



HUSTADVIKA

Friskliv

Et tilbud til deg som ønsker drahjelp til å komme igang med endring av vaner innen fysisk aktivitet, kosthold, søvn, tobakk/snus og alkohol. I tillegg kan vi gi veiledning og støtte til deg som lever med helseutfordringer.

Vi har også ulike kurs med fokus på lettere psykiske plager og hvordan få en bedre hverdag.



Hustadvika kommune

Hva består tilbudet av?

Tilbudet består av individuelle helsesamtaler, treningsgrupper og kurstilbud.

Helsesamtalene har fokus på motivasjon, mestring og sentrale faktorer for å lykkes med endring. Det er selvsagt opptil hver enkelt hvilke tilbud man ønsker å delta på.

Hvem kan delta?

Personer som ønsker drahjelp til å komme i gang med endring av levevaner. Det gjelder også de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom, og som trenger hjelp til å mestre sykdom og plager. Tilbudet er for alle over 18 år som bor eller er ansatt i Hustadvika kommune. Treningsgruppene er for alle mellom 18-65 år.

Hva koster det?

Helsesamtaler er gratis. Treningsgrupper koster 500 kr pr semester. Kursene koster 300 kr. Det er mulighet for betalingsfritak.

Hvem jobber ved Frisklivssentralen?

Ved Frisklivssentralen i Hustadvika jobber fysioterapeuter og klinisk ernæringsfysiolog.

Hvordan ta kontakt?

Send oss ditt navn og telefonnummer på e-post, så tar vi kontakt. Vi tar også imot henvisninger fra lege, annet helsepersonell eller NAV.

E-post: friskliv@hustadvika.kommune.no

Telefon: 712 68 100

Treninger

Treningene ledes av fysioterapeut og tilpasses til hver enkelt. Hvis du har behov for spesifikk undersøkelse av fysioterapeut, må du ta kontakt med et av de fysikalske instituttene i kommunen. For å kunne delta må du først ha helsesamtale med en av våre frisklivsveiledere og du må kunne trene selvstendig i gruppe. Innendørs treninger foregår på dagtid ved Frisklivssentralen på Helsehuset i Elnesvågen.

Puls og styrke:

Innendørs treningstime for deg som ønsker å komme i gang med styrke og kondisjonstrening ut fra egne forutsetninger.

Trening og avspenning:

Innendørs treningstime spesielt tilpasset deg som har ulike ledd- og muskelplager og/eller utmattelse og ønsker å komme i gang med trening. Fokus på lett trening, bevegelse og avspenning.

MediYoga:

Medisinsk yoga er en terapeutisk yogaform med enkle fysiske øvelser kombinert med puste- og konsentrasjonsteknikker. Passer for personer som opplever langvarig utmattelse, stress og belastning i hverdagen.

Utetrening (gratis og uten påmelding):

Lystbetont og sosial treningsøkt med fokus på styrke og utholdenhet. Opplegget er tilpasset alle nivå.

Andre tilbud hos oss:

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

Se mer informasjon om våre treninger og kurs:

Frisklivssentralen - Hustadvika kommune

Kurs

En bedre hverdag ved langvarig smerte

Kurset består hovedsakelig av undervisning om langvarig smerte og aktuelle tiltak/strategier for en bedre hverdag samt veiledning i enkle øvelser. Kurset går over 4 ganger à 2 timer.

Stå Opp

Søvnbehandling i gruppe for voksne med søvnproblemer, insomni. 7 gruppesamlinger a 2 timer. Gruppen består av 8-10 personer.

Stress og belastning

Kurs over 6 ukessamlinger a 2,5 timer. Fokus på forståelse og verktøy som kan bidra til mestring av stress og belastning i hverdagen

Hverdagsglede

Hverdagsglede er et mestringskurs som handler om de små, enkle tingene du kan gjøre i din egen hverdag for å oppleve mestring og glede. Kurset er bygd opp rundt fem grep som er knyttet til god psykisk helse og økt livskvalitet: Vær oppmerksom, vær aktiv, fortsett å lære, knytt bånd og gi. Kurset går over 6 ganger à 2.5 time.

Tankevirus

Kurset er utviklet av norske psykologer og forskere. Negative tanker presenteres som ulike tankevirus som kan behandles med psykologiske vitaminer. I løpet av 3 samlinger à 2 timer får man innføring i ulike typer tankevirus og lærer metoder for hvordan man kan forholde seg til disse på en hensiktsmessig måte.

Diabeteskurs

Et kurs for deg som om ønsker økt forståelse for hva diabetes type 2 er, samt har behov for verktøy og motivasjon til å forebygge eller mestre livet med diabetes. Kurset går over 3 ganger à 2 timer og tar for seg temaer som medisiner, blodsuktermåling, kosthold, fysisk aktivitet og psykisk helse.

Kostholdskurs

Et inspirerende og lærerikt kurs som kombinerer teori og praksis, for å gi deg kunnskap og verktøy til å ha en sunn og balansert livsstil. Kurset går over 3 ganger à 2 timer og inneholder undervisning, oppgaver, diskusjon, erfaringsutveksling, matlaging og enkel servering/ smaksprøver underveis.

Vendepunktet

Et kurstilbud for deg mellom 18 og 30 år som av ulike årsaker står utenfor arbeid, skole og utdanning. Kurset består av en kombinasjon av undervisning og ulike aktiviteter. I løpet av kurset kommer vi innom tema som arbeidsliv, økonomi, gaming, søvn, fysisk aktivitet, kosthold og psykisk helse. Kurset går over 6 uker fra mandag til torsdag.