



## Kurs på frisklivssentralen:



for bedre helse

**Kostholds** kurs går jevnlig og ledes av fysioterapeuter og ergoterapeuter. Hvem passer kurset for? Bra mat for bedre helse er et kurstilbud for personer over 20 år som med fordel kan endre levevaner for å forebygge komplikasjoner og/eller utvikling av sykdom. Kurset tar utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Kurset gir deltakerne en introduksjon i endring av levevaner og forslag til hvordan en begynner prosessen med å endre kostvaner. Kursets motto er «små skritt – store endringer»

Kurset går over 5 ganger av 1,5- 2 timer hver gang.



HVERDAGSGLEDE®

**Hverdagsglede** kurs går jevnlig og ledes av fysioterapeuter

Kurset passer for folk over 20 år som ønsker å ta grep i hverdagen.

Hverdagsglede handler mye om «hva som skaper gode

hverdagsopplevelser» og at det bidrar til en god psykisk helse. Kurset handler om – hvordan du med fem grep og konkrete øvelser kan oppleve økt hverdagsglede.

Kurset går over 6 ganger og hver kursøkt varer ca. 2- 2,5 timer.



**Energi balanse i hverdagen**, går jevnlig og ledes av psykolog.

Hvordan leve et best mulig liv når kreftene som kreves ikke er der?

Mestringskurs for personer som har plager og strever med somatisk sykdom og utmattelse.

Kurset passer for folk over 20 år som har plager med utmattelse og somatisk sykdom, for eksempel kreft, revmatisk sykdom, mage-tarm sykdom, KOLS, diabetes eller seneffekter etter covid-19. Målet er å lære selvhjelpsverktøy for å håndtere utmattelse i hverdagen.

Kurset er gruppebasert og består av 6 samlinger à 2 timer



Kurs i mestring  
av belastning

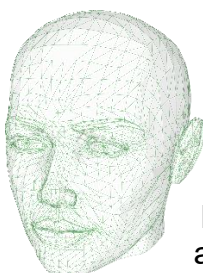
**KiB** kurs, mestring i belastning, går jevnlig og ledes av fysioterapeuter

Kurset passer for, innbyggere over 20 år som har en form for belastning som

medfører at de ønsker/ vil ha nytte av å utvikle sin mestringsevne. Det kan være

belastning knyttet til sykemelding, attføring, arbeidssituasjon eller privatliv? Det er vanligvis 8-12 deltagere på hvert kurs. Kurset ledes av godkjente kursledere.

Kurset går over 10 ganger av 2- 2,5 timer hver gang.



**Hode møter kropp**, går jevnlig og ledes av psykolog.

Mestringskurs i hvordan få til mestring og endring i din hverdag, Hodet henger

sammen med kroppen, og har man hodet med på laget er det lettere å få kroppen i gang med endring av levevaner.

Kurset passer for alle innbyggere over 20 år, som jobber med endring av levevaner og/eller som ønsker å mestre en endret livssituasjon grunnet sykdom eller annet. Mestringskurset er gruppebasert, går over 5 uker med 2 timer hver gang.