

MÅLGRUPPE

Fagpersoner innen psykisk helse og rus, rehabilitering, folkehelse, fysioterapeuter, ergoterapeuter, NAV ansatte, pårørende og brukere av disse tjenestene.

DELTAGERAVGIFT

Ingen

PÅMELDING

Via læringsportalen

www.laeringsportalen.no/Login



eller via www.frisklivjæren.no

FRIST FOR PÅMELDING

Fredag 10. november

PARKERING

Ved Jærhagen Kjøpesenter

KURSARRANGØR



Time kommune



STAVANGER KOMMUNE



Sola kommune



Hå Kommune



SANDNES KOMMUNE



KLEPP KOMMUNE



Psykisk helse og
fysisk aktivitet

Konferansen SMÅ STEG – STOR ENDRING

«Små steg 24/7»

22.11.2017

Kl. 08.30 – 15.00

Festsalen i Klepp Rådhus



Stavanger Universitetssjukehus
Helse Stavanger HF

HVORFOR DENNE KONFERANSEN?

For tiende år på rad arrangerer vi et inspirasjonsseminar med fokus på psykisk helse og fysisk aktivitet.

Årets tema er «små steg 24/7».

Vi ønsker å belyse døgnet og noe av det vi trenger for å oppleve en meningsfull og mestringsfull hverdag.

Seminaret setter fokus på viktige temaer som fysisk aktivitet, sosialt fellesskap, humor, kosthold, søvn og det å ha noe meningsfullt å gå til.

Hjernen settes på dagsorden. Vi får innblikk i hvordan den påvirkes av livet vårt, styrer oss og de valgene vi tar gjennom dagen.

Det vil også være mulig å bli inspirert og få kjennskap til ulike tilbud via stands.

PROGRAM

- 08:30 Åpning ved konferansier Harald Ellingsen «erfaringsformidler» og komiker
- 08:45 HJERNEN
«Valgets kvaler» ved Egon Hagen, psykolog og forsker
- 09:30 SØVN
«Den gode søvn» ved Michaela Gjerstad, overlege SUS
- 10:15 AKTIVITET
«Fysisk aktivitet -fort gjort» ved Silje Førland, yogalærer
- 10:30 Pause
- 10:45 KOSTHOLD
«Godt nok!» ved Ingrid Edland, livsstilsveileder ved Frisklivssentralen i Time Margrethe Gausel, kokebokforfatter og tidligere «tjukkas»
- 11:30 Presentasjon av utstillere
- 11:45 Lunsj/myldring
- 12:30 Harald Ellingsen show
- 12:45 MENINGSFULL OG MESTRINGSFULL HVERDAG
• Arbeid...
• Frivillighet ved Bjarte Bjørnsen
• Aktivitet ved Kulturaktiviteten
- 13:45 Pause
- 14:00 BEVEGELSE
«Bevegelse og det gode liv» ved Sindre M. Dyrstad, professor i idrettsfag ved UIS
- 14:45 «Grip dagen» ved Harald Ellingsen

SMÅ STEG - STOR ENDRING

