

# FRISKLIVSSENTERET KURSOVERSIKT HØST 2019

<b>Frisklivskurs</b> Kr 300,-	12 ukers gruppetilbud til deltakere i frisklivsperiode. Ukentlig temaundervisning med temaer som endring av levevaner, motivasjon og målsetting, kosthold, mat og følelser, fysisk aktivitet, søvn, stressmestring, 5 grep for økt hverdagsglede, oppmerksomt nærvær, aktiviteter i nærområdet. Fysisk aktivitet minimum to ganger i uken. Rullerende inntak.
<b>Fysisk aktivitet:</b>	Hos oss trener personer med ulike utfordringer og ulike diagnoser sammen og treningene passer uavhengig av fysisk form. Treningene gir kombinasjon av kondisjon og styrke, gjennom lekbaserte aktiviteter og gruppetrening både ute og inne. Vi har utetring, sirkelstyrke i sal, styrke/avspenning i sal og gåtur. Mer informasjon om treningene våre får du på første helsesamtalen med din veileder. Vi samarbeider også med Friskis&Svettis som har «aktiv på dagtid» lavterskeltrening.
<b>Frisklivskurs til fremmedspråklige</b>	12 ukers gruppetilbud til personer er fremmedspråklige, tilrettelagt med tolk. Tilbudet er igjennom frisklivsresepten. Ukentlig temaundervisning slik som frisklivskurset og fysisk aktivitet to ganger i uken. Rullerende inntak.
<b>Friskliv barn og familier</b>	<b>Startdato:</b> 8.oktober 12 ukers gruppetilbud for barn i barneskolealderen med iso-KMI 25 eller over sammen <b>med foresatte</b> . Vi veileder i ulike temaer som endring av levevaner, motivasjon og målsetting, kosthold, fysisk aktivitet, grensesetting, mat og følelser og praktisk matlaging. Fysisk aktivitet 1 gang i uken.
<b>«Bra mat» Kostholdskurs</b> Kr 450,-	<b>Kurs 1:</b> 23.september <b>Kurs 2:</b> 18.november
<b>«Tobakksfri» Røyk- og snusslutt</b> Kr 450,-	<b>Kurs 1:</b> 21.oktober
<b>Søvnkurs</b> Kr 450,-	<b>Kurs 1:</b> 4. september <b>Kurs 2:</b> 30.oktober
<b>Mestringstreff</b> Gratis	<b>Kurs 1:</b> 5.september <b>Kurs 2:</b> 24.oktober
<b>Kurs i livsstyrketrening</b>	<b>Infomøte:</b> 20.august. <b>Kurs:</b> 3.september
<b>Pårørendekurs</b>	<b>Kurs:</b> 19.september

Frisklivssenteret er en kommunal forebyggende helsetjeneste som kan hjelpe deg på vei mot varig livsstilsendring. Vi har lavterskeltilbud og kort ventetid.

Be om en frisklivsresept hos din fastlege eller annet helsepersonell. Du kan også ta direkte kontakt med oss selv. Les mer om våre tilbud på [www.baerum.kommune.no](http://www.baerum.kommune.no)

**Telefon:** 974 02 798

**Mail:** [frisklivssenteret@baerum.kommune.no](mailto:frisklivssenteret@baerum.kommune.no)

**Besøksadresse:** Løkketangen 10 B, 1337 Sandvika

**Postadresse:** Bærum helse og friskliv, Frisklivssenteret. Postboks 700, 1304 Sandvika