

KURS Høsten 2019

Friskliv gravid Kurset inneholder blant annet yogaøvelser, holdning-, styrke- og bekkenbunnstrening, pusteøvelser, avspenning og mental forberedelse. Oppstart 20.august.

Tankevirus Kurs om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene dine. Kurset presenterer negative tanker som ulike tankevirus som kan behandles med psykologiske vitaminer. 3 kurssamlinger fra 26.august.

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 11.september.

Hverdagsglede Kurset er for deg som trenger et løft i hverdagen og handler om hva som skaper gode hverdagsopplevelser. Kurset skal gi verktøy som kan bidra til endring og økt livskvalitet. 6 kurssamlinger, oppstart 24.september.

Praktisk bra-mat-kurs Kurs med fokus på å motivere, hjelpe og støtte arbeidet med positive forandringer i kostholdet under mottoet « små skritt – store forbedringer ». Kurset kombinerer teori med praktisk matlaging og arrangeres sammen med Frisklivssentralen i Stange. 5 kurskvelder, oppstart tirsdag 24.september.

Snus- og røykesluttkurs Kurs for deg som ønsker å slutte med tobakk. Mange opplever at det er lettere å slutte når de deltar i en gruppe. 6 kurskvelder fra 16.oktober.

Mindfulness-kurs Du lærer teknikker som kan gjøre deg mer oppmerksom og tilstede i hverdagen, gjennom pusteøvelser og avspenning. 5 kurs ganger, oppstart 19. november.

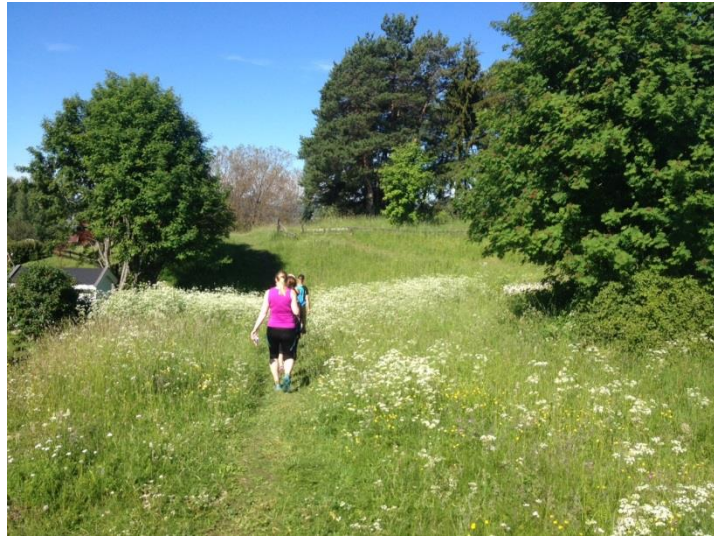
«**Ta styring**» Et mestringskurs for deg mellom 25 og 45 år med helseplager som ønsker å ta aktivt grep og er motivert for å jobbe for en endring. 6 kursdager fra november.

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 fra oktober.



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

