



Kurs i kommunikasjon og sosiale medier

Nytt kurs arrangeres i Trondheim 19. september. For mer informasjon og påmelding, se helsedirektoratet.no/konferanser.

Kurs Motiverende intervju i gruppe

Tom Barth holder kurs om bruk av MI i gruppe. Kurset går over tre dager og arrangeres av KoRus-Øst. Det er fortrinnsvis for frisklivsansatte i tilhørende region. Sted og tid: Hamar 7.-9. november. Påmelding: rus-ost.no/kurs-og-konferanser.

Kurs i tobakksavvenning

Helsedirektoratet arrangerer kursdag i tobakksavvenning for frisklivsansatte 11. oktober i Oslo. Dagen består av undervisning om tobakk og helseskader, tiltak og hjelpemidler. En slutteveileder fra frisklivssentral vil dele sine erfaringer. Det er en fordel om kursdeltakeren har erfaring med motiverende intervju, siden denne er grunnleggende i arbeidet med tobakksavvenning. For mer informasjon og påmelding, se helsedirektoratet.no/konferanser.

Nettsted for livsstilsendring ved overvekt

Nettstedet [Lettere å leve \(helsekompetanse.no\)](https://lettere-aa-leve.no) gir informasjon om overvektsproblematikk og vink og råd om hvordan komme i gang med livsstilsendring. Det er et åpent nettsted for dem som sliter med overvekt og ønsker hjelp til endring av levevaner.

Workshop/seminar om effekt av fysisk aktivitet i skolen

6. september arrangerer Utdanningsdirektoratet og Helsedirektoratet workshop/seminar om effekt av fysisk aktivitet i skolen på barn og ungdoms fysiske og psykiske helse. Påmeldingsfrist 31. august. For mer informasjon og påmelding, se helsedirektoratet.no/konferanser. Seminaret strømmes live.

Lansering av nye retningslinjer for helsestasjon, skolehelsetjeneste og spedbarnsernæring

Bli kjent med de nye retningslinjene på vår heldagskonferanse på Thon Hotel Arena på Lillestrøm 13. september.

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

Frokostseminar: Stress, press og mestring

Seminaret arrangeres 29. august 2017 i Helsedirektoratet. Med utgangspunkt i to nye publikasjoner blir det holdt foredrag om beslektede tema av Hemil-senteret ved Universitetet i Bergen og NOVA ved Høyskolen i Oslo og Akershus. Påmeldingsfrist: 29. august. For mer informasjon og påmelding, se helsedirektoratet.no/konferanser.

Ressursportal for psykososial oppfølging av asylsøkere og flyktninger

Den nylig lanserte ressursportalen er utviklet av De regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS), på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Portalen inneholder fagstoff og nyproduksjon som er relevant for de som møter asylsøkere og flyktninger i sitt arbeid. Se flyktning.helsekompetanse.no.

Informasjonsfilm om «klær i sommervær»

Frisklivssentralen i Drammen har laget en oppfølger til filmen «klær i vintervær», som ble spredd i nyhetsbrevet i vinter.

Se filmen på [youtube.com](https://www.youtube.com).

Langt flere får hjelp på frisklivssentral

Antall personer som får hjelp på frisklivssentral har økt fra 16.000 i 2013 til 27.000 i 2016, viser nye tall fra Statistisk sentralbyrå. Et eksempel på dette er frisklivssentralen i Fredrikstad hjalp 472 personer i fjor. Ventelisten har vært på opp til 500 personer, nå er det 250 som venter på tilbud.

[Les mer og se video \(kommunal rapport.no\)](http://kommunal.rapport.no)

FRI i ny og digital versjon

Fra september 2017 vil det [tobakksforebyggende skoleprogrammet FRI](#) bli heldigitalt, med egen app for elevene. Målet er at FRI skal bli enda enklere og bedre tilpasset dagens skole. FRI beholder metodikken og det som har vist å gi effekt, men det skal bli mer strømlinjeformet og spennende for skolene å bruke det. Mestring og snus får mer plass, og e-sigaretter blir omtalt. Ved spørsmål, kontakt FRI@helsedir.no.

Pakkeforløp psykisk helse og rus

Pakkeforløp skal bidra til økt fokus på pasientens ressurser, bedre samhandling og likeverdig behandling. Videre er det et mål å bidra til bedre ivaretagelse av somatisk helse og gode levevaner. Frisklivssentralene vil kunne få en viktig rolle i oppfølgingen av levevaner for pasientgruppen. Utkastene til de tre første pakkeforløpene er nå ute på høring.

Høringsfristen er **1. oktober 2017**.

Se helsedirektoratet.no.

INKO - konferansen 2017

I samarbeid med Helsedirektoratet arrangerer Arbeids- og velferdsdirektoratet og Nettverk for arbeidsinkludering *Inkluderingskompetanse (INKO) - konferansen 2017*. Årets tema er arbeidsinkludering og helse. Tid: 18. og 19. september (ekstra dag 20. september). Sted: Thon Hotel Oslo Airport, Gardermoen. Konferansen er fulltegnet, men venteliste gir mulighet for plass: [Meld deg på konferansen her](#).

Del og hent idéer i Idébanken

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

Håndbok for mestringstreff

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse har gitt ut håndboka. Her finner du veiledning og tips, praktiske verktøy og relevant teori.

Les mer om [Håndbok for mestringstreff](#)

Forslag til facebookstatuser

- Jogging er mer tidseffektiv og du får trent kondisen, MEN du forbrenner like mange kalorier og har et like stort energiforbruk om du går. Så ikke har dårlig samvittighet om en gåtur er alt du klarer!
 - Kjøper du ofte hurtigmat på farten? Da får du fort i deg mer fett, salt, sukker og energi enn du vet. Her er noen tips til gode valg!
-