

Fagsamling for frisklivssentraler i Agder 2021

Tid: Onsdag 15. desember **Sted:** Radisson Blu Caledonien Hotel, Kristiansand

Program:

9.00	Mingling, registrering og morgenkaffe
9.30	Velkommen og info om fagdagen v/ Hilde Tørring, avdelingsleder Friskliv og mestring, Kristiansand kommune
9.45	Lynkurs i kognitive teknikker v/ Hellen Ruthjersen, fagkoordinator, Rask Psykisk Helsehjelp, Kristiansand kommune
10.30	Bittelitt styrke
10.35	Psykisk helse i frisklivsarbeidet <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan jobbes det med psykisk helse i din frisklivssentral? • Verktøy-workshop. Vi tester ut kursledernes favorittverktøy fra Hverdagsglede og Tankevirus.
11.20	Bittelitt mediyoga
11.30	Lunsj
12.30	Trening ved langvarige smerter v/lege/fysioterapeut fra Smerteteamet, Enhet for fysikalsk medisin og forebygging, SSK, Kongsgård.
13.15	Bittelitt dancemonkey
13.20	Hvordan når vi flere i målgruppa vår? Kort intro. Kafédialog <ol style="list-style-type: none"> 1. Hvor blir mennene av? Hvordan når vi de? 2. Hvordan når vi barn og unge best? 3. Hva er rollen vår ift NAV og de som er ut og inn av arbeidslivet? 4. Hva er tidlig innsats? 5. Tips og triks til bedre markedsføring av frisklivsarbeidet 6. Ferdig på FLS og hva nå?
14.50	Bittelitt balanse
15.00	Nytt og nyttig fra fylkeskommune og statsforvalter.
15.30	Evaluering av dagen, ønskeliste for neste år og så takk for i dag 😊

Påmelding innen 25.november til: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=zhhMsEn-g0OCNUfzlfB0dEOd-osOS7ZCrGbc4yGBz2NURUVLQJFNEZYT1dWU1ICSzROVE9HQUNKNy4u>