



Sov godt - kurslederkurs for frisklivssentraler

Det blir arrangert kurs 6. - 7.mai 2019 i Helsedirektoratets lokaler på Storo.
[Informasjon og påmelding er lagt ut på våre nettsider.](#)

Slutteveilederkurs - Tobakk

Det blir arrangert kurs 8. mai 2019 i Helsedirektoratets lokaler på Storo.
[Informasjon og påmelding er lagt ut på våre nettsider.](#)

Del og hent idéer i Idébanken

Har du en god ide? Husk å dele den i [Idébanken for frisklivssentraler.](#)

Veilederen oppdatert

Det er gjort noen mindre oppdateringer i Veileder for kommunale frisklivssentraler. I hovudsak gjelder det informasjon og anbefalinger knyttet tobakk, dokumentasjon og journalføring, samt henvisning til nye nasjonale faglige retningslinjer og andre styringsdokument.

[Siste versjon av Veilederen og enkeltkapitler finnes på våre nettsider.](#)

Forslag til Facebookposter

70-80% av saltet vi spiser har vi ikke tilsatt selv. Nøkkelhullsmerkede matvarer har mindre salt enn andre varer i samme kategori. Hvor mye salt tar du med deg hjem fra butikken?

Alle har en psykisk helse. Her er 5 (forskningsbaserte) råd til hvordan du kan ta vare på den:

Les mer her <https://helsenorge.no/psykisk-helse/fem-rad-for-sterkere-psykisk-helse>