



Kurslederopplæring i KiB (kurs i mestring av belastning) 8. - 9. oktober på Gardermoen

Fagakademiet arrangerer kurset.

Frisklivsansatte er velkommen til å delta, og kan melde seg på via Helsedirektoratet. For å delta må man ha gjennomført kurslederutdanning i KiD (kurs i mestring av depresjon).

Søknad sendes til sigrid.skattebo@helsedir.no innen onsdag 1. september. Det er et begrenset antall plasser.

For mer informasjon og påmelding, se helsedirektoratet.no/konferanser.

Sov godt - kurslederkurs for frisklivssentraler 25.-26. oktober i Oslo

Kurslederkurset består av både forelesninger og praktiske øvelser. Det går over to dager, og man må delta begge dagene. Vi anbefaler at man setter seg inn i kursmateriellet på forhånd: mal for søvnkurs. Sted: Thon Conference, Universitetsgaten 26, Oslo.

For mer informasjon og påmelding, se helsedirektoratet.no/konferanser.

Kurs i tobakksavvenning

27. november i Oslo.

Kursdagen vil gi grunnleggende kompetanse i tobakk og tobakksavvenning og hvordan

Skolemat i sosiale medier uke 35-36

Skolestart står for døren og Helsedirektoratet vil i likhet med mange andre, rette fokus på det viktige skolemåltidet og hvordan gjøre skolemateren enkel og sunn. Det blir en boost rundt skolemat i sosiale medier fra [Små grep](#) (Facebook og Instagram) og Helsedirektoratet [Facebook](#). [Skolemateksperimentfilmene](#) brukes igjen og setter fokus på hvorfor skolemåltidet er viktig og danner grunnlag for refleksjon rundt betydningen av skolemåltidet og hva det kan bestå av. Hvordan står det til med spisetid i skolemat-Norge? Følg med og del gjerne våre statuser.

Sluttemånedens Stopptober nærmer seg

STOPPTOBER er en 28-dagers masseutfordring om å slutte. Målet er å motivere dem som røyker og snuser til å gjøre et sluttetest forsøk fra 1. oktober og klare seg gjennom 28 dager.

Dersom dere ønsker materiell og ikke allerede har vært i kontakt med anne.kathrine.aambo@helsedir.no, kan dere sende henne en mail med postadresse så får dere materiell.

veilede i snus- og røykeslutt på frisklivssentralen. Sted: Helsedirektoratet, Vitaminveien 4, Storo, Oslo.
For mer informasjon og påmelding, se helsedirektoratet.no/konferanser.

Kurs i overvekt og fedme hos barn og unge 28.-29. november (Helse Sør-Øst)

Kurset arrangeres av Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør-Øst og tilbys alt helsepersonell i regionen. Sted: Helsedirektoratet, Vitaminveien 4, Storo, Oslo.
For mer informasjon og påmelding, se helsedirektoratet.no/konferanser.

Bra mat for bedre helse

Vi får en del spørsmål om nytt Kurslederkurs Bra mat for bedre helse. Det er ikke satt opp kurs i høst.

Basistilbudet i praksis

18. september, Modum

Frisklivssentralene i Modum og Drammen kommune har lang erfaring med gjennomføring av basistilbudet i praksis. De deler gjerne! I mange kommuner er frisklivssentralen et nytt tjenestetilbud.

[Program og påmelding.](#)

Symposium: Fysisk aktivitet og helse


10. september, Kristiansand

Den nye boka "Fra begrepsforståelse til implementering av kunnskap" lanseres med symposium. Deltakeravgift kr 550.

[Program og påmelding.](#)

[Lenke til boka.](#)

Forslag til Facebookposter:

Blomster til alle dere som står i det og holder ut røyksuget! Dere gjør en kjempejobb, og ikke tvil på om det er verdt det - helsa di synes det 

Fem om dagen er kanskje ikke så vanskelig som man tror?

Podcast om motiverende intervju

Lege Herman Egenberg snakker med pasienter og bruker motiverende intervju. I hver episode tas det opp et tema som snus, alkohol og kosthold. Podcasten kan lastes ned [her](#).

Nye personvernregler

I sommer ble det innført nye personvernregler som også gjelder for sosiale medier. Alle kommuner skal ha et personvernombud. Her er noen eksempler på hvordan dette kan løses i sosiale medier.

Eksempel på informasjon som kan legges på Facebook:

Unngå personlige opplysninger

Ikke del personlige/sensitive opplysninger på Facebook, verken om deg selv eller andre.

Personlige opplysninger omfatter

- helse/sykdom/uførhet e.l.
- opplysninger om inntekt, skatt, formue, lån e.l.

- fødselsnummer, telefonnummer, adresse/bosted e.l.

Alle slike innlegg vil som hovedregel bli fjernet, samt innlegg som er ulovlige, krenkende eller på annen måte upassende.

Det er også mulig å legge inn automatisk svar på [Facebook](#).

Her er et forslag: "Hei, takk for at du vil sende melding til oss. Vi svarer så fort vi kan, men minner om at du ikke må sende sensitive personopplysninger/helseopplysninger om deg selv eller andre." [Råd ved bruk av sosiale medier i helsestasjons- og skolehelsetjenesten](#) kan også brukes av frisklivssentraler.