

## HVEM PASSER Friskliv UNG FOR?

Kurset er for:

- ✓ deg mellom 18-30år.
- ✓ har oppfølging på NAV.
- ✓ ønsker å lære mer om hvordan tanker og oppmerksomheten påvirker oss i hverdagen.
- ✓ ønsker å vite mer om Frisklivsentralen og hvilket tilbud som finnes der.
- ✓ ønsker å lære mer om ulike livsstiltema (kosthold, søvn, stressmestring)

## NESTE KURS - NÅR OG HVOR?

**Kurset går over fire ganger,  
hver kursøkt varer 2t.**

**Oppstart:** kl.12.00, 27.oktober.

Andre kursdatoer er 3., 10. og  
17.november 2021.

**Kurssted:** NAV Klepp/Time.

**Pris:** gratis

**Kursledere:** Veiledere fra NAV og  
Frisklivsentralen

## HVA ER FRISKLIVSENTRALEN?

Frisklivsentralen er en kommunal helsetjeneste som primært tilbyr støtte og veiledning innen fysisk aktivitet, kosthold, snus- og røykeslutt. Det gis også veiledning innen søvnevansker, til livs- og stressmestring, samt det å leve med langvarige helseutfordringer.

Frisklivsentralen gir strukturert og tidsavgrenset oppfølging gjennom individuelle helsesamtaler, kurs- og gruppetilbud.

Målgruppen er personer over 18år som ønsker å endre vaner som påvirker helsen.

Man kan selv ta kontakt med frisklivsentralen eller bli henvist av fastlege, fysioterapeut, NAV m.fl.

Ta gjerne kontakt for en uforpliktende samtale.

TA KONTAKT!

Telefon Time: 411 06 242

Telefon Klepp: 474 74 695

Web: [frisklivjæren.no](http://frisklivjæren.no)

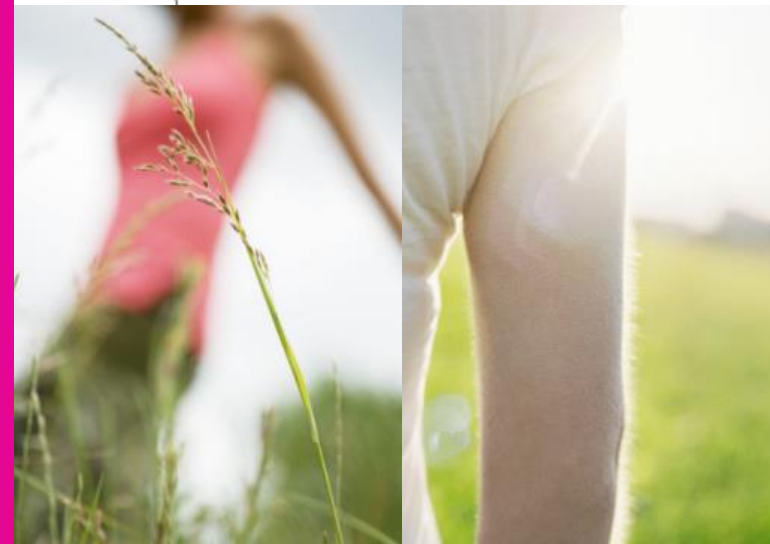
E-post: [friskliv@time.kommune.no](mailto:friskliv@time.kommune.no)



FRISKLIVSENTRALEN



FRISKLIV UNG



Friskliv UNG består av Tankeviruskurs, informasjon om Frisklivscentralen og ulike livsstiltema (søvn, stressmestring, kosthold)

Tankevirus er et nyttig og gøyalt kurs hvor du lærer om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene dine.

Du vil få kjennskap til det psykiske immunforsvaret, ulike tankevirus og psykologiske vitaminer som verktøy for å bekjempe tankevirus.

Friskliv UNG er et kurs over fire ganger, hvor hver kursøkt varer to timer.

De som ønsker kan delta på Friskliv UNG treninger (se timeplan [www.frisklivjæren.no](http://www.frisklivjæren.no)).

## HVA ER TANKEVIRUS?

Tankevirus er et av mestringskursene på Frisklivscentralen.

Tankevirus er en psykologisk modell utviklet av psykolog og forsker Hanne H. Brorson.

Modellen er basert på normalpsykologi og grunnprinsipper i metakognitiv og kognitiv atferdsterapi. Modellen beskriver logiske feilslutninger som ulike «tankevirus» som kan behandles med «psykologiske vitaminer».

