

# Gammel vane mulig å vende

## - støtte til livsstilsendring



### Hvem kan delta?

De fleste kan en del om *hva* som er lurt å gjøre for å få bedre helse. Likevel er det et gap mellom det vi *vet* er lurt å gjøre, og det vi faktisk *gjør*. Dette kurset passer for deg som ønsker å bli mer bevisst på hva som kommer i veien for de gode valgene, og på hva du kan gjøre for å bryte gamle mønstre. Det passer for deg som ønsker å dele erfaringer og jobbe sammen med andre for å få til livsstilsendring.

### Hva består kurset av?

Kursledere innleder med faglige tema og verktøy som støtter livsstilsendring, og alle inviteres etterpå til ulike former for oppgaver og diskusjoner. Den viktigste arbeidsmetoden i dette kurset er at deltakere sammen deler egne erfaringer og oppdagelser. Vi legger opp til at du som deltaker skal jobbe med konkrete oppgaver og egne endringer mellom hver samling.

- Samling 1: *Min helse nå - bli bevisst valgene jeg tar.*
- Samling 2: *Hva drømmer jeg om? Hvordan sette oppnåelige mål?*
- Samling 3: *Hva hemmer og fremmer endring? Jobbe videre med mine mål.*
- Samling 4: *Hva gir og tar energi? Veien videre.*
- Samling 5: *Hvordan få til varig endring?*

### Hvorfor delta i gruppe?

Gjenkjennelse og inspirasjon i det andre forteller er for mange viktig når de skal endre vaner. Det er også bevisstgjørende å fortelle andre hva man selv tenker på og har erfart.

### Når og hvor er kurset?

Kurset høsten 2021 er på torsdager kl. 14.00– 16.00 på følgende datoer:

- **9.september**
- **16.september**
- **23.september**
- **30.september**
- **7.oktober**

Sted: Sirkelen, Olav Hålands veg 8, Kleppe. Rom B11, 1.etasje, grøn avd.

### Hvordan melde seg på?

[www.frisklivjæren.no](http://www.frisklivjæren.no) eller på e-post til [Friskliv@klepp.kommune.no](mailto:Friskliv@klepp.kommune.no) eller tlf. 47474695