



INBJUDAN TILL LÄRSEMINARIER OM LEVNADSAVNOR

- matvanor, fysisk aktivitet, mindfulness

Du får grundläggande kunskaper och inspiration för att arbeta med levnadsvanor i förebyggande och behandling av olika sjukdomstillstånd. Vi presenterar nyheter och metoder som du har nytta av i ditt kliniska arbete.

Plats: digitalt via Teams, skickas ut till alla som anmält sig cirka 3 dagar innan seminariet.

Tidpunkt: se datum nedan, kl 13.30-14.30

Om fysisk aktivitet med fysioterapeut Malin Jönsson

Fysisk aktivitet är en livsviktig medicin. När vi rör på oss sätter vi igång flera olika positiva processer i kroppen. Vad säger forskningen? Vilka effekter har motion i förebyggande och behandling av olika sjukdomar. Vilka rekommendationer gäller egentligen?

~~3 oktober 2023~~ eller 16 januari 2024

Länk till anmälan: [Anmälan kortsem 16 januari 2024 om fysisk aktivitet \(rvn.se\)](#)

Om mindfulness med mindfulnesspedagog Ninni Engblom

Medveten närvaro är en metod som kan användas för att hantera bland annat stress, oro och smärta. Metoden går ut på att man fokuserar på nuet med hjälp av sina sinnen och sin andning. Ninni beskriver evidensen, vilka effekter metoden har och hur kan man göra i praktiken.

~~17 oktober 2023~~ eller 30 januari 2024

Länk till anmälan: [Anmälan kortsem 30 januari 2024 om mindfulness \(rvn.se\)](#)

Om matvanor med kostvetare Ninni Engblom

Många löpsedlar råder oss till att utesluta vissa livsmedelsgrupper och det är lätt att bli förvirrad kring vad man egentligen ska välja. Föreläsningen "Vad innehåller maten" tar upp vad maten vi äter innehåller och hur man ska kunna lyfta blicken och se helheten istället för att fastna i detaljer.

~~31 oktober 2023~~ eller 13 februari 2024

Länk till anmälan: [Anmälan kortsem 13 februari 2024 om matvanor \(rvn.se\)](#)

Frågor? Kontakta iwona.jacobsson@rvn.se

Grundläggande, intern utbildning om levnadsvanor

Bakgrund

Det finns behov av fortlöpande utbildning om levnadsvanor utifrån Socialstyrelsens Nationella Riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor samt vårdprogrammet.

Målgrupp

Intresserad personal inom Region Västernorrland

Kostnadsfritt

Arrangör folkhälsoenheten i samarbete med Livsstilsmedicin Österåsen