Modellen er beskrevet i boken Tankevirus (Gyldendal, 2012), og har senere dannet grunnlaget for forebyggingsprogrammet Tankevirus Skole og mestringskurset Tankevirus.



## MÅLET MED TANKEVIRUSKURSET

- Kunnskap om normalpsykologi og hvor vanlig det er å ha negative tanker.
- Du lærer at tanker i seg selv er harmløse, det er hvordan vi reagerer på tanker som potensielt kan gjøre oss syke.
- Kunnskap om det psykologiske immunforsvaret, og om hvordan det påvirker psykisk helse og om hvordan du kan styrke det psykologiske immunforsvaret.
- Kunnskap om ulike tankevirus, og trening i å identifisere dem hos deg selv.
- Ved hjelp av psykologiske vitaminer lærer du hensiktsmessige måter å forholde deg til tankene dine slik at du i større grad kan fungere, også i perioder med mye negative tanker.



## TILBUD PÅ FRISKLIV

### HELSESAMTALER

Frisklivscentralen gir strukturert og tidsavgrenset oppfølging gjennom individuell helsesamtaler til personer som ønsker støtte til å endre vaner som påvirker helsen.

Frisklivscentralen har fokus på helsefremmende faktorer og mestring av egen helse.

### TRENINGSGRUPPER

Timeplanen er åpne for alle medlemmer i Friskliv Jæren. I tillegg har Frisklivscentralen treninger i varmtvannsbasseng. Oppdatert timeplan finner du på [www.frisklivjæren.no](http://www.frisklivjæren.no)

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
<b>Kondisjon og styrke</b> 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Time Lillian Lode: 411 06 242 Tomasz Zacharski	<b>Body &amp; Mind</b> 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne Gunhild Ofthedal: 411 06 242 Oda Mindreba	<b>Apparat trening</b> 09.00 - 10.30 Varhaughallen Ruth Westre: 992 14 914 Lillian Lode	<b>Online trening</b> 10.00 - 10.45 Send sms til 474 74 695. Du mottar innloggingslink som gjelder for alle online treninger.	<b>Toppur</b> 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webste
<b>Kondisjon og styrke</b> 10.30 - 11.30 Arena Jærehagen, Klepp Elisabeth Olsen: 474 74 695	<b>Spinning og styrke</b> 10.00 - 11.00 Jæren sportscenter, Nærbø Ruth Westre: 992 14 914 Elisabet Kjøvik: 415 32 642	<b>Styrke og kondisjon</b> 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Time Elisabeth Olsen: 411 06 242 Tomasz Zacharski	<b>Strandtrening</b> 10.00 - 11.00 Refsum, Hå Lillian Lode Elisabet Kjøvik: 415 32 642	Elisabeth Olsen: 992 43 335
<b>Spinning og Styrke</b> 14.00 - 15.00 Ålgård Sport og helsesenter Ine Hetland Henriksen: 947 81 631		<b>Kondisjon og styrke</b> 10.00 - 11.00 Perfå (p-plas), Ålgård Ine Hetland Henriksen: 947 81 631	<b>Body &amp; Mind</b> 14.00 - 15.00 Arena Jærehagen, Klepp Ingrid Iye Scheie: 474 74 695 Vegard Strand Kvalvåg	<b>Yoga</b> 09.15 - 10.00 Yoggen, Ålgård Sjive Færland: 947 81 631
<b>Spinning og styrke</b> 14.00 - 15.15 Arena Jærehagen, Klepp Borghild Myhre: 474 74 695 Eirin Bjelاند: 474 74 695		<b>Spinning</b> 11.30 - 12.30 Timehallen, Bryne <b>partalluker</b> Gunhild Ofthedal Tomasz Zacharski: 411 06 242	<b>Sykling ute</b> 11.30-11.00 Lillian Lode Tomasz Zacharski: 411 06 242	<b>Spinning</b> 17.00 - 18.00 Jæren sportscenter, Nærbø Jæren Sportscenter: 415 32 642
<b>Spinning</b> 18.15 - 19.15 Jæren sportscenter, Nærbø Jæren Sportscenter: 415 32 642		<b>Kondisjon og styrke</b> 14.00 - 15.00 Kleppeloen Laila Tereby: 474 74 695 Eirin Bjelاند: 474 74 695		<b>Friskliv</b> Trening for deg under 30 år, 10.00 - 11.00 Arena Jærehagen, Klepp Tomasz Zacharski: 474 74 695

### LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS

Bra Mat for bedre helse

Røykesluttkurs

Sov godt kurs

Tankeviruskurs

Hverdagsgledekurs

[www.frisklivjæren.no](http://www.frisklivjæren.no)