



Kurslederopplæring i KiB høsten 2017

Kurset er for frisklivsansatte som allerede har gjennomført kurslederutdanning i KiD. Personer som jobber med psykisk helsearbeid i andre instanser i kommunen kan også søke om deltakelse, så fremt kommunen og frisklivscentralen samarbeider om å tilby kurs. Tid: 30. november og 1. desember 2017. Sted: Thon Hotel Arena, Lillestrøm. Søknad sendes til sigrid.skattebo@helsedir.no. Utsatt søknadsfrist: 28. oktober. Se helsedirektoratet.no/konferanser

Søvnkonferansen ZZZ.2017

Ungdom sover for lite. Søvn er viktig for læring, helse og livskvalitet. Lær mer om søvn av de fremste norske forskerne på feltet på årets søvnkonferanse 17. november 2017. Sted: UBC kurs- og konferansesenter, Ullevaal stadion, Oslo. Påmelding og program: <http://zzz2017.no/>. Se også helsedirektoratet.no/konferanser.

To dager om aldring: fagseminar og erfaringskonferanse

På [Fagseminar aldersvennlige samfunn](#) 31. oktober 2017 presenteres tre forskningsprosjekt. På [Erfaringskonferanse tilskuddsordningen Aktivitet for seniorer og eldre](#) 1. november 2017 er hensikten å spre erfaringer og inspirere til nye prosjekter. Påmeldingsfrist 24. oktober 2017.

Videreføring av tilskudd i statsbudsjettet

I statsbudsjettet for 2018 foreslås det å videreføre tilskuddet på 17,8 mill. kroner til etablering og utvikling av kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud med. Fylkesmannen forvalter tilskuddet på vegne av Helsedirektoratet. Kontakt [Fylkesmannen lokalt](#) for informasjon om søknadsprosessen.

Modum Bad-konferansen 2017:

#psyktnormalt

Konferansen gir kunnskap og bevissthet om psykisk helse hos ungdom. Den byr på innlegg fra forskerhold og ulike praksisfelt, fra skole og psykiatri, og fra brukeres egne erfaringer med lavterskeltiltak. Tid og sted: 27. oktober 2017, Gamle Logen i Oslo. Utvidet påmeldingsfrist: 22. oktober. For informasjon om påmelding, se kildehuset.no/kurs.

Konferanse arbeidshelse og fysisk aktivitet

Velkommen til konferanse om fysisk aktivitet og arbeidshelse og utfordringene for fremtidens arbeidsliv. Tid og sted: 28. november 2017 i Helsedirektoratet. Konferansen er gratis, men deltagere som er påmeldt og som ikke møter opp vil faktureres kr 1 000. Konferansen vil også strømmes live på [Helsedirektoratets Facebookside](#). For påmelding og program, se helsedirektoratet.no/konferanser.

Seminar Aktiv kropp – sterk hjerne

Aktivitetsalliansen og Oslo universitetssykehus HF inviterer til seminar om mentale effekter av fysisk aktivitet. Tid og sted: 20. november 2017 på Rikshospitalet, Oslo. Mer informasjon kommer, [se napha.no](http://se.napha.no).

Fra kunnskap til handling – overvekt og fedme hos barn og unge (Helse Vest)

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 16.–17. januar og 14. februar 2018 i Bergen. Se helsedirektoratet.no/konferanser

Endring i kontaktinformasjon på frisklivssentralen?

Meld fra om endringer slik at oversikten over frisklivssentralen i Norge er oppdatert til enhver tid. Se om kontaktinfoen til din frisklivssentral er riktig på helsedirektoratet.no/frisklivssentraler (XLSX). Behov for endring meldes fra til Anna Naume Solem, Helsedirektoratet: anna.naume.solem@helsedirektoratet.no



Sukkerkampanjen og lokal markering i Lier

Sukkerkampanjen har god spredning i sosiale medier! Frisklivssentralene er gode understøttere av budskapet. Lørdag 14. oktober markerte Lier frisklivssentral kampanjen på fotballcup. Les innslaget i Lierposten (lierposten.no). Alle kampanjefilmene [ligger nå ute på Youtube.com](http://ligger.nå.ute.på.Youtube.com). Materiell er tilgjengelig på helsedirektoratet.no.

Risikokalkulator for diabetes type 2

Helsedirektoratet og Diabetesforbundet har utviklet en test hvor man kan sjekke sin diabetesrisiko: diabetes.no/risikotest. Ved hjelp av risikokalkulatoren kan man finne sin diabetesrisiko ved å svare på ulike risikospørsmål knyttet til kosthold, fedme, fysisk aktivitet og arv. Oppnår man en høy score, bør man oppsøke lege og få tatt en blodprøve.

Facebookstatuser

- Tenker du på å slutte å røyke, men ikke har satt en dato? [Meld deg på Sluttedagen 23. oktober](#) og snakk med frisklivssentralen. Da har du allerede tatt det første skrittet!
 - [Lørdag hele uka?](#) Det er lurt å unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags. helsenorge.no/sukker
 - Nå står mørketiden for døren. Fysisk aktivitet vil gir påfyll av energi i hverdagen. All fysisk aktivitet er bra for helse vår! helsenorge.no/psykisk-helse
-