



---

### Sunnere valg på farten uke 45-46

*Få litt skikkelig mat på tanken – og beveg deg når du kan! Se etter og ta gode valg på farten.* Dette er hovedbudskapet i den pågående kampanjen. Målgruppen er personer med mobile arbeidsplasser, primært yrkessjåfører, håndverkere.

Det kjøres radiospotter på P4 og kommuniseres på [facebook.com/smaagrep](https://www.facebook.com/smaagrep) og [facebook.com/helsenorge](https://www.facebook.com/helsenorge). Følg gjerne og del! Se og bruk [filmsnuttene om sunnere valg på farten](#) (youtube.com). [Les nyhetssak på helsedirektoratet.no](#).

### Matbokser med Nøkkelhullet

Matbokser til eple kan [nå bestilles på helsedirektoratet.no](#). Fine «giveaways» til brukere ved frisklivssentralen og premier ved lokale konkurranser.

### Presentasjoner fra Folkehelsekonferansen 2017

Presentasjonene ligger nå ute på [folkehelsekonferansen.no](https://www.folkehelsekonferansen.no). #folkehelsekonf

### Videopptak Aktiv kropp – sterk hjerne

Dere som ikke fikk med dere en kveld med «Aktiv kropp – sterk hjerne», 22. oktober 2017 på Litteraturhuset, kan nå [se seminaret på Youtube.com](#). Arrangør: Hjernerådet og Aktivitetsalliansen.

### Ledige plasser på KIB kurs 30. nov-1.des

Det er fortsatt noen ledige plasser på kurslederkurset. Ta kontakt med Sigrid Skattebo: [sigrid.skattebo@helsedir.no](mailto:sigrid.skattebo@helsedir.no)

### Streaming av søvnkonferansen ZZZ 17. nov

Årets fagkonferanse om søvn strames. Konferansen streames live på [Facebooksida til konferansen](#). ZZZ.2017 skal bidra til å lære Norge å sove godt og være en interessevekker og inspirator for søvn og restitusjon, med ekstra fokus på ungdom, mestring og helse. Hovedmålgruppen for ZZZ.2017 er fagpersoner, media og andre aktører som påvirker holdninger og kunnskaper om søvn og restitusjon hos ungdommer fra 13 til 17 år.

### Frivillighetsdagen 5. desember 2017

Velkommen til felles markering av FN's internasjonale dag for frivillighet. Det blir spennende og nyttige fagseminarer skreddersydd for ansatte og frivillige fra organisasjoner, lag og foreninger. Og det blir delt ut fem priser til «frivillighetens helter». Påmelding via [frivillighetsprisen.no](https://www.frivillighetsprisen.no). Sted: Sentralen, Oslo. [Lenke til direkte sending](#) dersom du ikke har anledning til å være tilstede.

### Lett fysisk aktivitet forebygger depresjon

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag fylke (HUNT) er en av verdens største og mest

---

---

### **Oppdatert undervisningsmaterieell sukker**

Høstens sukkerkampanje har fått mye oppmerksomhet! Takk til alle frisklivssentraler som har støttet budskapet og markert kampanjen lokalt. Noen lysbilder i materialet til bruk i veiledning, temaundervisning og kurs har blitt oppdatert. Materialet kan lastes ned på [helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no).

### **Fra kunnskap til handling – overvekt og fedme hos barn og unge (Helse Nord)**

Kurs for helsepersonell over 2+1 dager:  
Dette kurset tilbys til helsepersonell i alle regionale helseforetak i Norge og gjennomføres av Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst. Kurset arrangeres i 14.–15. mars og 12. april 2018 i Bodø. Se [helsedirektoratet.no/konferanser](https://helsedirektoratet.no/konferanser)

omfattende populasjonsbaserte helseundersøkelser. En ny publikasjon viser en tydelig sammenheng mellom fysisk aktivitet og utvikling av depresjoner: fysisk aktivitet reduserte forekomsten av depresjon. Og det er relativt lite fysisk aktivitet som skal til!

[Les en oppsummering og finn lenke til selve publikasjonen her.](#)

### **Forslag til Facebookstatuser**

Juster gjerne teksten når dere deler statusene slik at de passer deres målgruppe.

- Fysisk aktivitet både forebygger og behandler  
<https://www.facebook.com/helsedirektoratet/videos/1585437074866088/>
  - Sitter du mye bak rattet? Husk jevnt påfyll av ordentlig mat og drikke, og reduser «sitteskadene» med å strekke på beina  
<https://www.facebook.com/smaagrep/videos/1342070625919717/>
-