

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
Søvnkurs

Søvnkurs

Søvnvansker er blant de vanligste helseplagene i befolkningen. Rundt en av tre voksne sliter ukentlig med søvn, mens inntil 15 prosent har mer langvarige plager.

Ønsker du bedre søvn, kanskje et alternativ til sovemedisin? Vi tilbyr et effektivt søvnkurs, og du trenger ingen henvisning fra lege for å kunne delta.

Målsettinger for dette tilbudet er:

- Bedre og sammenhengende søvn
- Kortere innsovningsfase
- Et alternativ til sovemedisin
- Tilgang til gode og effektive verktøy
- Mer overskudd og økt konsentrasjonsevne

I forløpet inngår:

- Oppfølging av ergo-/ fysioterapeut
- Kartlegging av søvnvansker før og etter kurs
- Kurs over syv uker, fordelt på fem samlinger à en time.
- Undervisning om søvnhygiene, stimuluskontroll, søvnfaser m.m.

Tilbudet er gratis, og for deg over 18 år.

Jeg tenker mindre på om jeg får sove eller ei. Jeg sovner raskere og våkner sjeldent i løpet av natten.

Kursdeltaker søvnkurs Frisklivssentralen Askøy

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.