cid:image001.png@01CF49C2.691942E0

**Frisklivssentralene i Modum og Drammen inviterer til fagdag**

Basistilbudet i praksis

Frisklivssentralene i Modum og Drammen kommune har lang erfaring med gjennomføring av basistilbudet i praksis. Vi deler gjerne! I mange kommuner er frisklivssentralen et nytt tjenestetilbud. Det kan være nyttig å møte andre som jobber med det samme. Bli med å få inspirasjon og faglig påfyll til videre kvalitets -og utviklingsarbeid av frisklivssentralen i din kommune.

**Målgruppe: Ansatte ved kommunale frisklivssentraler**

**Tidspunkt: Tirsdag 18.september kl 09:00 – 15:30**

**Sted: Frisklivssentralen i Modum, Furumoveien 70, 3360 Geithus**

**Program:**

|  |  |
| --- | --- |
| Tid | Innhold |
| 9:00-9:15 | Registrering, kaffe og frukt |
| 9:15-9:30 | Velkommen  Fra prosjekt til varig helsetjeneste |
| 9:30-11:30 | Basistilbudet:   * Frisklivssentralens rolle * Målgruppe * Kurs, helsesamtale, temabaserte samlinger, testing av fysisk form * Dokumentasjon * Praktiske tips til gjennomføring * Samarbeid * Fritid123   [Veileder for kommunale frisklivssentraler.](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/veileder-for-kommunale-frisklivssentraler-etablering-organisering-og-tilbud) |
| 11:30-12:15 | Lunsj |
| 12:15-13:45 | Frisklivstrening i praksis |
| 14:00-15:00 | Tilpasning til ulike målgrupper |
| 15:00-15:30 | Oppsummering |

Påmelding innen 7.september på e-post:

[frisklivssentralen@modum.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@modum.kommune.no)

Ingen kursavgift. Enkel lunsj inkludert. Fagdagen støttes av Fylkesmannen i Buskerud.

Begrenset antall plasser.

**Praktisk informasjon:**

* Husk tøy til uteaktivitet. Klær etter vær. Dusjmuligheter etter endt program.
* Adkomst med bil; følg veibeskrivelse til Furumo svømmehall. Gå forbi svømmehallen og du ser skilt til Frisklivssentralen☺
* Overnattingsmulighet for eksempel [Tyrifjord Hotel](https://www.tyrifjord.no/?gclid=EAIaIQobChMI7_WdroPY3AIVFuWaCh28RArsEAAYAiAAEgJplfD_BwE). Vi er ev behjelpelig med skyss til og fra.

Bli med og få inspirasjon og faglig påfyll i kvalitetsarbeidet.

Ved spørsmål kontakt Frisklivssentralen i Modum tlf. 32 78 08 44 eller e-post.