



Skitur på Stord

Korleis verte eg deltakar?

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



Frisklivssentralen Stord

Om oss

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

Kontakt oss

Telefon: 414 05 425/911 92 682

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

Anders.Grindahl@stord.kommune.no

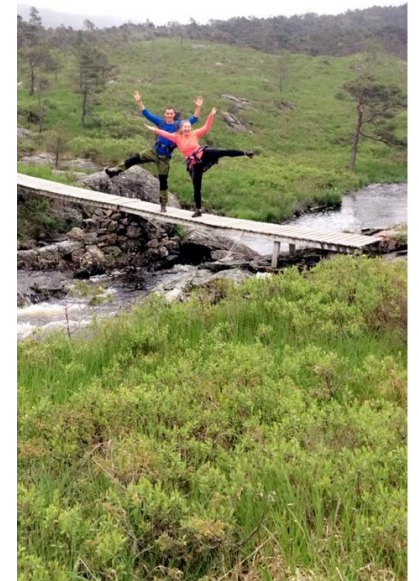
Nett: stord.kommune.no/frisklivssentral

Følg oss på sosiale medier:

Frisklivssentralen-Stord



FRISKLIVSSENTRALEN
Lønningsåsen 9B, 5417
Stord



FRISKLIVSSENTRALEN

*Eit førebyggjande helsetilbod
i Stord kommune*



Frisklivsgruppe på Preikestolen

Frisklivssentralen sine tilbud

FRISKLIVSSENTRALEN HAR BÅDE GRUPPETILBOD, INDIVIDUELL OPPFYLGING OG ULIKE KURS

Frisklivssamtalen

er individuell og byggjar på motiverande intervju, som er effektiv 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

er for deg som er glad i å gå tur. Passar for alle, og dei fleste turane er i nærmiljø, med nye opplevingar kvar gong. Naturen rundt oss, med noen kulturelle innslag er i fokus.

Frisklivstrening

i gruppe kan gå føre seg inne i gymsal eller treningsrom, utendørs eller i varmtvannsbasseng. Nivået er tilpassa deltakaren, og vårt mål er at alle kan vera med. Fokuset er blant anna å betre din 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 kor fokuset rettast mot å auke motivasjon for å oppnå eit varig sunnare kosthald. Praktiske råd om kosthald, erfaringsutvekslingar, teori og matlaging er noko av innhaldet i kurset, som går over 5 samlingar.

Fallførebyggjande kurs

Er for deg som følar deg ustø, eller er engstelig for å falla. Kurset innhald trening av styrke/balanse, informasjon og samtale om fallrisiko og korleis førebyggja fall.

Lærings- og mestringskurs

Me tilbyr lærings- og mestringskurs knytta til kognitive plagar og KOLS.



Høstbilette frå Mosavatnet på Stord

Mestring 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 gjennomføra stopp i tobakksbruk.


FRISKLIVSSENTRALEN


STORD
KOMMUNE