

Kurs og arrangementer ved Frisklivssentralen i Solør våren 2018

Kurs i depresjonsmestring (KID):

For deg som kjenner deg nedstemt eller er lett til moderat deprimert. Kurset gir opplæring i hvordan man selv kan bli mer oppmerksom på tankene sine og se sammenhengen mellom handlinger, tanker og følelser. Kurset er gruppebasert og består av 10 samlinger, samt individuell kartlegging. Pris: kr. 500,- Neste kurs starter: **tirsdag 27. februar kl. 12.30**

Livsstilsendringkurs:

For deg som anbefales og selv ønsker å legge om livsstilen og gå ned i vekt. Kurset er gruppebasert og består av 8 teorisamlinger, samt to ukentlige treningsøkter i 12 uker og individuell kartlegging/samtale. Pris: kr. 500,- Neste kurs starter: **onsdag 11. april kl. 12.30**

Kreftmestring:

For deg som har eller har hatt kreftsykdom, og som ønsker å treffe andre i samme situasjon og få litt hjelp til å mestre hverdagen. Arrangeres i samarbeid med kreftkoordinator i Våler og Åsnes kommune og består av fem gruppesamlinger, deltakelse i frisklivstrening og individuell samtale/kartlegging. Pris: kr 400,-

Neste kurs starter: **torsdag 8. mars kl. 13.00**

Å leve med diabetes, type 2:

For deg som har eller står i fare for å utvikle diabetes type 2. Kurset består av tre temasamlinger, frisklivstrening og individuell kartlegging/samtale. Pris: 400,- Neste kurs starter: **juni**

Dine 30 – april 2018:

Kampanje for økt hverdagsaktivitet – for alle innbyggere i Åsnes og Våler kommune. Dokumenter en halvtimes fysisk aktivitet hver dag i hele april, og bli med i trekningen av flotte aktivitetsfremmende premier!

Temasamlinger:

Vi arrangerer ulike temasamlinger med fokus på helse. Åpent for alle som bor i Våler eller Åsnes kommune. Informasjon vil publiseres på facebookside til Frisklivssentralen.



Frisklivssentralen i Solør våren 2018

Hva er en frisklivssentral?

Frisklivssentralen er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste og et kompetansesenter innen helseadferdsområdene fysisk aktivitet, kosthold og snus- og røykeslutt. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger oppfølging av helsepersonell til å endre levevaner og mestre sykdom. Frisklivssentralen motiverer og støtter deg som ønsker å endre levevaner, gjennom gruppebaserte tilbud og oppfølging.

Hvem kan delta?

Alle som er bosatt i Åsnes og Våler kommune kan benytte seg av Frisklivssentralens tilbud. Man kan delta på **FRISKLIVSTRENING** i tre måneder og/eller et av våre **KURS** eller andre **FRISKLIVSAKTIVITETER**.

Hva gjør jeg for å bli med?

Henvising kan skje via fastlege, annet helsepersonell eller NAV. Du kan også henvise deg selv ved å ta direkte kontakt med oss.



Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på til et av våre tilbud?

E-post: liv.brekka@asnes.kommune.no/hilde.roysland@asnes.kommune.no

Tlf: 489 48 446. For mer informasjon: Trykk «liker» på vår facebookside.

<https://www.facebook.com/Friskliv.Solor/>

Timeplan for frisklivstrening våren 2018

Du kan velge mellom treningsøktene i timeplanen, antall økter per uke er opp til deg. Helsesamtale med individuell kartlegging før og etter treningsperioden. Pris: kr 300,- for tre måneders deltakelse.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Styrketrening 08:00 – 09:30 Sted: Victus, Flisa			Sykkel 08:00 – 0845 Sted: Puls, Flisa
				Stress ned 0900-0930 Sted: Puls Flisa
Utetrening 14:30–15:30 Sted: Myrmoen (Oppmøte utenfor Åsneshallen) *		Basseng- trening 14:15 –15:30 Sted: Åsnes U-skole		
Seniortrim 15:00- 15:30 Sted: Kommune- lokalet i Våler				
Saltrening 16:00 – 16:45 Sted: Våler U-skole **				

* Også åpen for tidligere frisklivsdeltakere, samt ansatte i Åsnes og Våler kommune

** Også åpen for ansatte i Våler og Åsnes kommune

Timebeskrivelse:

Utetrening:

Variert trening utendørs, tilpasset eget nivå. Fokus på intervalltrening, styrke og balanse.

Seniortrim:

Fokus på funksjonell styrke og balanse. Tilpasset eget nivå og er åpen for alle. I samarbeid med LHL Våler.

Saltrening:

Grunnleggende styrketrening for hele kroppen ved bruk av egen kroppsvekt.

Styrketrening:

Styrketrening i apparater, med veiledning av fysioterapeut. Passer for alle og kan være en god introduksjon for deg som ønsker å komme i gang med styrketrening på egen hånd.

Bassengtrening:

Trening i basseng. Fokus på kondisjon, styrke og balanse, tilpasset eget nivå.

Sykkel:

Intervalltrening på spinningssykkel etter musikk.

Stress ned:

Fokus på avspenning, tilstedeværelse og stressmestring.



Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på til et av våre tilbud?

E-post: liv.brekka@asnes.kommune.no/hilde.roysland@asnes.kommune.no

Tlf: 489 48 446. For mer informasjon: Trykk «liker» på vår facebookside.

<https://www.facebook.com/Friskliv.Solor/>