

Tønsberg kommune

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG
Frisklivstrening 09 – 10.30 Sted: Rema 1000 arena. Trimveien 11		4 x 4 Kondisjonsgruppe 08.45 – 09.45 Sted: Parkeringen Esso raffinieriet / Karlsvika	Treningsgruppe Nivå Moderat 08.30 – 09.30 Sted: Rema 1000 arena. Trimveien 11
Medisinsk treningsterapi 10.30 – 11.30 Sted: Rema 1000 arena. Trimveien 11			Frisklivstrening 09 – 10.30 Sted: Rema 1000 arena. Trimveien 11
Frisklivstrening 09.30 – 11 Sted: Re videregående /Re idrettspark	Treningsgruppe Nivå Lett 09.30 – 10.30 Sted: Våle samfunnshus Skaugveien 4		Medisinsk treningsterapi 10.30 – 11.30 Sted: Rema 1000 arena. Trimveien 11
Bevegelsesgruppe 12:30 – 13:30 Sted: Rema 1000 arene Trimveien 11	Ridefysioterapi	Klar ferdig gå 10.30 – 11.30 Sted: Rema 1000 arene Trimveien 11	Frisklivstrening 09.30 – 11 Sted: Re helsehus / Berg i Hengsrudveien
			Treningsgruppe Nivå Lett 10 – 11 Sted: Rema 1000 arene Trimveien 11

Re Tønsberg

Mulig å kombinere deltagelse på flere grupper.

Frisklivssentralen

frisklivssentralen@tonsberg.kommune.no

Avdeling Tolvsrød

Telefon: 958 20 384

Avdeling Re

Telefon: 468 05 900/ 971 54 399

Facebook

Frisklivssentralen i Tønsberg.

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.

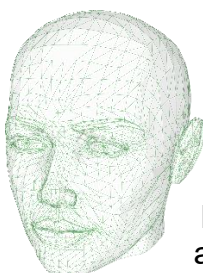
Kurset er gruppebasert og består av 6 samlinger à 2 timer



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.