



HUSTADVIKA

Friskliv

Et tilbud for å fremme fysisk og psykisk helse. Vi gir støtte og veiledning til deg som ønsker hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.



Hustadvika kommune

Hva består tilbudet av?

Individuelle helsesamtaler, treningsgrupper og kurstilbud. Helsesamtalene har fokus på motivasjon og strategier for å lykkes med endring. Du kan selv velge hva du ønsker å delta på.

Hvem er tilbudet for?

Alle over 18 år som bor eller er ansatt i Hustadvika kommune, som ønsker støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Dette kan være hjertesykdom, nikotinavhengighet, inaktivitet, undervekt, høyt blodtrykk, diabetes type 2, overvekt, smerte, utmattelse eller søvnproblemer.

Treningsgruppene er for alle mellom 18-65 år.

Hva koster det?

Helsesamtaler er gratis. Treningsgrupper koster 500 kr per semester. Et kurs koster mellom 300 - 500 kr. Det er mulighet for betalingsfritak.

Hvem jobber ved Frisklivssentralen?

Våre frisklivsveiledere er utdannet fysioterapeuter og klinisk ernæringsfysiolog.

Hvor holder vi til?

De fleste aktivitetene foregår ved Helsehuset i Elnesvågen (Setbakken 1). Enkelte kurstilbud holdes ved Familiens hus på Eide.

Hvordan ta kontakt?

Send navn og telefonnummer til friskliv@hustadvika.kommune.no, så tar vi kontakt med deg. Vi tar også imot henvisninger fra helsepersonell eller NAV.

Kurs

Hverdagsglede

Et mestringskurs som tar for seg fem grep du kan gjøre i hverdagen for bedre psykisk helse og økt livskvalitet; vær oppmerksom, vær aktiv, fortsett å lære, knytt bånd og gi. Seks kurstreff på 2,5 timer.

Tankevirus

Kurset gir en innføring i ulike typer tankevirus og hvordan forholde seg til disse på en hensiktsmessig måte ved bruk av psykologiske vitaminer. Tre kurstreff på 2 timer.

Diabeteskurs

Et kurs for deg som har, eller står i fare for å utvikle, diabetes type 2. I kurset lærer du om diabetes, medisiner, blodsuktermåling, kosthold, fysisk aktivitet og psykisk helse. Fire kurstreff på 2 timer.

Bra mat for bedre helse

Et inspirerende og lærerikt kostholdskurs som kombinerer teori og praksis, for å gi deg kunnskap og verktøy til å ha en sunn og balansert livsstil. Seks kurstreff på 2 timer.

Søvnkurs

Søvnbehandling i gruppe for voksne med søvnproblemer. Seks samlinger på 2 timer.

Stress og belastning

Kurset gir kunnskap om hvordan stress og belastninger påvirker oss, og lærer deg strategier for å håndtere dette. Seks kurstreff på 2,5 timer.

En bedre hverdag ved langvarig smerte

Kurset består av undervisning om langvarig smerte og aktuelle strategier for en bedre hverdag, samt veiledning i praktiske øvelser. Ta kontakt med Rita Hansgård ved Eide fysioterapi om du ønsker å delta på kurset. Du betaler egenandelstakst dersom du ikke har frikort.

Ny livsstil

Et kurs for deg som ønsker inspirasjon og motivasjon til å komme i gang med livsstilsendring. Her får du kunnskap om kosthold, fysisk aktivitet og hvordan endre vaner. Åtte samlinger på 2,5 timer.

Treninger

Trening i gruppe

Før oppstart får du en helsesamtale med en av våre frisklivsveiledere. Vi setter opp et treningsprogram tilpasset dine ønsker og behov.

MediYoga

Medisinsk yoga er en terapeutisk yogaform med enkle fysiske øvelser, kombinert med teknikker for pust og konsentrasjon. Passer for alle, også for personer som opplever langvarig utmattelse, stress og belastning i hverdagen.

Andre gruppetilbud

Fysioterapitjenesten har ulike gruppetreningstilbud, som for eksempel hjertetreningssgruppe, lungegruppe og Aktiv trening for deg som er før, under eller etter kreftbehandling.

Se mer informasjon om våre treninger og kurs:
Frisklivssentralen - Hustadvika kommune