

HVEM PASSER KURSET FOR?

Dette kurset passer for deg som ønsker å bli mer bevisst på at små endringer i tankemåte, aktivitet eller levemåte kan gjøre store endringer i livene våre.

Det passer også for deg som ønsker å få til en livsstilsendring.



HVA ER FRISKLIVSENTRALEN?

Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste som tilbyr støtte og veiledning til å endre levevaner innen områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk. Det gis også veiledning innen søvnvansker, til livs- og stressmestring, samt det å leve med langvarige helseutfordringer.

Frisklivssentralen gir strukturert og tidsavgrenset oppfølging gjennom individuelle helsesamtaler og/eller kurs- og gruppetilbud.

Målgruppen er personer over 18 år som ønsker støtte og veiledning til å endre vaner som påvirker helsen.

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

Ta gjerne kontakt for en uforpliktende samtale.

TA KONTAKT!

Mobil: 47474695

www.frisklivjæren.no

E-post: friskliv@klepp.kommune.no

FRISKLIVSENTRALEN



FRISKLIVSKURS

- hvordan oppnå mindre stress
og mer glede



«Små grep i eget liv, kan gi mestring og glede, samt bedring i egen helse.»

NESTE KURS - NÅR OG HVOR?

Kurset går over tre ganger –
hver kursøkt varer 2t.

Oppstart: 23 mai kl.09.00-11.00

Andre kursdatoer er: 30 mai og 13
juni.

Kurssted: NAV, Kjøpmannsbrotet 5,
Kleppe

Pris: Gratis

Påmelding: - 412 75 346 &
Irene.Rettedal.Losvik@nav.no -

INNHold OG MÅL MED KURSET

Hva består kurset av?

Kursleder innleder med å fortelle om Frisklivssentralen; kurs, treninger og individuell oppfølging. Etterfulgt av dagens tema. Det er mulig å delta på alle tre samlingene, eller du kan velge ut de som passer for deg.

Samling 1: Tankevirus - normalpsykologi

Samling 2: Søvn

Samling 3: Hverdagsglede – fysisk aktivitet



Hvorfor delta på kurs?

Få inspirasjon til å gjøre noen endringer i eget liv. Få bekreftelse på at tankene og følelsene er naturlige reaksjoner på situasjonen man er i. Få råd om hvordan man kan bedre døgnrytme og hvorfor fysisk aktivitet er viktig for vår fysiske og mentale helse.

TILBUD PÅ FRISKLIV

HELSESAMTALER

Frisklivssentralen gir strukturert og tidsavgrenset oppfølging gjennom individuell helsesamtaler til personer som ønsker støtte til å endre vaner som påvirker helsen. Frisklivssentralen har fokus på helsefremmende faktorer og mestring av egen helse.

TRENINGSGRUPPER

Timeplanen vår er åpen for alle medlemmer i Friskliv Jæren. Den finner du på vår nettside – se under. Friskliv Jæren har i tillegg flere gruppetreninger i varmtvannsbassengi Time eller Klepp. Vi har også seniortrening i alle kommunene på Jæren.

LÆRINGS- OG MESTRINGSKURS

Bra Mat for bedre helse

Røyke- og snus sluttkurs

Tankeviruskurs

Sov Godt kurs

Hverdagsgledekurs

Kurs i Livsstyrketrening

Gammel vane mulig å vende

Se www.frisklivjæren.no for oversikt over trenings-timeplan og våre kurs.

www.frisklivjæren.no