

## Kurs og arrangementer ved Frisklivssentralen i Solør høsten 2019

### **Kurs i depresjonsmestring (KID):**

For deg som kjenner deg nedstemt eller er lett til moderat deprimert. Kurset gir opplæring i hvordan man selv kan bli mer oppmerksom på tankene sine og se sammenhengen mellom handlinger, tanker og følelser. Kurset er gruppebasert og består av 10 samlinger, samt individuell kartlegging. Kurset er et samarbeidsprosjekt mellom FLS Solør og FLS Elverum. Pris: kr. 500,-

**Neste kurs starter:** 15.oktober i Elverum, påmeldingsfrist 25. september

### **Kreftmestring:**

For deg som har eller har hatt kreftsykdom, og som ønsker å treffe andre i samme situasjon og få litt hjelp til å mestre hverdagen. Arrangeres i samarbeid med kreftkoordinator i Våler og Åsnes kommune og består av fem gruppesamlinger, deltakelse i frisklivstrening og individuell samtale/kartlegging. Pris: kr 400,-

**Neste kurs starter:** Oktober 2019. Mer informasjon og dato kommer

### **Livsstilsendringkurs:**

For deg med behov og ønske om å endre livsstil for en bedre helse. Fokus på fysisk aktivitet, kosthold og motivasjon. Kurset er gruppebasert og består av 8 teorisamlinger, to ukentlige treningsøkter i 12 uker og individuell kartlegging/samtale. Pris: kr. 500,- **Neste kurs starter:** Oktober/november

### **Lærings- og mestringskurs for kols og andre lungelidelser:**

For deg som har eller står i fare for å få kols eller andre lungelidelser. Du vil få faglig informasjon fra fysioterapeut, vil treffe andre med lungesykdom og få mulighet til å utveksle erfaringer.

**Mer informasjon og dato kommer**

### **Dine 30 – november 2019:**

Kampanje for økt hverdagsaktivitet – for alle innbyggere i Åsnes og Våler kommune. Dokumenter en halvtimes fysisk aktivitet hver dag i hele april, og bli med i trekningen av flotte aktivitetsfremmende premier!

### **Temasamlinger:**

Vi arrangerer ulike temasamlinger med fokus på helse, læring og mestring. Åpent for alle som bor i Våler eller Åsnes kommune. Temasamlinger er gratis. **Mer informasjon og datoer kommer.**



## **Frisklivssentralen i Solør høsten 2019**

### ***Hva er en frisklivssentral?***

Frisklivssentralen er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste og et kompetansesenter innen helseadferdsområdene fysisk aktivitet, kosthold og snus- og røykeslutt. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger oppfølging av helsepersonell til å endre levevaner og mestre sykdom. Frisklivssentralen motiverer og støtter deg som ønsker å endre levevaner, gjennom gruppebaserte tilbud og oppfølging.

### ***Hvem kan delta?***

Alle som er bosatt i Åsnes og Våler kommune kan benytte seg av Frisklivssentralens tilbud. Man kan delta på **FRISKLIVSTRENING** i tre måneder og/eller et av våre **KURS** eller andre **FRISKLIVSAKTIVITETER**.

### ***Hva gjør jeg for å bli med?***

Henvising kan skje via fastlege, annet helsepersonell eller NAV. Du kan også henvise deg selv ved å ta direkte kontakt med oss.



---

Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på til et av våre tilbud?

E-post: [frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no](mailto:frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no) Tlf: 489 48 446.

For mer informasjon: Trykk «liker» på vår facebookside.

<https://www.facebook.com/Friskliv.Solor/>

---

## Timeplan for frisklivstrening høst 2019

Du kan velge mellom treningsøktene i timeplanen, antall økter per uke er opp til deg. Helsesamtale med individuell kartlegging før og etter treningsperioden. Pris: kr 300,- for tre måneders deltakelse.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	<b>Styrketrening</b> 08:00 – 09:30 Sted: Victus, Flisa			<b>Sykkel</b> 08:00 – 08:45 Sted: Puls, Flisa
				<b>Medisinsk yoga</b> 08:55-09:30 Sted: Puls, Flisa
<b>Utetrening</b> 14:15-15:15 Sted: Myrmoen (Oppmøte utenfor Åsneshallen) *		<b>Basseng- trening</b> 14:15 –15:30 Sted: Åsnes U-skole		
<b>Seniortrim</b> 15:00- 15:30 Sted: Kommune- lokalet i Våler				
<b>Saltrening</b> 16:00 – 16:45 Sted: Våler U-skole **				

\* Også åpen for tidligere frisklivsdeltakere, samt ansatte i Åsnes og Våler kommune

\*\* Også åpen for ansatte i Våler og Åsnes kommune

### Timebeskrivelse:

#### **Utetrening:**

Variert trening utendørs, tilpasset eget nivå. Fokus på intervalltrening, styrke og balanse.

#### **Seniortrim:**

Fokus på funksjonell styrke og balanse. Tilpasset eget nivå og er åpen for alle. I samarbeid med LHL Våler.

#### **Saltrening:**

Grunnleggende styrketrening for hele kroppen ved bruk av egen kroppsvekt.

#### **Styrketrening:**

Styrketrening i apparater, med veiledning av fysioterapeut. Passer for alle og kan være en god introduksjon for deg som ønsker å komme i gang med styrketrening på egen hånd.

#### **Bassengtrening:**

Trening i basseng. Fokus på kondisjon, styrke og balanse, tilpasset eget nivå.

#### **Sykkel:**

Intervalltrening på spinningsykkel etter musikk.

#### **Medisinsk yoga:**

Fokus på avspenning, tilstedeværelse og stressmestring. Enkle øvelser som passer for alle.



Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på til et av våre tilbud?

E-post: [frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no](mailto:frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no) Tlf: 489 48 446.

For mer informasjon: Trykk «liker» på vår facebookside.

<https://www.facebook.com/Friskliv.Solor/>