



---

### **Kurs i tobakksavvenning**

**27. november**

Kursdagen vil gi grunnleggende kompetanse i tobakk og tobakksavvenning og hvordan veilede i snus- og røykeslutt på frisklivssentralen. Sted: Oslo. Mer info og påmelding blir lagt ut på: [helsedir.no/konferanser](https://helsedir.no/konferanser)  
Kontaktperson: **Turid Sundar**

### **Søvnkurs**

Vi fikk gode tilbakemeldinger etter forrige søvnkurs og arrangerer nytt kurs over to dager i høst. Sted: Oslo. Mer info og påmelding blir lagt ut på: [helsedir.no/konferanser](https://helsedir.no/konferanser)  
Kontaktperson: **Sigrid Skattebo**

### **Nasjonal konferanse læring og mestring 18. – 19. oktober**

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH) inviterer til konferanse. Dagen før arrangeres det praktiske workshops knyttet til medvirkning og samhandling. Påmelding: 19. september. Early bird-pris ved påmelding før 5. juli.  
[Lenke til program og påmelding](#)

### **Nordisk konferanse i arbeidsrettet rehabilitering 1.-3. oktober**

Nasjonal kompetansetjeneste for arbeidsrettet rehabilitering arrangerer konferanse.  
[Lenke til program og påmelding](#)

### **Bruk Stopptober til slutteaktiviteter**

Sluttedagen utvides i år til en sluttetmåned – Stopptober. Dette er et konsept som er brukt i flere land. Ved å etablere en sluttetmåned gir man dem som tenker på å slutte med røyk eller snus en anledning til å gjøre et forsøk utenom januar, når mange har nyttårsforsetter. I tillegg bygger konseptet på dokumentasjon om at man femdobler sjansen for å lykkes i å slutte for godt dersom man klarer 28 dager uten røyk. Stopptober er altså en 28 dagers masseutfordring om å slutte i fellesskap. Vi oppfordrer frisklivssentralene til å ha aktiviteter som kan motivere til å gjøre et slutforsøk i oktober. Det kan være stands, konkurranser, aktiviteter i sosiale medier eller informasjonsmøte om snus- og røykeslutt. Eller tilby individuell slutteveiledning eller kurs?  
[Les mer om Stopptober her:](#)

Kontaktperson: Anne Kathrine Aambo,  
Helsedirektoratet, avd. miljø og helse.  
[anne.kathrine.aambo@helsedir.no](mailto:anne.kathrine.aambo@helsedir.no)

### **Ledig stilling i Helsedirektoratet**

Har du lyst å jobbe med friskliv i Helsedirektoratet? Det er ledig et vikariat fra 1. aug 2018 til 1. mars 2019. Søknadsfrist er 13. 07. 2018.  
[Les mer på helsedir.no](#)

### **Helsedirektoratet flytter**

I slutten av september flytter Helsedirektoratet inn i helt nye lokaler på Storo i Oslo. Ny adresse blir Vitaminveien 4.

---

---

## **Faktabok om arbeidsmiljø og helse**

Faktaboka gir et overblikk over status og utviklingstrekk på arbeidsmiljøområdet og oppdatert oversikt over risiko- og helsefremmende faktorer i arbeid. Arbeid beskrives som en viktig kilde til god helse og et levekårsgode. Her kan du laste ned Faktaboka, se seminaret på nett-TV og presentasjonene fra lanseringen: <https://stami.no/faktabok-om-arbeidsmiljo-og-helse-2018/>

## **Den første globale handlingsplanen for økt fysisk aktivitet**

Verdens helseorganisasjon lanserte 4. juni en global handlingsplan for økt fysisk aktivitet. Planen strekker seg frem mot 2030. Handlingsplanen vil kunne være viktig for nasjonalt, regionalt og lokalt arbeid i Norge. [More active people for a healthier world](#)

## **Deltakere fra Friskliv Jæren syklet Nordsjørittet**

Seks spreke deltakere fra Friskliv Jæren syklet 9.juni Nordsjørittet Halv Distanse sammen. Dette er 3. år på rad deltakere fra Friskliv Jæren har syklet Nordsjørittet. Målet er å fullføre i eget tempo og ha det gøy underveis. Team Friskus sørget for opptrening til rittet og er veldig stolte av dem! Se bilder og mer info her; <https://www.facebook.com/TFJaeren/>  
<http://www.nordsjorittet.no/rittet/vis/45-km>

## **Scenarioanalyse**

Samfunnsøkonomisk analyse har på oppdrag for Helsedirektoratet laget en scenarioanalyse av framtidens tilbud av og etterspørsel etter helsepersonell.

[Lenke til rapporten.](#)

## **Frisklivssentraler på Instagram**

Det er stadig flere frisklivssentraler som er på Instagram. Friskliv Jæren har nylig lansert seg på Instagram under navnet «frisklivjaeren» og oppfordrer andre å gå inn og følge dem.

## **Forslag til Facebookstatuser i sommer**

[Vanlig mat er bra nok!](#)

[Kutter du ut melk eller gluten for sunnhetens skyld? Ta en kikk på denne korte filmsnutten:](#)

[Kutter du opp grønnsakene spiser barna mer av det. DEL OG LIK!](#)

[Du kan velge! Begge deler gjør deg røykfri - det er bare å bestemme seg!](#)

---