

Gammel vane mulig å vende - støtte til livsstilsendring



Hvem kan delta?

Opplever du at du vet *hva* som kan være bra for helsen din, og at det likevel er utfordrende å endre vaner? Ofte er det et gap mellom det vi vet er lurt, og det vi faktisk gjør. 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?

- Gruppene har plass til 10 deltagere.
- Arbeidsmetoden i dette kurset er at deltakere deler egne erfaringer og oppdagelser. Kursledere innleder med faglige tema og verktøy som støtter livsstilsendring, og alle inviteres etterpå til ulike former for oppgaver og diskusjoner.
- Vi legger også opp til at du som deltager jobber med 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 til andre hva man selv tenker på og har erfart.

Når er kurset?

Kurset består av fem samlinger, tirsdager kl. 09.00 – 11.30 på følgende datoer:

- 15. oktober
- 22. oktober
- 29. oktober
- 5. november
- 10. desember

Sted:

Sirkelen, Olav Hålands veg 8, Kleppe. Rom B09, 1.etasje, grøn avd.

Hva koster det?

Dette er et nytt tilbud vi tester ut i Frisklivssentralen, og du får derfor mulighet til å delta gratis.

Hvordan melde seg på?

Friskliv@klepp.kommune.no eller tlf. 47474695

Gammel vane mulig å vende - støtte til livsstilsendring



Hvem kan delta?

Opplever du at du vet *hva* som kan være bra for helsen din, og at det likevel er utfordrende å endre vaner? Ofte er det et gap mellom det vi vet er lurt, og det vi faktisk gjør. 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?

- Gruppene har plass til 10 deltagere.
- Arbeidsmetoden i dette kurset er at deltakere deler egne erfaringer og oppdagelser. Kursledere innleder med faglige tema og verktøy som støtter livsstilsendring, og alle inviteres etterpå til ulike former for oppgaver og diskusjoner.
- Vi legger også opp til at du som deltager jobber med 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 til andre hva man selv tenker på og har erfart.

Når er kurset?

Kurset består av fem samlinger, tirsdager kl. 09.00 – 11.30 på følgende datoer:

- 15. oktober
- 22. oktober
- 29. oktober
- 5. november
- 10. desember

Sted:

Sirkelen, Olav Hålands veg 8, Kleppe. Rom B09, 1.etasje, grøn avd.

Hva koster det?

Dette er et nytt tilbud vi tester ut i Frisklivssentralen, og du får derfor mulighet til å delta gratis.

Hvordan melde seg på?

Friskliv@klepp.kommune.no eller tlf. 47474695