

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

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

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



Kreftrehabilitering

Det å få en kreftdiagnose og gjennomgå behandling kan være en stor påkjenning, både psykisk og fysisk.

Mange opplever at overgangen til en normal hverdag kan være utfordrende.

Kjenner du deg igjen i dette og ønsker støtte til å fungere best mulig i hverdagen? Du trenger ingen henvisning fra lege for å kunne delta.

Målsettinger for dette tilbudet er:

- Økt hverdagsmestring
- Bli kjent med kroppen på nytt
- Identifisere ressurser
- Bedre fysisk og psykisk form
- Mer energi og overskudd
- Økt kunnskap om senskader og bivirkninger etter kreftbehandling

I forløpet inngår:

- Oppfølging av ergo-/ fysioterapeut
- Individuelle samtaler
- Konkrete, individuelle målsettinger
- Tilpasset fysisk aktivitet i gruppe, to ganger i uken
- Gruppebasert undervisning om aktuelle tema

Tilbudet er gratis, og for deg over 18 år.

Det gjør så godt å være
sammen med andre, jeg glemmer det
som er slitsomt.

Deltager i Frisklivssentralen

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.