

## HVEM PASSER KURSET FOR?

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 også for deg som ønsker å dele erfaringer og jobbe sammen med andre for 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!

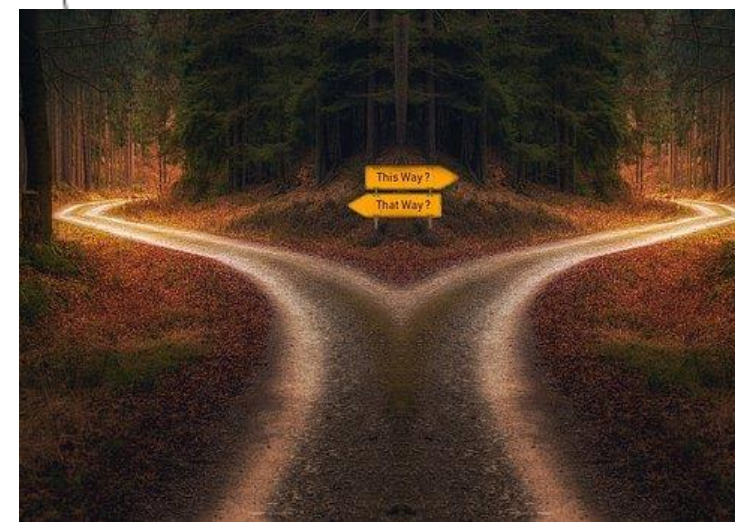
Mobil: 47474695

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

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

## GAMMEL VANE MULIG Å VENDE

- støtte til livsstilsendring  
i gruppe



«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.»

## NESTE KURS - NÅR OG HVOR?

Kurset går over fem ganger – hver kursøkt varer 2,5 timer.

**Oppstart:** 29. september kl.12.30-15.00

Andre kursdatoer: 6. okt, 20. okt, 20. okt, 27 okt, 3. nov.

**Kurssted:** Sirkelen, Olav Hålands veg 8

**Pris:** Gratis

**Kursledere:** Laila Tøresby og Eirin Tesaker Bjelland (47474695)

## INNHold OG MÅL MED KURSET

### *Hva består kurset av?*

Kursledere innleder med faglige tema og ulike verktøy som støtter livsstilsendring. Alle inviteres 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 deltakerne jobber med 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.

## 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](http://www.frisklivjæren.no) for oversikt over trenings-timeplan og våre kurs.

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