

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 livsstilstema (kosthold, søvn, stressmestring)

NESTE KURS - NÅR OG HVOR?

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

Oppstart: kl.12.00, 19.oktober
Andre kursdatoer er 26.okt, 2.nov og 9.nov 2021.

Kurssted: Ikke bestemt

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 søvnvansker, 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 friskliv: 941 81 631

Nettside: www.frisklivjæren.no

E-post: friskliv@gjesdal.kommune.no

Finn oss på facebook og instagram



FRISKLIVSENTRALEN



FRISKLIV UNG



Friskliv UNG består av Tankeviruskurs, informasjon om Frisklivscentralen og ulike livsstilstema (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.

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

mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Kondisjon og styrke 10.00 - 11.00 Sandtangen (brua), Time Lillian Lode: 411 06 242 Tomasz Zacharski	Body & Mind 10.00 - 11.00 Timehallen, Bryne Gunhild Ofteidal: 411 06 242 Oda Mindrebe	Apparat trening 09.00 - 10.30 Varhaughallen Ruth Westre: 992 14 914 Lillian Lode	Online trening 10.00 - 10.45 Send sms til 474 74 695. Du mottar innbyggingslink som gjelder for alle online treninger.	Topptur 10.00 - 14.00 1 gang i måneden Turene blir annonsert pr sms/webside
Kondisjon og styrke 10.10 - 11.30 Arena Jærhagen, Klepp Eliabeth Olsen: 474 74 695	Spinning og styrke 10.00 - 11.00 Jæren sportscenter, Nærbe Ruth Westre: 992 14 914 Eliabet Kjølvik: 415 32 642	Styrke og kondisjon 10.00 - 11.15 Bryne Mølle, Time Eliabeth Olsen: 411 06 242 Tomasz Zacharski	Strandtrening 10.00 - 11.00 Refønes, Hå Lillian Lode Eliabet Kjølvik: 415 32 642	Eliabeth Olsen: 992 43 335
Spinning og Styrke 14.00 - 15.00 Ålgård Sport og helsecenter Ine Hettland Henriksen: 947 81 631		Kondisjon og styrke 10.00 - 11.00 Perik (p-plas), Ålgård Ine Hettland Henriksen: 947 81 631	Body & Mind 14.00 - 15.00 Arena Jærhagen, Klepp Ingrid Iye Scheie: 474 74 695 Vegard Strand Kvitevaag	Yoga 09.15 - 10.00 Yogem, Ålgård Silje Førlund: 947 81 631
Spinning og styrke 14.00 - 15.15 Arena Jærhagen, Klepp Borghild Myhre: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695	Spinning 11.30 - 12.30 Timehallen, Bryne portalfuker Gunhild Ofteidal Tomasz Zacharski: 411 06 242	Sykling ute 11.30-13.00 Kinoen, Bryne oddetalluker Lillian Lode Tomasz Zacharski: 411 06 242	Spinning 17.00 - 18.00 Jæren sportscenter, Nærbe Jæren Sportscenter: 415 32 642	Frisklivs Trening for deg under 30 år. 10.00 - 11.00 Arena Jærhagen, Klepp Tomasz Zacharski: 474 74 695
Spinning 18.15 - 19.15 Jæren sportscenter, Nærbe Jæren Sportscenter: 415 32 642		Kondisjon og styrke 14.00 - 15.00 Kleppeleien Laila Tjebstøl: 474 74 695 Eirin Bjelland: 474 74 695		

LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS

Bra Mat for bedre helse

Røykesluttkurs

Sov godt kurs

Tankeviruskurs

Hverdagsgledekurs

www.frisklivjæren.no