

Velkommen til erfaringsamling om kosthold og aktivitet

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

- Tidspunkt:** onsdag 16. oktober kl 9-14.30
- Sted:** Lisleby samfunnshus, Ole Hansens vei 9, Fredrikstad kommune
- Påmeldingsfrist:** 11. oktober – Maks antall er 50 personer – førstemann til mølla
[Klikk her for lenke til påmelding](#)
- Kostnad:** Samlingen er gratis!
Manglende avmelding/oppmøte kan utløse gebyr til arbeidsgiver på kr 200

PROGRAM

9.00-9.15	Registrering og kaffe
9.15-9.20	Velkommen <i>v/ Irene Teigen Paulsen, nettverk for ernæring og tannhelse sårbare grupper USHT</i>
9.20-9.40	Hvorfor fysisk aktivitet, og hvor mye er nok? <i>v/ Amalie Dahl, frisklivssentralen i Fredrikstad</i>
9.45-10.05	Nye kostråd fra Helsedirektoratet <i>v/ Ole Berg, seniorrådgiver, Helsedirektoratet – strømmes</i>
10.10-10.25	Dette har kosthold og aktivitet betydd for meg <i>v/ En brukerstemme</i>
10.25-10.45	Pause
10.45-11.30	Bruk av atferdsendringsteknikker og nudging (vennlig dulting) for å oppnå kostholdsendring <i>v/ Helen Røstad-Tollefsen, spesialrådgiver ernæring PhD, Bærum kommune</i>
11.30-12.15	Lunsj fra FASVO
12.15-13.15	Erfaringsdeling – workshop – grupper <i>v/Caroline Solberg Aasgaard og Christina Huse Jøssund</i>
13.15-13.30	Pause med frukt
13.30-14.15	Innspillene deles i plenum – erfaringer og tiltak kosthold og aktivitet <i>v/Caroline Solberg Aasgaard og Christina Huse Jøssund</i>
14.15-14.30	Oppsummering og takk for i dag <i>v/Irene Teigen Paulsen, nettverk for ernæring og tannhelse sårbare grupper USHT</i>

Adresse for samlingen:

Lisleby samfunnshus - Ole Hansens vei 9, Fredrikstad kommune

Klikk her for [Lenke til kart over området](#)

Parkering ved samfunnshuset, langs idrettsbanen eller i gata (Lisleby alle)

Det oppfordres til samkjøring!

