



«Dette er kurs for folk som ikke nødvendigvis går til behandling, eller har et stort problem.

Kursene er nyttige for folk flest i en vanlig hektisk hverdag, der livet kan by på ulike utfordringer»

Mariann Meisal, leder psykisk helse om kurs i KiD og KiB

Hva er Frisklivssentralen:

Frisklivssentralen støtter og veileder deg mellom 18 og 67 år som ønsker å endre vaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk.

Frisklivssentralen i Sunndal arrangerer kurs i samarbeid med fagpersoner fra ulike tjenester i kommunen.

Lokale kurs og kursholdere

Sunndal kommune har flere sertifiserte kursholdere innenfor kurs i depresjonsmestring (KiD), mestring av belastning (KiB), bra mat kurs, samt veiledning i livsstilsendring og røykeslutt.

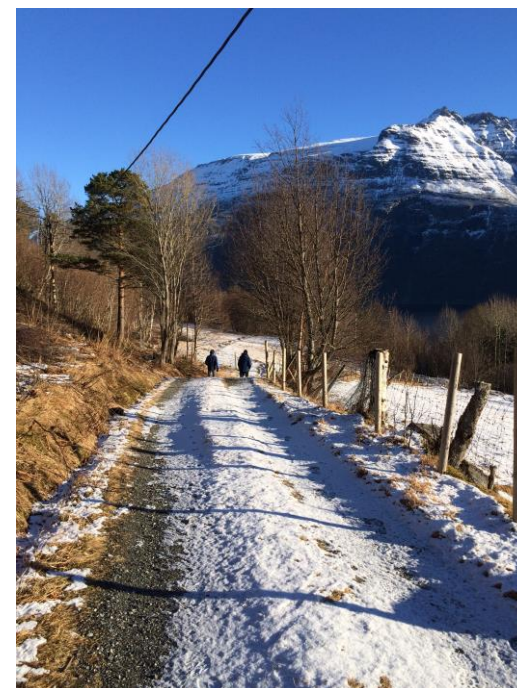
Kontakt og påmelding:

Frisklivssentralen v/Kristine Stulen

Telefon: 907 12 193

E-post: frisklivssentralen@sunndal.kommune.no

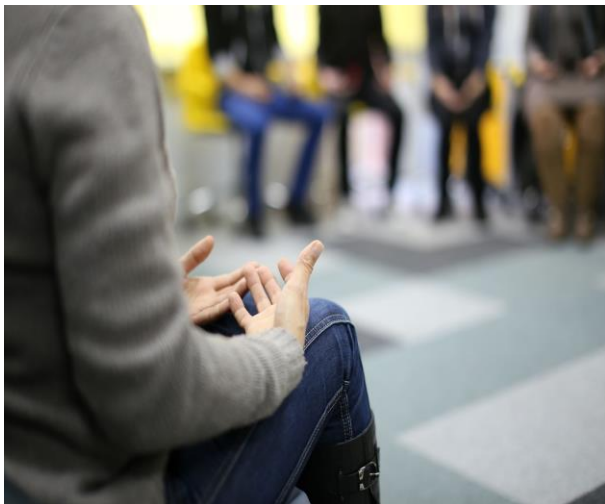
Nett: www.sunndal.kommune.no



FRISKLIVS- SENTRALEN

KURS 2018:

- Mestring av belastning (vår)
- Depresjonsmestring (høst)
- Frisklivsgruppe (vår/høst)



Trenger du hjelp til å takle utfordringer i livet ?

- Er du i fare for å utvikle livsstilssykdommer?
- Er du sykemeldt eller i fare for å bli det?
- Føler du at det er vanskelig å takle stress og ulike belastninger i hverdagen?

Da kan tilbudet i Frisklivssentralen være noe for deg!

Kurs i mestring av belastning (KiB)

Kurset er laget for deg som har behov for å bedre evnen til å håndtere og mestre belastninger. Belastningene kan være knyttet til både helse, arbeid og privatliv.

Kurs i mestring av belastning går våren 2018.

Kursholdere:

Kristine Stulen, frisklivsordinator (leder) og Gunnhild Løvsletten, sykepleier (ko-leder)

Sted: Kantina på Øran Aktivitetshus

Tidspunkt: mandager kl 17.00-19.30

Kursdatoer: 9.april, 16.april, 23.april, 30.april, 7.mai, 14.mai, 28.mai og 4.juni

Oppfølgingskurs: 27.august og 17.september.

Kursavgift/egenandel: kr 500,-

Påmeldingsfrist: 1. mars 2018

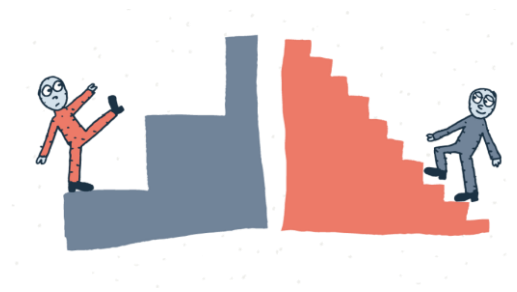
Kurs i depresjonsmestring (KiD)

Kurs i depresjonsmestring kan gi deg verktøy for å håndtere utfordringer i hverdagen på en bedre måte.

Kurs i depresjonsmestring går høsten 2018.

Opplegget er tilsvarende som for KiB kurs.

Kursene arrangeres i samarbeid med sone for psykisk helse i hjemmesykepleien.



Illustrasjon: Anna Fiske

Frisklivsgruppe

Når: Går både vår (oppstart mars) og høst (oppstart september).

Varighet: Oppfølging i 12 uker

Innhold: Styrke- og kondisjonstrening. Temaundervisning i fysisk aktivitet, kosthold, endringsteori og stressmestring.

Pris: kr 300,-

Individuelle samtaler

For deg som ikke ønsker å delta på våre gruppetilbud, men ønsker å jobbe med endringer i kosthold, aktivitet eller røykeslutt på egenhånd.

Tilbudet er gratis.