

# Velkommen til spennende fagdager for frisklivssentraler

## 11.og 12. desember 2017

### på Scandic Kristiansand Bystranda

Frisklivssentralen Kristiansand kommune og Fylkesmannen i Aust- og Vest-Agder inviterer denne høsten til to spennende fagdager for ansatte ved frisklivssentraler og deres samarbeidspartnere.

#### 11.desember - Fagsamling for frisklivssentraler i Agder

- **Kartleggingsverktøy.** Hvordan kan vi dokumentere at det vi holder på med faktisk virker?
- **Stress/press/livsmestring.** Etterspørselen etter KID og KIB-kurs er økende i mange kommuner. SSHF skrenker inn sitt stressmestringstilbud fra nyttår. Hvordan kan vi jobbe konstruktivt med stress/press/livsmestring i frisklivssentralene?
- **Informasjon** fra Fylkesmannen og Frisklivssentralen Kristiansand som er ny utviklingsentral i regionen.

#### 12.desember - Temadag om livsstilsendring

- Gjennomgang av Frisklivssentralen Kristiansand kommunes 12-ukerstilbud med trening og temasamlinger Dette blir en slags «instant» hospitering.
- Erfaringsutveksling og diskusjoner rundt aktuelle tema og treningsnivå i frisklivstilbudene.
- Husk treningstøy og gode sko til både inne og utebruk!

#### Påmelding:

Du kan melde deg på til bare *en* eller til begge dagene her:

<https://web4.kristiansand.kommune.no/spesmod/ztKurs/kurs.asp?KursID=661>

Fagdagene er gratis, men kommunene må selv betale transport og eventuell overnatting.

Påmeldingen er bindende.

#### Overnatting for langveisfarende:

For de som har mer enn 1 1/2 times reise hver vei, vil vi dekke overnatting fra dag 1 til dag 2. Overnattende med lang reisevei sender mail til [Hilde.Torring.Enoksen@kristiansand.kommune.no](mailto:Hilde.Torring.Enoksen@kristiansand.kommune.no) for bookinginformasjon. Denne må benyttes for å få overnattingen dekket.

Vi gleder oss til spennende innlegg, erfaringsutveksling, gode faglige diskusjoner og ikke minst til å bli bedre kjent med andre frisklivskolleger i regionen!



Fylkesmannen i Aust- og Vest-Agder

