

Samarbeid om folkehelse og forebygging

Nettverk for friskliv, læring og mestring Østfold

v/ Hilde Katralen, leder

Et samarbeid mellom kommunene i Østfold, Sykehuset Østfold og Fylkesmannen i Oslo og Viken

Hvorfor har vi nettverk og hvem skal delta?

- Administrativt samarbeidsutvalg vedtok i møte 17.12.15 en sammenslåing av nettverk for læring og mestring og nettverk for friskliv i Østfold.
- Nettverket er etablert for å styrke forebygging og helsefremming, samt forsterke innsatsen overfor kronikergrupper.
- Alle kommuner er gjennom administrativt samarbeidsutvalg forpliktet til å delta på nettverksmøter.

Føringer fra samhandlingsutvalget

Utdrag fra punkt 5 Samarbeid om kompetanseoverføring:

- Avholde fire/fem nettverksmøter årlig, med formål om kompetanseheving og erfaringsdeling innen området friskliv, læring og mestring.
- Arrangere to fagdager for fagpersoner i kommunen og spesialisthelsetjenesten med personer med langvarige helse- og livstilsutfordringer

År	Sted	NETTVERKSMØTER
2019	Sykehuset Østfold i september og i Eidsberg i november	
2019	Halden	<ul style="list-style-type: none"> • Rehabilitering av Helsehuset • Kreftmestringsgruppe
2019	Sarpsborg	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasjon av nyopprettet lokal LMS ved Helsehuset Sarpsborg og samhandling med brukerorganisasjonene • Sov godt kurs • Sterk og stødig, 65+
2018	Fylkesmannen	<ul style="list-style-type: none"> • Oppdatering fra rus – og psykisk helsefeltet • Nytt om «Omsorg 2020» • Informasjon om nytt embete fra 01 01 2019
2018	Moss	<ul style="list-style-type: none"> • Treningsgruppe i regi av fysioterapitjenesten • Prosjekt «Raskere psykisk helsehjelp» • Hukommelsesteamet
2018	Askim	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasjon av «Innovativ Rehabilitering Indre Østfold» v/prosjektmedarbeider Irene Teigen Paulsen • «Sykt aktiv»-kurs v/ Frisklivssentralen Askim • «Sov godt»- kurs v/ Frisklivssentralen Fredrikstad
2018	Fredrikstad	<ul style="list-style-type: none"> • Tilbud i Frisklivssentralen • Hva har vi gjort for å få ned ventetid? • Samarbeid med overvektspoliklinikken • KIB-kurs

Fagdager

Tema	År
Fysisk aktiv – under – og etter kreftbehandling	2019
Søvn som forutsetning for god helse og livskvalitet	2018
Fysisk aktivitet og psykisk helse	2018
Helsepedagogikk og empowerment	2017
Å jobbe med overganger, ung medvirkning og mestring	2017
Å jobbe med endring	2016



Lørdag 7. september Fredriksten festning, Halden

Friskliv Østfold inviterer alle i Østfold til en hyggelig og sosial aktivitetsdag. Frisklivsspretten setter fokus på sunn livsstil og god helse, og vi vil vise deg at det er gøy å være i fysisk aktivitet.

VELG MELLOM:
2 eller 4 km (med eller uten tidtaking)
Baneløp (500 meter)

Oppmøte kl. 12:00 for registrering. Felles oppvarming kl. 12:30.
Løpene starter etter oppvarmingen.
Det vil bli trekning av premie på startnummeret etter at alle er i mål.
Man må være tilstede for å få premien.

Velkommen til en spretten dag på festningen!

Påmelding gjøres her: <https://tinyurl.com/frisklivsspretten>
eller skann QR-koden



Gratis påmelding
senest 30/8 !

Følg Friskliv Østfold
på Facebook for mer
informasjon

T-skjorte og
overraskelse til alle!



Friskliv Østfold

@frisklivostfold

Legg til en knapp



Publiser



Bilde



Promoter



Vis som

Helse/skjønnhet

Startside

Tjenester

Bilder

Videoer

Takk for meg!

