

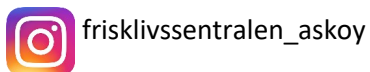
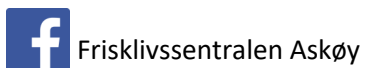


For mer informasjon

På hjemmesiden finner du oversikt over kursdatoer og vårt kontaktskjema.

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

friskliv@askoy.kommune.no
Tlf.: 56 15 86 89



Besøksadresse

Rindadalsvegen 39A
Klubbhuset ved Ravnanger Friidrettsbane

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

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

Helsedirektoratet



Forløp

Krever påmelding.

Se hjemmeside for kontaktskjema.

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. Forløpet går over seks måneder og består av ukentlige gruppetreninger, individuelle samtaler for å finne dine ressurser, og kursrekke om aktuelle tema for deg som har vært gjennom kreftbehandling.

Alder ingen hindring

En aktiv og sosial gruppe for godt voksne. 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 kafé etter trening.

«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

Seminar

Invitasjon blir sendt i posten.

Beste årgang

Årlig seminar til alle som fyller 77 år på Askøy. Helsefremmende og forebyggende temaer.



Aktivitetstilbud

Ingen påmelding, bare møt opp!

Se hjemmeside for tid og sted.

Aktiv med Friskliv

Åpen trening for alle over 18 år. En litt tyngre og variert økt med styrke- og kondisjonstrening. Tilbud om kaffe og te etter trening.

Aktiv Senior

Åpen trening og sosialt samvær for godt voksne. Vi trener styrke, kondisjon og balanse. Tilbud om kafé etter trening.

Aktivetskafeen

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

«Supert tilbud! Treningen er veldig fin og variert. Jeg har blitt sterkere og mer utholdende for hver gang. Balansen min er mye bedre. Sammen med andre gir dette en flott mestringsfølelse. Tror ingen kan alt, men alle kan noe.»

Deltaker Aktiv Senior

Kurs

Krever påmelding.

Se hjemmeside for kontaktskjema og tidspunkt.

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.

Tobakksfri

Bli kjent med dine vaner og hvordan du kan endre dem for å redusere eller kutte ut røyk/snus.

Læring om ernæring

Kursrekker innen kosthold for ulike målgrupper. Bli bevisst på ditt eget kosthold, og få hjelp til å etablere gode matvaner gjennom kunnskap om kostråd og næringsstoffer.