

KURS Våren 2019

Frisklivssamlinger 4 temasamlinger på dagtid for deg som vil komme i gang med eller få støtte til livsstilsendring. Temaer fysisk aktivitet, kosthold, motivasjon, mål, stressmestring. Oppstart 28.januar.

Sprek ungdom Kurs for deg i alderen 16-25 år som ønsker å få veiledning i å komme i gang med trening og livsstilsendring. 12 ukers kurs i samarbeid med Espern. Torsdager kl 19-00-20.30 fra 31.januar.

Mestringskurs med fysisk aktivitet for kreftrammede Kurs for deg som vil komme i bedre form sammen med andre under/etter kreftsykdom/behandling. Kontakt kreftkoordinator eller Frisklivssentralen for info og påmelding. Oppstart 16./23. januar.

Temakurs for kreftrammede og pårørende. 3 kvelder, fra 11.februar. Aktuelle temaer om å leve med kreftsykdom. Kontakt kreftkoordinator for info/påmelding.

Friskliv gravid Kurset inneholder blant annet yogaøvelser, holdning-, styrke- og bekkenbunnstrening, pustøvelser, avspenning og mental forberedelse. Oppstart 26.februar.

« **Ta styring** » Et mestringskurs for deg mellom 25 og 45 år med helseplager som ønsker å ta aktivt grep og er motivert for å jobbe for en endring. 6 kursdager fra mars.

Samtalegruppe Ledes av psykolog og har tema å mestre livet slik det er blitt. Oppstart februar/mars

Søvnkurs med mindfulness 4 kursdager, oppstart mars.

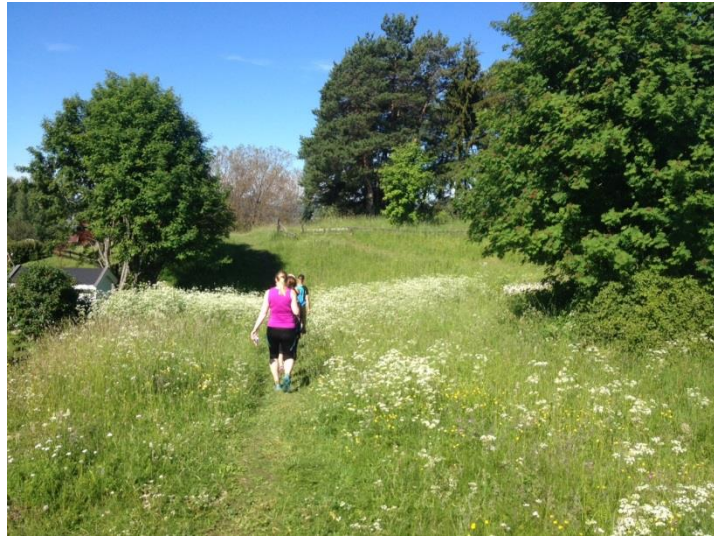
«**Kom i gang kurs**» Kurs på kveldstid for deg som vil komme i gang med trening og livsstilsendring. Temasamling og trening 4 ganger. Oppstart mars.

Bra-mat-kurs Inspirasjonskurs 5 ganger for å endre levevaner. Oppstart april/mai..



Trenger du å

- ... endre dine levevaner?
- ... forebygge livsstilssykdom?
- ... få mer overskudd?
- ... endre kostholdet ditt?
- ... bli mer fysisk aktiv?
- ... gå ned i vekt?
- ... slutte å røyke / snuse?



**Hjelp og inspirasjon for å komme i gang –
Frisklivssentralen har tilbudet!**



Frisklivstilbudet i Hamar kommune

Frisklivssentralen tilbyr individuell veiledning og gruppetilbud for fysisk aktivitet, kosthold, røyking og endring/mestring av nye vaner.

Veiledere hjelper deg å komme i gang med fysisk aktivitet og til å finne aktiviteter som passer deg. Vi gir deg kostholdsråd basert på nasjonale retningslinjer. Vi hjelper deg til å sette gode mål. Vi oppmuntrer og motiverer deg gjennom din endringsprosess slik at du kan oppnå varige endringer.

Hvem passer tilbudet for

Frisklivssentralen har tilbud til deg som bor i Hamar kommune. Du må komme deg til og fra aktiviteter på egen hånd. På vår nettside finner du mer informasjon om våre tilbud med timeplan og månedsplan.

Pris

En frisklivsresept går over 12 uker og har en egenandel på kr 300,-. For honnør, studenter og uføre kr 150,-. Dette kan inkludere deltagelse i Frisklivssentralens gruppetimer, oppfølgingssamtaler, temaforelesninger og testing ved start og slutt. Flere av våre kurs har egen kursavgift.



Vi har trivelige lokaler i 4.etasje i Ankerskogen svømmehall. Her gjennomføres samtaler samt mange av våre tilbud. Våre treninger foregår både inne og utendørs. Våre aktiviteter ledes av kvalifisert personale og foregår i gruppe. Vi legger vekt på mestring og treningsglede.



Kontakt oss

Mail: frisklivssentralen@hamar.kommune.no

Heidi Lønrusten Gundersen, Leder: tlf 95 13 30 27

Stine Olsen Kirkevik, Veileder: tlf 912 48 598

Dagrun Stengel Lunde, Veileder: tlf 915 22 498

