

Folkehelseforum 28. oktober 2026

TEMA: Søvn og skjerm - barn og unge

Bli med på en inspirerende fagdag om søvn, skjermbruk og gode vaner – med ny kunnskap, konkrete perspektiver og verktøy for å gjøre gode valg lettere i hverdagen.

Du møter disse foredragsholderne:

Anette Dragland

Lege, forfatter, skaper og programleder av Norges største helsepodcast *Leger om livet*

Jaran Svare Lilleland

Kommunepsykolog Hallinghelse

Andreas Lycke

Spesialist i atferdsendring, vanecoach, helseveileder og forfatter



Velkommen til **gratis** fagdag inkl.lunsj på Gol Samfunnshus

onsdag 28.10.26 kl.12.00 - 15.00.

Lunsjen serveres fra kl.11.30-12.00

Målgruppe:

Deg som jobber med barn og unge, er leder, politiker, beslutningstaker, eller på annen måte påvirker barn og unges hverdag. Alle ungdommer.

**Påmelding
innen 14.okt her:**



Program og info:

www.kursihallingdal.no

Lytt til podcast episode fra
Leger om livet
med foredragsholderne
Andreas&Anette



Arrangør: Folkehelsegruppa i Hallingdal, Nesbyen kommune, Hallinghelse og Gol Frisklivssentral