

Beskrivelse: Frisklivssentraler og selvorganisert selvhjelp FrisklivMestring-til-epost_Logo 5cm

Foreløpig program for samling Friskliv og Læring og mestring i Trøndelag

11-12 juni

Valberg Gård Frosta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dag 1** |  |  |
| 11.00 - 12.00 – | Lunsj |  |
| 12:00-12:20 | Velkommen til samling | Toril Bjørken Skjørholm Seniorrådgiver  Fylkesmannen i Trøndelag |
| 12.20 – 13.05 | Frisklivs veilederen  og basistilbudet i frisklivsarbeidet | Inger Merete Skarpaas  Seniorrådgiver  Avdeling ernæring og forebygging i helsetjenesten, divisjon folkehelse |
| 13.05 – 13.30 – | Informasjon fra Utviklingssentralen i Midt-Norge | Frode Grevskott  Leder Verdal Frisklivssentral |
| 13.30 – 13.45 | Pause |  |
| 13.45 – 14.00 – | Kort Presentasjon av deltakerne |  |
| 14.00 – 16.30 – | Verksted | Åshild Riiber |
| 17.00 – 19.00 – | Tautra  Maria klostret og Klostergården |  |
| 19.30 | Middag |  |
| **Dag 2** |  |  |
| 08.00 – 09.00 – | Frokost |  |
| 09.00 – 12.30 – | «Tryggere i rollen som instruktør for fysisk aktivitet «  Praktisk instruksjon | Verdal Frisklivsentral og ekstern instruktør  Frode Grevskott og Lisa Maria Jakobsen |
| 12.30 – 13.00 – | Oppsummering  Veien videre | Toril |
| 13.00 – | Lunsj og dusjing |  |

**Dag 1** vil inneholde informasjon fra Fylkesmannen og fra Verdal utviklingssentral.

De har status som utviklingssentral for Midt-Norge

Videre vil det være gruppearbeid hvor det blir muligheter til å utveksle felles erfaring og se på hva som er av utfordringer med i arbeidet med Friskliv / Læring og mestring.

**Dag 2** vil ha hovedfokus på hvordan det kan jobbes med fysisk aktivitet. Helsedirektoratet har utarbeidet nye metoder og det vil bli diskutert og informert om disse.



95 26 35 53 Bente