



Kurs i fysisk aktivitet i forebygging og behandling

Kurset er for ansatte i frisklivssentraler og annet helsepersonell som arbeider med endring og mestring av levevaner. Kurset går over to dager med tre ukers mellomrom: 30. oktober og 20. november i Helsedirektoratet.

Påmeldingsfrist: 10. oktober.

Se helsedirektoratet.no/konferanser.

Sukkeruke og sukkerkampanje

Denne uka er det sukkeruke, egen e-post har blitt sendt ut. Vi håper flest mulig vil være med å sette fokus på sukker, også i ukene fremover. Digitalt materiell vil snart lanseres, dette kan deles i sosiale medier og brukes på skjermer. Bestill plakat og last ned Sukkerskolen her:

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/undervisningsmateriell-om-sukker>

Kontaktperson: Anna Naume Solem:

Anna.Naume.Solem@helsedir.no

Egenandeler for frisklivstilbud

Helse- og omsorgsdepartementet har laget et [rundskriv som beskriver egenandeler \(regjeringen.no\)](#). Det handler om helse- og omsorgstjenestelovgivningens anvendelse ved lavterskeltilbud – særlig om krav til dokumentasjon og diagnostisering.

Verdens overvektsdag

11.oktober er Verdens overvektsdag. Les mer på nettsidene til [World Obesity Federation](#)

Kurslederkurs i KiB (kurs i mestring av belastning)

Kurset er for frisklivsansatte som allerede har gjennomført kurslederutdanning i KiD (kurs i mestring av depresjon).

Kurset arrangeres 30.nov og 1. des på Thon Hotel Arena, Lillestrøm.

Søknad sendes til sigrid.skattebo@helsedir.no innen onsdag 18. oktober.

Se helsedirektoratet.no/konferanser

Sov godt- kurslederkurs, region Midt-Norge

Kurset er primært for ansatte i frisklivssentraler i Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag, men annet helsepersonell og frisklivssentraler i andre fylker kan også melde seg på. Kurset arrangeres 14. november i Trondheim. Påmeldingsfrist: 1. november.

Se helsedirektoratet.no/konferanser.

Regionalt oppdateringsseminar for kursledere i KiD og KiB

Seminarer er for dem som har deltatt på kurslederopplæring i KiD og KiB gjennom Fagakademiet.. Man trenger ikke ha holdt kurs selv. Seminarer arrangeres flere steder i landet. Påmeldingsfrist: 6.oktober

Se fagakademiet.no.

Fra kunnskap til handling – overvekt og fedme hos barn og unge (Midt-Norge)

Kurs for helsepersonell over 2+1 dager: Dette kurset tilbys til helsepersonell i alle regionale helseforetak i Norge og gjennomføres

Refleksvester med Dine30

Refleksvestene kan bestilles fra Dine30. Her gjelder førstemann til mølla. Send e-post til: oystein.tveite@helsedir.no

Sluttedagen 23. oktober

Plakater, visittkort og ballonger er sendt ut i forbindelse med Sluttedagen.

Kontaktperson: Kristin Kjos Solbakken
kristin.kjos.solbakken@helsedir.no

Kosthåndboken

Fagbokforlaget har nå overtatt videre distribusjon av Kosthåndboken, se fagbokforlaget.no. Det er fremdeles mulig å skrive den ut fra våre nettsider helsedir.no.

Tilpasset informasjon på ulike språk fra Diabetesforbundet – Brosjyrer, face2face og helsedag

Diabetesforbundet har i samarbeid med brukere laget ny brosjyre om diabetes, som er oversatt til arabisk, somali, tyrkisk og urdu. Brosjyren er tilpasset de ulike målgruppene, for eksempel med tanke på kosthold. Brosjyrene kan bestilles og lastes ned www.diabetes.no/innvandrere. Diabetesforbundet tilbyr også oppsøkende informasjonsvirksomhet blant innvandrersorganisasjoner og minoritetsgrupper i Oslo, Akershus og Buskerud, gjennom [Diabeteslinjen face2face](http://Diabeteslinjen.face2face). Tilbudet kan benyttes av frisklivssentraler. 1. november inviterer Diabetesforbundet til *Helsedag for kvinner - Kan jeg få diabetes?*, arrangementet ligger på [Facebook](https://www.facebook.com/helsedir.no).

av Senter for sykelig overvekt i Helse Sør-Øst. Kurset arrangeres i 8.–9. november og 7. desember i Trondheim. Påmeldingsfrist 29. oktober. Se helsedirektoratet.no/konferanser

Nye FRI er lansert

Helsedirektoratet har lansert ny versjon av det tobakksforebyggende skoleprogrammet FRI. Nye FRI er et heldigitalt undervisningsprogram for ungdomsskolene. Snus, røyk og mestring er hovedtema. Elevene lærer hvordan de kan ta egne valg og sette grenser. Nye FRI har samme metodikk og grunnform som tidligere, men har ellers gjennomgått store digitale endringer: Programmet består av en hybrid lærermodul og elevmodul, som kan åpnes i alle plattformer. Det foretrukne verktøy for elevene er smarttelefoner, men de kan enkelt bruke programmet på den enheten de har tilgang til. Les mer om FRI på www.fristedet.no. Kontakt: fri@helsedir.no

