**Årshjul for kommunikasjon**

Årshjulet har forslag til lokale aktiviteter. Følg med på nyhetsbrevet, der kommer det mer informasjon kampanjer og aktiviteter.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Når** | **Hva** | **Aktivitet** |
| **Februar** | **Nøkkelhullet er blitt trangere** | **Filmer som kan deles** [**facebook.com/smaagrep**](https://www.facebook.com/smaagrep/?hc_ref=SEARCH&fref=nf) |
| **17. mars** | **Verdens søvndag** | **De fleste ungdommer ser på en eller flere skjermer den siste timen før leggetid. Hva med å starte en ny rutine for å «slå av i tide» på Verdens søvndag? Film fra helsedirektoratet om å logge av:** [**youtube.com**](https://www.youtube.com/watch?v=Rnho-BD65Lo)  **Brosjyrer om søvn fra** [**Helsedirektoratet**](https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/sov-godt-gode-rad-for-bedre-sovn)**.** |
| **20. mars** | **Internasjonal dag for glede** | **Hverdagslykke. «Si hei og vær en venn. I dag er den internasjonale dagen for glede!»**  **«Hvordan få det litt bedre i hverdagen?» Bestill brosjyrer og «bruksanvisning» om hverdagslykke** [**hos Rådet for psykisk helse**](http://psykiskhelse.no/hverdagslykke)**.** |
| **Mars** | **Slutta-appen blir oppdatert og relanseres** | **Det lages ny film om appen, som blant annet vil bli markedsført på** [**facebook.com/slutta.no**](https://www.facebook.com/slutta.no) |
| **Mars** | **Markedsføre frisklivssentralen** | **Dele gode brukerhistorier om hva frisklivssentralen er.**  **Aktiv Eiker har laget** [**brukerhistorier for Facebook**](https://www.facebook.com/aktiveiker/?fref=ts) **som kan deles.** |
| **8. mai** | **Ny rapport om fett** | **Nasjonalt råd for ernæring lanserer en ny rapport om fett. Mer informasjon kommer på** [**facebook.com/smaagrep**](https://www.facebook.com/smaagrep/?hc_ref=SEARCH&fref=nf) |
| **10. mai** | **Verdens aktivitetsdag** | **Synliggjøre tilbud om fysisk aktivitet på frisklivssentralen gjennom lokalmedia og lokale arrangement. (Tips: Les om** [**Frisklivsmarsjen i Oslo**](http://groruddalen.no/nyheter/kultur/groruddalen-i-front/19.15811)**).**  **Mer informasjon kommer på** [**facebook.com/DineTretti**](https://www.facebook.com/DineTretti/?fref=ts) |
| **31. mai** | **Verdens tobakksfrie dag** | **Synliggjøre tilbudet om hjelp til røykeslutt på frisklivssentralen; kontakte lokalmedia.**  **Dele poster fra** [**facebook.com/slutta.no**](https://www.facebook.com/slutta.no/)  **Se** [**www.slutta.no**](http://www.slutta.no/) |
| **Høst** | **Alkohol og helse** | **«Hva er dine gode grunner til å velge alkoholfritt?»  Ønsker du å drikke alkoholfritt er det mange bra alternativer. Se hva vinekspert Toralf Bølgen anbefaler på** [**helsenorge.no**](https://helsenorge.no/rus-og-avhengighet/alkohol/alkoholfri-drikke) |
| **Høst** | **Sukker** | **Kampanje om** [**sukker**](https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/mindre-sukker-til-hverdags)**. Mer informasjon kommer.** |
| **10. oktober** | **Verdensdagen for psykisk helse** | **Samarbeid om** [**verdensdagen**](http://www.verdensdagen.no/) **med** [**Mental helse**](http://www.mentalhelse.no/)**, andre aktører i kommunen.** [**Årets tema er «Noe å glede seg over»**](http://www.verdensdagen.no/aktuelt/tema-2017-noe-aa-glede-seg-over)  **Synliggjøre tilbud om KiB og KiD kurs på frisklivssentralen.** |
| **23. oktober** | **Sluttedagen** | **Tilby hjelp til røykeslutt på frisklivssentralen.**  **Del** [**slutta-kalkulatoren på facebook.com/slutta.no**](https://www.facebook.com/slutta.no/app/663754333646055/) |
| **14. november** | **Verdens diabetesdag** | **Samarbeid med lokallagene til** [**Diabetesforbundet**](http://diabetes.no/) **Appen Styrk! fra Diabetesforbundet inneholder ti ulike styrkeøvelser. Den er gratis og finnes på fem ulike språk** [**http://diabetes.no/styrkapp/**](http://diabetes.no/styrkapp/) |
| **16. november** | **Kolsdagen** | **Røykeslutt er det beste du kan gjøre for helsen din! I dag er den internasjonale kolsdagen.** [**LHL sin Kolslinje for spørsmål og veiledning**](https://www.lhl.no/klinikkene/glittre/vare-tilbud/kolslinjen-forside/)  **Aktivitet på frisklivssentralen for bevisstgjøring og å skape motivasjon for røykeslutt; pust gjennom sugerør og gå opp en trapp for å illustrere hvordan det er å leve med kols.** |
| **5. desember** | **Internasjonal dag for frivillig arbeid** | **Rekrutterer til frivillig innsats på frisklivssentralen. Gjør stas på de som allerede gjør frivillig arbeid, samarbeide med** [**Frivilligsentralen.**](http://frivilligsentral.no/http:/frivilligsentral.no/) |