

Folkehelseforum 28. oktober 2026

TEMA: Søvn og skjerm – barn og unge

Bli med på en inspirerende fagkveld om søvn, skjermbruk og gode vaner – med ny kunnskap, konkrete perspektiver og verktøy for å gjøre gode valg lettere i hverdagen. Foredrag og påfølgende sofaprat, hvor lokale ressurser stiller i tillegg til 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



Anette Dragland
Foto: Athenas

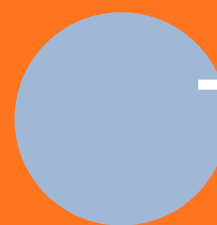
Velkommen til **gratis** fagkveld på Gol Samfunnshus
onsdag 28.10.26 kl.19.00 – 21.00.
Enkel servering.

Målgruppe:

Ungdommer, foreldre, besteforeldre, deg som jobber med barn og unge, er leder, politiker, beslutningstaker, eller på annen måte påvirker barn og unges hverdag.

Påmelding her gir garantert plass:

Drop-in mulig, hvis ledig sete.



Program og info:

www.kursihallingdal.no

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



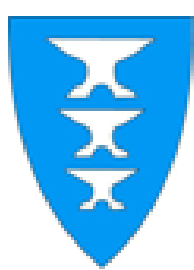
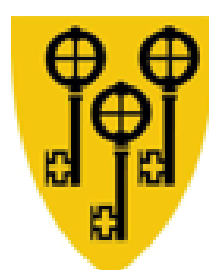
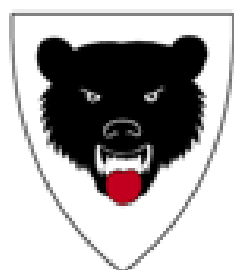
Arrangør: Folkehelsegruppa i Hallingdal, Nesbyen kommune, Hallinghelse og Gol Frisklivssentral



Andreas Lycke
Foto: Abel



Jaran Svare Lilleland
Foto: Hallinghelse



Hallinghelse
HALLINGDAL

FRISKLIVSSENTRALEN
Gol kommune