



Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester

Østfold

Velkommen til erfaringsamling om kosthold og aktivitet

16. oktober kl. 9.00-14.30 på Lisleby samfunnshus, Fredrikstad

Målgruppe: Ansatte som arbeider med personer med ulike funksjonsnedsettelse, deriblant personer med utviklingshemming, og personer med utfordringer innen psykisk helse og avhengighet.

Temaene er:

- Praktiske lavterskeltiltak for å redusere stillesitting
- Råd for aktivitet i et forebyggende perspektiv
- Nye kostråd fra Helsedirektoratet
- Hvordan bruke atferdsendring og «dulting» for å endre livsstil
- Erfaringsdeling

Foredragsholdere er Amalie Dahl fra Frisklivssentralen i Fredrikstad kommune, Ole Berg fra Helsedirektoratet og Helene Røstad-Tollefsen spesialrådgiver ernæring, Bærum kommune. Helene har nylig disputert med avhandlingen «Vektreduksjon og forbedrede kostholdsvaner for personer med utviklingshemming som bor i kommunale omsorgsboliger.

Endelig program legges ut i august. Samlingen er gratis! Du kan melde deg på [her](#).

Velkommen!