



**STORD  
KOMMUNE**



**FRISKLIVSENTRALEN**  
STORD



**Eit førebyggjande helsetilbod i Stord kommune**

27.02.2014



**Frisklivssentralen er eit førebyggjande helsetilbod under Eining for aktivitet og rehabilitering. Frisklivssentralen gir tilbod til personar som ønskjer rettleiing og oppfølging for å få meir helsefremjande levevanar. Levevanar som verkar inn på helsa er til dømes fysisk aktivitet, kosthald, røyking og sosial kontakt. Tilbodet er ope for alle i Stord kommune. Ein treng ikkje å ha ein diagnose eller vere sjuk for å delta på frisklivssentralen.**

### **FRISKLIVSSENTRALEN SINE TILBOD**

Frisklivssentralen har både individuell oppfølging, gruppetilbod og ulike kurs:

**Frisklivssamtale:** Individuell samtale som byggjer på prinsippa for motiverande samtale, ein metode som er dokumentert å vere effektiv for endring av vanar. Me diskuterer dine utfordringar, og blir einige om ein plan for dei endringane du ønskjer å gjere.

**Individuell oppfølging:** Rettleiing og støtte undervegs i endringsprosessen.

**Frisklivstrening i gruppe:** Kan gå føre seg både inne i sal, i styrketreningsrom, ute i naturen og i basseng. Nivået blir tilpassa deltakarane. Fokus er å betre den generell fysiske forma.

### **KURS**

**Fallførebyggjande kurs:** for personar som kjenner seg ustø, eller er engstelege for å falle. Kurset går over 7 veker, og inneheld m.a. trening av styrke/balanse, informasjon og samtale om fallrisiko, og heimebesøk av ergoterapeut med råd om tilrettelegging av bustad.

**Bra mat kurs:** Inspirasjonskurs for alle som ynskjer eit sunnare kosthald. Kurset gir kunnskap om mat og helse, og enkle tips til korleis du kan gjere måltida både sunne og velsmakande. 5 samlingar.





**Kurs i meistring av depresjon (KID-kurs):** For deg som i periodar kjenner deg nedstemt eller er depriment. Undervisning i teknikkar og metodar retta mot å endre tankar og handlingar som held ved like og forsterkar depresjonen.

**Røykesluttkurs:** Kurset er for alle som ønskjer å slutte med røyk eller snus. Du får hjelp og støtte til å bestemme deg, og til å gjennomføre stopp i tobakksbruk.

**Å leve eit friskere liv:** Sjølvhjelpskurs for personar med varig sjukdom eller redusert funksjon. Gir reiskapar og strategiar til å meistre utfordringar i kvardagen.

### **KORLEIS BLI DELTAKAR?**

For å delta på individuelle og gruppebaserte tilbod treng du ein Frisklivsresept. Fastlegen og tilsette i andre helse- og sosialtenester kan skrive ut Frisklivsresept. Frisklivsresepten varer i 3 månader. Du kan og ta direkte kontakt med frisklivssentralen for informasjon.

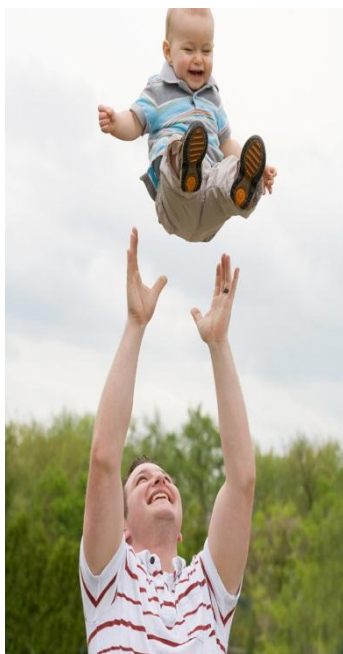
*Ein norsk studie viser at frisklivsresepten kan føre til betre fysisk form, redusert vekt og betre sjølvopplevd helse*

Kursa er opne for alle, og blir annonsert i lokalavisa, på kommunen sine nettsider [www.stord.kommune.no](http://www.stord.kommune.no) og på frisklivssentralen si facebook-side.

**Kostnader:** Tiltak knytt til frisklivsresepten (gruppetrening og individuell oppfølging) er gratis. Dei fleste kursa har kursavgift mellom 200-500 kr.

*«Då eg fekk resepten av legen, ville eg først ikkje vere med på dette. No skjønar eg at det er det beste som har hendt meg»*

Deltakar på frisklivssentral



## KVAR FINN DU OSS?

Frisklivssentralen sine lokale er i Stord Sportscenter, Vikahaugane.



Postadresse: Stord kommune, Frisklivssentralen, p.b.304, 5402 Stord

E-post: [ashild.rygg.tonning@stord.kommune.no](mailto:ashild.rygg.tonning@stord.kommune.no)

[Anna.aas.eriksen@stord.kommune.no](mailto:Anna.aas.eriksen@stord.kommune.no)

Tlf. 90 75 03 19 (Åshild) / 41 40 54 25 (Anna)

[www.stord.kommune.no/frisklivssentral](http://www.stord.kommune.no/frisklivssentral)



Følg oss på facebook.

