



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
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
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

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 Helsemyndighetene 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!](#)
