

Velkommen til fagsamling for frisklivssentraler i Agder!



Program

09.30 Velkommen

09.40 Utviklingssentr

10.00 Kartleggingsve

11.00 Pause

11.15 Fra negativt sti
travelhet

12.00 Pauseyoga og

Fagsamling for Frisklivssentraler i Agder

11. desember 2017

på Scandic Kristiansand Bystranda

Program:

- Kl 09.00: Morgenkaffe med hyggelige frisklivskolleger**
- Kl 09.30: Velkommen** v/Viggo Lutcherath, Leder av helse- og sosialstyret.
Informasjon om utviklingssentralens rolle v/ Hilde T. Enoksen, Frisklivssentralen Kristiansand kommune.
- Kl 10.00: Kartleggingsverktøy i frisklivsarbeidet**
- Informasjon om Prosjekt kartleggingsverktøy v/ Karianne Vassbakk Brovold, Frisklivssentralen Kristiansand kommune
 - Diskusjon og erfaringsutveksling.
- Kl 11.00: Pause**
- Kl 11.15: Fra negativt stress til positiv travelhet** v/Cecilie Thunem-Saanum www.ceciliets.no
- Kl 12.00: Pauseyoga og lunsj**
- Kl 13.00: Stress/press/livsmestring – aktuelle metoder**
- Kurs i Belastningsmestring v/ Christine Sønningdal, Frisklivssentralen Risør kommune
 - Mindfulness og stressmestring v/Mari Aanensen, Lærings- og mestringscenteret, SSHF
- Kl 14.00: Pause**
- Kl 14.15: Hvordan jobbe med stress/press/livsmestring i frisklivssentralene?** Diskusjon og erfaringsutveksling.
- Kl 15.00: Informasjon og oppsummering av dagen** v/ Solveig Pettersen Hervik, Fylkesmannen i Aust- og Vest-Agder
- Kl 15.30 Vel hjem** (hvis du ikke har tenkt å bli med på dag 2).

se i Belastningsmestring

ndfulness og stressmestring

se

ringsutveksling

fra Fylkesmannen

for i dag!



Frisklivssentralen Kristiansand kommune som utviklingssentral

Hilde T. Enoksen

Avdelingsleder Frisklivssentralen Kristiansand kommune



Utviklingsentral

- Avtale inngått med Helsedirektoratet mai 2017.
- Totalt 10 utviklingsentraler i Norge.
- Utviklingsentralene er frisklivssentraler som er godt forankret i kommunale planer, har et solid basistilbud, erfaring med utviklingsarbeid og samarbeid med høyskoler/universitet.

Utviklingsentralene bidrar til:

- erfaringsutveksling
- nettverks- og kompetansebygging
- kvalitet
- videreutvikling av frisklivsarbeidet nasjonalt



Utviklingsentralrollen i praksis

- Fagsamling for frisklivssentraler
- Hospitering
- Bistå andre kommuner i oppstartsfasen
- Kvalifisering av frivillige instruktører
- Inspirasjonssamlinger
- Dele kursopplegg/kvalitetsrutiner mm.
- Tas med på råd i Helsedirektoratets utviklingsarbeid.



www.idebank.frisklivssentralen.no



Våre planer

- Fortsette med fagsamling for frisklivssentraler...
- Temadager
- Åpne fagmøter/treningsøkter
- Bidra med informasjon; dele materiell
- Starthjelp for nye
- Et utvidet fagmiljø for små sentraler
- Hospitering?



Deres behov



Info om utviklingssentralens tilbud

www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen

frisklivkristiansand



Erfaringsutveksling



Hva skal barnet hete?

- Stressmestring?
- Pressmestring?
- Livsmestring?
- Noen bedre?



Reis deg opp hvis kommunen din tilbyr:

1. KIB
2. KID
3. Mindfulness
4. Andre tilbud under stressmestrings-paraplyen



Drøft



- Hvilken rolle bør frisklivssentralene ha med tanke på stressmestring?
- Når i forløpet skal vi inn?
- Hvordan kan det best organiseres?
- Har vi kompetansen som kreves?
- Aktuelle metoder?

20 min i gruppa

10 min til oppsummering i plenum



REDUCE
SPEED
NOW