

FRISKLIVSSENTRALEN

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

Alle tilbudene er gratis og ledes av fysioterapeut/ergoterapeut.

Vil du delta?

Henvisningsskjema finner du på www.askoy.kommune.no

Søk etter «Frisklivssentralen».

Har du spørsmål, send mail eller ring:

friskliv@askoy.kommune.no

Tlf.nr.: 56 15 86 86

Spennende
Hyggelig
Motivasjon
Glede
Utfordringer
Sunt
Trivsel
Tilhørighet
Inspirerende
Samhold
Svette
Utfordrende
Positiv
Trening
Imøtekommende
Felleskap
Positivitet
Profesjonelt
Engasjerende
Sosialt
Latter
Variasjon
Mestring
Overskudd

Deltagernes beskrivelse av Frisklivssentralen Askøy.

FRISKLIVSSENTRALEN

Alder ingen hindring

67+

Alder ingen hindring 67+

Det å bli eldre fører ofte med seg endringer i helse og funksjon. Noe er relatert til aldringsprosessen og noe kan skyldes en mindre aktiv hverdag.

Dette tilbudet er for deg som ønsker å legge til rette for en god og aktiv alderdom.

Målsettinger for dette tilbudet er:

- Skape bedre forutsetninger for en god alderdom.
- Utsette funksjonsfall knyttet til aldringsprosessen
- Forebygge ensomhet og skape nye vennskap
- Mer energi og overskudd
- Øke kunnskap om levevaner og gode helsevalg

I tilbudet inngår:

- Oppfølging av ergo-/ fysioterapeut
- Møtes to ganger ukentlig for trening og tur
- Frisklivskafé med sosialt samvær
- Undervisning om aktuelle tema
- Mulighet for å måle fremgang ved årlig funksjonstest

Tilbudet er til alle innbyggere over 67 år, som ønsker å være aktive både fysisk og sosialt i gruppe. Tilbudet er gratis.

Det er så godt å trene hele kroppen, også lattermusklene.

Deltager i «alder ingen hindring»

Frisklivssentralen Askøy

Tjenesten har et variert og innholdsrikt tilbud, med et overordnet fokus på å fremme helse og egne ressurser.

For alle tilbud, se nedenfor:

Kreftrehabilitering

Et gruppetilbud til deg over 18 år. Målet med deltakelse er å kunne mestre din hverdag etter kreftsykdom.

LEV (Livsstilsendring for voksne)

Et gruppetilbud til deg over 18 år, som ønsker å endre levevaner, forebygge og mestre helseutfordringer. Det er ingen krav til diagnose for å delta.

Alder ingen hindring 67+

Et tilbud for deg over 67 år som ønsker å være aktiv både fysisk og sosialt i gruppe.

Søvnkurs

Et gruppebasert kurs for deg med søvnvansker og som ønsker et alternativ til sovemedisin.

Røyk-/snusfri

Et gruppebasert kurs for deg som ønsker å stumpe røyken og/eller kutte snusen.

Undervisning

I tillegg til gruppe-/kurstilbudet, underviser Frisklivssentralen i helsefremmende tema for andre instanser ved forespørsel.