

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
Røyk-/snusfri

Røyk -/ snusfri

Har du forsøkt , eller tenkt at du burde slutte, men ikke kommet helt i mål?

Studier viser at strukturert veiledning i grupper kan øke sannsynligheten med hele 40 prosent for å lykkes med å bli røyk—/snusfri.

Ved å delta på frisklivssentralen sitt kurs, vil du kunne få faglig veiledning og støtte fra meddeltakere. Dette kan gi økt motivasjon og ikke minst øker det sannsynligheten for varig endring.

Målsettinger for dette tilbudet er:

- Bli røyk -/ eller snusfri
- Oppleve motivasjon for endring
- Bli kjent med og endre vanemønster , knyttet til røyk og/eller snus.
- Identifisere ressurser og utfordringer
- Få gode verktøy i endringsprosessen

I forløpet inngår:

- Veiledning av ergo-/ fysioterapeut
- Oppfølging etter fullført kurs
- BOKA—et nyttig hjelpemiddel i slutteprosessen
- 5 samlinger fordelt på 7 uker, samlinger à 1 time.

Tilbudet er for deg over 18 år og er gratis.

***G**odt å være kvitt min uvane, og fint at man slipper å gjøre det alene.*

- 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.