

Fysisk aktivitet og psykisk helse i et folkehelseperspektiv

Mental Helse, Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA) og Trondheim Maraton inviterer til:

Gratis seminar i Statens Hus, Trondheim, 31. august 2018!

Fysisk og psykisk helse er et felles ansvar! Bli med og skap gode inkluderende lokalsamfunn ved **Å GÅ 5 km!**

Mål: Vi ønsker at flest mulig av Mental Helses medlemmer samt personer som har en psykisk helseutfordring, fagfolk og pårørende, deltar **lørdag 1. september** ved å gå sammen!



Meld deg på Trondheim Maraton [HER](#) – Medlemmer av Mental Helse: logg inn med bedriftskode CIYPUE

Meld deg på seminaret 31. august [HER](#).



Fysisk aktivitet og psykisk helse i et folkehelseperspektiv

Mental Helse i Sør-Trøndelag, [NAPHA – Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid](#) og Trondheim Maraton inviterer til et gratis seminar om fysisk aktivitet og psykisk helse 31. august 2018!

[Mental Helse i Sør-Trøndelag](#) har inngått et samarbeid med [Trondheim Maraton](#) som arrangeres i Trondheim den 1. september. Samarbeidet innebærer en profilering av fysisk aktivitet og psykisk helse i et folkehelseperspektiv.

- Psykiske lidelser er viktige årsaker til helsetap i Norge.
- Psykiske lidelser var hoveddiagnosen for omlag en tredjedel (36,8 prosent) av dem som fikk innvilget uføretrygd i 2014.
- Psykiske lidelser er forbundet med økt risiko for fysiske lidelser og tidlig død, og har en forventet levetid omkring 15–20 år kortere enn for befolkningen for øvrig.
- Nesten 60 prosent av overdødeligheten kan tilskrives somatiske sykdommer med stort potensial for forebygging. ([Folkehelse rapporten 2018](#))

Målsettingen er at flest mulig av Mental Helses medlemmer, samt personer som har en psykisk helseutfordring, pårørende og fagfolk som jobber innenfor rus- og psykiske helsetjenester i kommunene, **går sammen 5 km**.

Vi håper fagfolk fra rus- og psykisk helsetjeneste, både i kommunene og i spesialisthelsetjenesten, og pårørende kommer. Dere er sentrale nøkkelpersoner for å sette i gang systematisk tilrettelegging og implementering av **fysisk aktivitet som en behandlingstilnærming** med recoveryperspektiv. Det handler om å legge til rette for gode fellesskap, også for utsatte grupper som vanligvis ikke deltar på slike arrangement, eller andre fysiske aktiviteter.

Vi håper du deler dette med alle du tror kan ha inspirasjon, glede og nytte av dette.

Det ligger an til en stor mobilisering og vi ønsker å bygge et bredest mulig samarbeid med ulike instanser som ser dette som et viktig satsingsområde.

Å GÅ 5 km 1. september i Trondheim Maratonløp kan være et mål som motiverer i seg selv for den enkelte deltaker, uansett om du er ung, gammel, utrent, veltrent, eller sliter med ulike plager.

Alle deltakere får ei trøye og medalje. Ved påmelding før 1. august får du navn på trøya.

Det kommer garantert til å gi deg glede, aktivitet og fellesskap ☺

WHO sin nye handlingsplan og deres slagord: *“Let’s Be Active: - Everyone, Everywhere, Everyday.”*



Velkommen til et seminar om fysisk aktivitet og psykisk helse i et folkehelse perspektiv

31. august 2018, kl. 11.30 – 16.15 på Auditoriet, Statens Hus, Prinsens gate 1, 7013 Trondheim. Se [plassering på kartet](#)

Arrangører: Mental Helse, NAPHA og Trondheim Maraton

Meld deg på seminaret HER

11.30	Registrering/ kaffe
12.00	Åpning! <i>Morten Rasch Eliassen, prosjektleder Trondheim Maraton</i>
12.15	Inkludering og samarbeid for å fremme fysisk aktivitet <i>Karl Johan Johansen, leder av Mental Helse, Sør-Trøndelag</i>
12.30	Fysisk trening som behandling av psykiske helseutfordringer <i>Mathias F. Brobakken, Exercise Physiologist PhD Student at the Department of Mental Health, Faculty of Medicine and Health Sciences NTNU</i>
13.00	Pause
13.15	Hvordan kan fysisk aktivitet påvirke egen helse og livskvalitet? <i>Michelle Eilertsen deler sin erfaring</i>
13.30	Motivasjon og fysisk aktivitet for personer med psykiske helseutfordringer. Hvordan kan fagfolk bli gode til å motivere og få i gang fysisk aktivitet? <i>Anders Farholm, forsker ved Norges idrettshøgskole</i>
14.15	Pause
14.30	Fysisk aktivitet og psykisk helse i et folkehelse perspektiv? <i>Astrid Sletteng Rønning, fysioterapeut og frisklivsveileder, Friskliv og mestring</i>
15.00	Pause
15.15	«Den gode hjertebanken», bruk av trening i behandling. <i>Werner Fredriksen, Seniorrådgiver inkluderende arbeidsliv, Trening i behandlingen, Hverdagsglede Rådet for psykisk helse</i>
15.45 – 16.15	Oppsummering og avslutning <i>Karl Johan Johansen, leder, Mental Helse Sør-Trøndelag, og Solrun E. Steffensen, faglig rådgiver, NAPHA</i>

Vel møtt i morgendagens maratonløp ☺



Traseer 2018

Trase 5, 10 km
hel, halv og team - maraton
barneløp kort og lang



www.trondheimmaraton.no

DØRSTOKKMILA?!?

Ønsker du å komme i gang med gåturer sammen med andre for å forberede deg?

Ta kontakt med:

- [Mental Helse Sør-Trøndelag](#), Fjordgata 19, 7014 Trondheim
Tlf: 941 69 414 Epost: sortr@mentalhelse.no
- [FIRE Stiftelsen Ett skritt videre](#), Vår Frues Gate 2, 7013 Trondheim
Telefon: 99 61 79 30 Epost: post@ettskrittvidere.no
- [Friskliv og mestring](#), Valøyveien 12, 7031 Trondheim Tlf: 95 27 46 44
Epost: frisklivmestring@gmail.com
- [Norges Bedriftsidrettsforbund \(NBIF\)](#)