

Fagsamling for frisklivssentraler i Agder 2022

Tid: Tirsdag 30. og onsdag 31.august

Sted: Radisson Blu Caledonien Hotel, Kristiansand

Program:

TIRSDAG 30.AUGUST

9.00	Mingling, registrering og morgenkaffe
9.30	Velkommen og info om fagdage v/ Hilde Tørring, avdelingsleder Friskliv og mestring, Kristiansand kommune
9.45	Lynkurs i kognitive teknikker v/Hellen Ruthjersen, avdelingsleder 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.
11.30	Lunsj
12.30	Langvarige smerter og fysisk aktivitet v/ Eirin Fidje Wessman, spesialfysioterapeut og Daniel Bergheim Botnmark, psykologspesialist ved tverrfaglig smertepoliklinikk, Enhet for fysikalsk medisin og forebygging, Sørlandet sykehus.
13.15	Pusteøvelser
13.30	Hvordan når vi flere i målgruppa vår? Kort intro og kafédialog.
14.30	Bittelitt balanse og en kaffepause
14.45	En bærekraftig frisklivssentral? v/ Synva Nesheim Hasseleid, Statsforvalteren og Linn Øysæd Gyland, Agder fylkeskommune.
15.30	Vi ses i morgen!

ONSDAG 31.AUGUST

9.00	Mediyoga -en rolig start på dagen
10.00	Vi fyller kaffekoppen
10.15	De nye anbefalingene for fysisk aktivitet og stillesitting Hvordan implementere rådene i frisklivsarbeidet? v/ Inger Helen Tørum, fysioterapeut ved Friskliv og mestring, Kristiansand kommune.
11.30	Lunsj
12.30	Covid-19 og trening
13.15	Vi rører litt på oss
13.30	Erfaringsutveksling rundt covid-19-rehabilitering/trening Hvordan er det løst i de ulike sentralene?
14.15	Kaffepause og benstrekk
14.30	Hvordan kan fylkeskommune, statsforvalter og utviklingssentral best bistå Agder-sentralene framover?
14.45	Oppsummering og evaluering av samlingen v/ Synva Nesheim Hasseleid, Statsforvalteren og Linn Øysæd Gyland, Agder fylkeskommune.
15.00	Vel hjem.

Samlingen er gratis, men reisekostnader og eventuell overnatting bestilles og betales av den enkelte kommune.

Bindende påmelding innen 9. august til: <https://forms.office.com/r/Kpv7djFPPe>

