

# Ernæring for hjernen og den psykiske helsen

Nettverk ernæring for sårbare grupper ønsker velkommen til webinar fredag 3. desember kl 12-13.

Det blir mulighet for å stille spørsmål til foredragsholder.

**Ernæringsrådgiver Anbjørg Marie Hellestræ vil snakke om følgende temaer:**

- Helseutfordringer ved psykiske lidelser
- Hvordan kan kostholdet styrke den psykiske helsen?
- Forskning og konkrete tips

 Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester

VIKEN (Østfold)



Anbjørg Marie Hellestræ,  
ernæringsrådgiver, Stavanger  
Ernæringsklinikk

## Webinar fredag 3. des. kl. 12.00 – 13.00

Anbjørg Marie Hellestræ har en bachelorgrad i ernæring og master i helsevitenskap med spesialisering i psykisk helsearbeid.

Målgruppe: Ansatte innen psykisk helsearbeid, helsepersonell, miljøarbeidere og andre interesserte i hjemmetjeneste og sykehjem, tjenester for utviklingshemmede, rus og psykiatri.

**Gratis deltagelse. Påmelding innen 30. november, lenke:**

<https://forms.office.com/r/L17CtBiJS9>

Du får tilsendt lenke til webinarret i Teams 1-2 dager i forkant.

Evt. spørsmål: [irene.teigen.paulsen@io.kommune.no](mailto:irene.teigen.paulsen@io.kommune.no)