



Veileder for kommunale frisklivssentrales er oppdatert

Med bakgrunn i behov for mer og tydeligere informasjon på noen områder, og samfunnsutviklingen for øvrig, er [veilederen nå oppdatert og kan lastes ned på helsedirektoratet.no](#). Den beskriver kvalitetskrav og anbefalinger for etablering, organisering og tilbud ved frisklivssentrales. [Helsedirektoratets nettsider om frisklivssentrales](#) er oppdatert i tråd med veilederen.

Nøkkelhullskampanje 1. november 2016

Nøkkelhullmerkede matvarer har mer fiber og mindre mettet fett, salt og sukker enn tilsvarende matvarer uten Nøkkelhullet. Nå har kravene til maten som får merket blitt enda strengere. Høstens kampanje gir informasjon om endringene bl.a. gjennom filmer på TV og sosiale medier. Brosjyrer og annet materiell er tilgjengelig på nett, både på norsk og engelsk, f.eks. [Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet kort fortalt \(helsedirektoratet.no\)](#).

Nøkkelhullsbrosjyren kan bestilles eller lastes ned under [publikasjoner på helsedirektoratet.no](#).

Forskningsnytt om læring og mestring

På [mestring.no](#) gir Nasjonalt kompetansesenter for læring og mestring en kort presentasjon av ny forskning som kan være relevant for arbeid innen læring og mestring, friskliv og rehabilitering. Studiene er både norske og internasjonale. Du kan med dette få hjelp til oppdatering i en travel hverdag.

Sluttedagen 24. oktober 2016

Vi håper flere av dere vil markere den store Sluttedagen lokalt. Tilby hjelp til tobakksavvenning! Dere finner materiell på [tobakk.no](#). Bruk gjerne pressepakken dere har fått tilsendt på e-post.



24.oktober

Bli med, du også!

Høstens kampanje om ikke å gå for hardt ut!

Kommunikasjonskonseptene *Små grep* og *Dine30* for et sunt kosthold og mer hverdagsaktivitet har i høst felles kampanje. Det vil komme ny kampanjeboost i november. Budskapet er enkelt: Små grep i hverdagen gir stor helsegevinst - du trenger ikke ekstreme dietter eller ekstreme treningsregimer. Vi snakker ikke om trening – men om lavterskel fysisk aktivitet. Vi snakker ikke om vekt – men om de positive gevinstene på kropp og sinn for helse og livskvalitet.

Kampanjefilmene finner dere her:

<https://fil.email/151c1b> - del dem gjerne! I egne kanaler og sosiale medier. Forbrukerinformasjon finner dere her: www.helsenorge.no/smågrep og www.helsenorge.no/dine30

Forslag til statsbudsjett 2017

I [forslag til statsbudsjett for 2017](#) bevilges 17,7 mill. kroner i tilskudd til etablering og utvikling av kommunale frisklivs-, lærings- og mestringstilbud. Med forbeholdt om tildeling, kunngjøres tilskuddet gjennom Fylkesmannen og på [helsedirektoratet.no](#).

Kurslederopplæring i KiB 30. nov.- 1. des. 2016

Helsedirektoratet vil styrke tilbudet med Kurs i mestring av belastning (KiB) ved frisklivssentralene og arrangerer nytt kurslederkurs i KiB på Thon Hotel, Gardermoen. Ønsker du å delta? Send søknad til Katarina.poleszynski@helsedir.no innen 17.oktober 2016. På helsedirektoratet.no finner du mer informasjon.

Kostverktøyet for overvekt blant barn og unge

Kostverktøyet.no er nå lansert. Det er utviklet for familier med overvekt og for helsepersonell som jobber med overvekt og fedme hos barn og unge.



Verktøyet tilbyr lett tilgjengelig og faglig oppdatert kostholdsinformasjon. Den kan bidra til bevisstgjøring av familiens kostholdsvaner og gir praktiske tips til hvordan de kan få til kostholdsendringer i praksis. Ulike hjelpeverktøy hjelper helsepersonell med å veilede familier på en brukervennlig og motiverende måte:

- Bildebank
- Faktaark
- Praktiske øvelser
- Aldersinndelte kostplaner
- Kokebok
- Samtaleverktøy

Prosjektleder/kontaktperson:

tove.drillen@stolav.no

Røyking, fysisk inaktivitet og alkohol forårsaker for tidlig død

En ny, dansk rapport viser hvor stor belastningen er av 12 forskjellige risikofaktorer på mål som for eksempel dødelighet, sygehusinnleggelser og sykedager. Dere finner rapporten på Sundhedsstyrelsen.dk.

Klippet snora for nyåpnet frisklivssentral

Vi gratulerer Sande kommune med nyetablert frisklivssentral (sandeavis.no)!

Gode brukerhistorier fra Aktiv Eiker

I forbindelse med verdensdagen for psykisk helse, med temaet "fordi livet forandrer seg", har Aktiv Eiker publisert sin første [Gode brukerhistorie](#). Den er med vilje skrevet nøytralt med Frisklivssentralen (ikke henvisning til Aktiv Eiker) og er derfor enkel å dele! Dere [kan lese og dele artikkelen på Facebook](#).

Gammel vane er vond å vende

Har man gått kraftig ned i vekt, vil kroppen strebe etter å legge på seg. Tålmodighet og motivasjon er avgjørende. Avdelingslederen ved Frisklivssentralen i Stavanger forteller om sine erfaringer i [Sunnmørsposten](#) (smp.no).

Friskliv på biblioteket under Folkehelseuka

Under Folkehelseuka i Trondheim arrangerte Friskliv og Mestring en kostholdsstand på byens hovedbibliotek. De ga ut smoothies og oppskrifter, hadde kostholdsquiz og informerte om de nasjonale kostholdsrådene. Biblioteket stilte ut bøker om kosthold og fysisk aktivitet. De kom i kontakt med en rekke brukergrupper, som hovedsakelig var innom biblioteket i bokæren, og opplevde biblioteket som er god arena for å informere om en sunn livsstil.



Inspirert? Ta kontakt med Bente Sandvik for tips til liknende arrangement (bente.sandvik@trondheim.kommune.no).

Forslag til facebookstatuser:

- I fjor var over 2500 med på den store Sluttedagen. Blir du med i år?
<https://www.facebook.com/events/1103894789727880/>
- Altfor mange begynner på ekstreme dietter, og slutter like fort. Vi sier heller: Ikke gå for hardt ut!
<https://www.facebook.com/smaagrep/?fref=ts>