøy kommune etter forespørsel i forrige nyhetsbrev. Vestvågøy er representert i dette nummeret. Gjerne send en e-post dersom flere ønsker å dele inspirerende frisklivsbilder (anna.naume.solem@helsedir.no). (Husk tillatelse fra deltakere).



GOD SOMMER!

(Vakker utsikt mot Himmeltinden under utetrening på Vestvågøy frisklivssentral)

Videreutdanning i arbeids- og folkehelse

NFF samarbeider med HiOA om videreutdanning i arbeids- og folkehelse for fysioterapeuter. Målgruppen er fysioterapeuter som ønsker å utvikle kompetanse i helsefremmende og forebyggende tiltak knyttet til folkehelse generelt og arbeidshelse spesielt. På fysio.no finner du mer informasjon.

#Ungdomshelse – regjeringens strategi for ungdomshelse 2016 - 2021

Norges første ungdomshelsestrategi har som mål å hjelpe unge til å mestre egne utfordringer og leve gode liv. Strategien inneholder tiltak for å legge til rette for gode oppvekstvilkår for unge. Målgruppen er de unge selv og de som jobber med barn og unge. Last ned #Ungdomshelse i PDF på regjeringen.no.

Avgjørende med bærekraftige frisklivssentraler

Les artikkelen om frisklivssentralenes viktige jobb og behovet for midler til etablering og drift, både fra stat og kommune, i [Bergens Tidene](#).

Får et friskere liv på nyetablert frisklivssentral

Nok en ny frisklivssentral har startet opp! Gratulerer til Ullensaker kommune. Les artikkelen om frisklivssentralen og besparelse ved å satse på friskliv i [Eidsvoll Ullensaker blad](#). Nå har alle kommuner i Øvre Romerike frisklivssentral. Gjerne send oss tips med kontaktinformasjon ved nyetablering av frisklivssentral (anna.naume.solem@helsedir.no).

Forslag til facebookstatuser

- De fleste vet at det er viktig å la være å røyke under graviditeten, men visste du at det samme gjelder for snus? Del det med alle du kjenner! <https://helsenorge.no/gravid/royking-snus-og-graviditet>
- Skal du grille? Fiskepakker på grillen er sunn og lettvinnt mat i sommervarmen. <http://www.godfisk.no/Oppskrifter/Norge/Havets-skattkiste>
- Det trenger ikke være vanskelig å få dine 30 minutter med aktivitet hver dag. Tren sammen med Kristin i 30 minutter i denne trimvideoen: <https://www.youtube.com/watch?v=nT6oySPDDoA>