



Skitur på Stord

Korleis vert eg deltakar?

Du tek kontakt med oss på telefon, e-post, sosiale media, spør fastlegen din, NAV eller anna helsepersonell om ein **frisklivsresept**. Denne kostar 300,- og varer i tre månader. Dei fleste kursa våre har kursavgift på mellom 200-500,-. Ta kontakt for ein uforpliktande samtale.



Frisklivssentralen Stord

Om oss

Frisklivssentralen er eit førebyggjande helsetilbod til deg som ynskjer rettleiing og oppfølging av helsepersonell for meir helsefremjande levevanar. Me rettleiar og støttar menneskje som ynskjer å endra levevanar knytt til fysisk aktivitet, kosthald, eller tobakk. Me tilbyr individuell samtale og gruppebaserte tilbod. Alle kan delta og du behøver inga diagnose.

Kontakt oss

Telefon: 414 05 425/911 92 682

E-post Andreas.Sirevaag@stord.kommune.no

Anna.Aas.Eriksen@stord.kommune.no

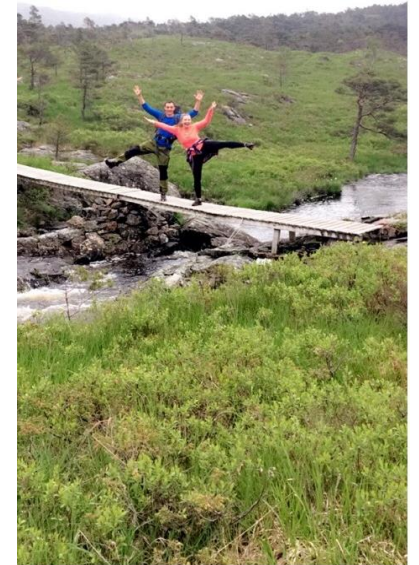
Nett: stord.kommune.no/frisklivssentral

Følg oss på sosiale media:

Frisklivssentralen-Stord



FRISKLIVSSENTRALEN
Lønningsåsen 9B, 5417
Stord



FRISKLIVSSENTRALEN

*Eit førebyggjande helsetilbod
i Stord kommune*



Turgruppa på Preikestolen

Frisklivssentralen sine tilbud

FRISKLIVSSENTRALEN HAR BÅDE GRUPPETILBOD, INDIVIDUELL OPPFYLGING OG KURS

Frisklivssamtalen

Frisklivssamtalen er individuell samtale som tek utgangspunkt i motiverande intervju, som er ein metode for endring av vanar. Me diskuterer dine utfordringar, hjelper deg med dine mål og saman legg me ein plan for korleis du kan nå dei. Du har også moglegheit for individuell oppfylging undervegs i endringsprosessen.

Turgruppe

Turgruppa er for deg som er glad i å gå tur. Passar for alle, og dei fleste turane er i nærmiljøet på Stord.

Frisklivstrening

Gruppetrening som kan gå føre seg inne i gymsal, treningsrom, utendørs eller i varmtvannsbasseng. Nivået er tilpassa deltakaren. Vårt mål er at alle kan delta. Fokuset er mellom anna å betre di fysiske form.

«Det gjer så godt å vera saman med andre – eg gløymer det som er slitsamt»

Deltakar i frisklivssentralen

KURS

Bra-Mat

Eit inspirasjonskurs der fokuset vert retta mot å auke motivasjonen for å oppnå eit varig sunnare kosthald. Praktiske råd, teori, matlaging og erfaringsutveksling er noko av innhaldet i kurset, som går over 5 samlingar.

Friskus

Er eit tilbud til familiar med born frå 1.-4. klasse, som ynskjer innspel på korleis ein kan ha/få gode levevanar. Ulike temasamlingar, meistringsorientert og lystbetont aktivitet er noko av innhaldet i kurset, som går over 7 samlingar hausten 2018.

Fallførebyggjande trening

Er for deg som føler deg ustø, eller er engsteleg for å falle. Kurset innheld trening av styrke/balanse, informasjon og samtale om fallrisiko og korleis ein kan førebyggja fall.



Haustbilete frå Mosavatnet på Stord

Lærings- og meistringskurs

Me tilbyr lærings- og meistringskurs knytt til kognitive plager og KOLS.

Meistring av depresjon (KID-kurs)

Kurset er for deg som i periodar kjenner deg nedstemt eller deprimert. Undervisning i teknikkar og metodar retta mot å endre tankar og handlingar som held ved like og forsterkar depresjon.

Røykesluttkurs

Kurset er for alle som ynskjer å slutte med røyk eller snus. Du får hjelp og støtte til å bestemma deg, og til å gjennomføre stopp i tobakksbruk.



**STORD
KOMMUNE**

