

Gammel vane mulig å vende...

Kurs i regi av Frisklivssentralen for støtte til livsstilsendring



For hvem?

De fleste kan mye 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*. 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 for deg som ønsker å jobbe sammen med andre for å få til livsstilsendring. Det legges opp til at du som deltager skal jobbe med egne endringer mellom hver samling.

Hva?

Gruppene har plass til 10 deltagere.

- 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: Varig endring.

Når?

4 ukentlige samlinger à 2,5 timer, torsdager kl. 12:30 – 15 + en oppfølgingsamling.

- 7. februar
- 14. februar
- 21. februar
- 7. mars
- 4. april

Sted:

Sirkelen i Klepp, Olav Hålandsveg 8, 4352 Klepp, 1 etg, Rom B11

Hva koster det?

Dette er en pilot hvor Frisklivssentralen tester hvordan det er å gjennomføre en slik gruppe. Det er derfor gratis å delta.

Hvordan melde seg på?

Åsne Gro Sandvik, frisklivssentralen@sola.kommune.no, 90 59 31 35
Borghild Aa. Myhre, friskliv@klepp.kommune.no, 47 47 46 95