

Kurs og arrangementer ved Frisklivssentralen i Solør Høsten 2020

BraMatkurs:

For deg som trenger hjelp til å endre kosthold, Bra Mat for bedre helse. Kurset tar for seg tema som blant annet sunne matvarevalg, fem om dagen og regelmessige måltider. Kurskonseptet vektlegger kostholdsending over tid under mottoet «små-skritt, store forbedringer» og er basert på de nasjonale kostrådene.

Kursoppstart: tirsdag 13. oktober kl. 12.00-15.00.

Dine 30 –November 2020:

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

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.

Pris: kr. 500,-. **Kurset avholdes i Åsnes. Mer informasjon kommer.**

Lærings- og mestringskurs for kols og andre lungelidelser og diabetes:

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 datoer kommer.

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.**

Tobakkavvendingskurs: Arrangeres ved nok påmeldinger. Meld ifra hvis interesse.

Frisklivssentralen i Solør

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?

Henvvisning 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 Tlf: 489 48 446.

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

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

Timeplan for frisklivstrening høst 2020

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.

Forbehold om endringer i timeplanen. Vi følger Folkehelseinstituttets smitteverntiltak og vil kontinuerlig oppdatere tilbudene etter situasjonen.

Utetrening: mandag 14-15.30 Sted: Myrmoen (Oppmøte utenfor Åsneshallen)

Utetrening: onsdag 14- 15:30 Sted: Våler (Oppmøte parkeringsplassen ved Kjærlighetsstien)

Sykkel: fredag 08:00-08:45 Sted: Puls, Flisa

Timebeskrivelse:

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

Sykkel: Intervalltrening på spinningssykkel etter musikk.



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

E-post: frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no Tlf: 489 48 446.

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

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