



For mer informasjon

Søk etter «Frisklivssentralen» på
www.askoy.kommune.no

På hjemmesiden finner du oversikt over
kursdatoer og vårt henvendelsesskjema.

friskliv@askoy.kommune.no
Tlf.: 409 14 660



Frisklivssentralen Askøy



frisklivssentralen_askoy

Besøksadresse

Rindadalsvegen 39A
Klubbhuset ved Ravnanger Friidrettsbane

Frisklivssentralen er et
lavterskeltilbud. Det betyr at du
kan ta direkte kontakt selv, du
trenger ikke henvisning.

Alle tilbudene er gratis!

*« Frisklivssentralen har som
målsetting å fremme helse og
forebygge sykdom for å skape
livskvalitet, god helse og gode liv.»*

Helsedirektoratet



LEV—Livsstilsendring for voksne

Et gruppetilbud til deg som vil endre levevaner og få mer overskudd og motivasjon i hverdagen. Sammen finner vi dine styrker og utfordringer og lager en plan for at du skal få den hverdagen du vil ha. Forløpet går over seks måneder og består av ukentlige treninger, tre halvdagskurs og individuelle samtaler for å nå dine mål.

«Gjennom LEV-forløpet har jeg blitt bedre kjent med mine styrker og begrensninger, og lært meg å utfordre meg selv på en god måte»

Deltaker LEV

Kreftrehabilitering

Aktiv tilnærming for å få overskudd til å mestre din hverdag etter kreft. Ukentlige gruppetreninger med terapeuter som tilpasser etter ditt nivå, individuelle samtaler for å finne dine ressurser, og kursrekke om aktuelle tema for deg som har vært gjennom kreftbehandling.

Alder ingen hindring 67+

En aktiv og sosial gruppe for deg over 67 år. Gruppen har ukentlig tur og trening. Det blir tilrettelagt for ulike nivå, slik at flere kan være med på å holde seg i form sammen. Tilbud om Aktivitetskafe etter treningen.

«Jeg har blitt mye sterkere i ben og har fått bedre balanse. Veldig hyggelige folk å trene sammen med. Kjekt å trene lattermusklene også.»

Deltaker Alder ingen hindring 67+



Aktiv med Friskliv

Åpen trening for alle over 18 år. Vi tar deg gjennom en god treningsøkt på ulike steder på Askøy. Vi tilrettelegger med alternative øvelser ved behov. Ingen påmelding, bare møt opp!

Aktivitetskafeen

En sosial møteplass for innbyggerne i alle aldre på Askøy. Kom innom for å møte andre, delta på kulturelle aktiviteter og et felles måltid.

«Jeg har fått nye venner og opplever nye ting med dem. Jeg kommer meg ut av huset og sitter ikke inne så mye lenger.»

Besøkende Aktivitetskafeen

Bedre søvn

Et kurs for å få bedre søvn uten medisiner. I gruppe gjennomgår program og teknikker for å få kortere innsovningsfase og mer sammenhengende søvn. Kurset består av fem samlinger over syv uker.

Tobakksfri

Bli kjent med dine vaner og hvordan du kan endre dem for å redusere eller kutte ut røyk/ snus. Kurset består av én ukentlig samling over seks uker.

Læring om ernæring

Bli bevisst på ditt eget kosthold, og få hjelp til å etablere gode matvaner gjennom kunnskap om kostråd og næringsstoffer. Kurset består av én ukentlig samling over seks uker.

Beste årgang

Årlig seminar for alle som fyller 77 år på Askøy. Program med fokus på helsefremmende og forebyggende temaer.