

## Kurs og arrangementer ved Frisklivssentralen i Solør vår 2023

### **Kurs i depresjonsmestring (KID):**

For deg som kjenner deg nedstemt eller er lett til moderat deprimert. Kurset gir opplæring i hvordan man selv kan bli mer oppmerksom på tankene sine og se sammenhengen mellom handlinger, tanker og følelser. Kurset er gruppebasert og består av 10 samlinger, samt individuell kartlegging. Pris kr. 550. KID-kurset er åpent for innbyggere i Elverum, Våler, Grue og Åsnes kommuner.

Neste kurs: Vår 2023. Eget skriv kommer.

### **Kreftmestring:**

For deg som har eller har hatt kreftsykdom, og som ønsker å treffe andre i samme situasjon og få veiledning til å mestre hverdagen. Arrangeres i samarbeid med kreftkoordinator i Våler og Åsnes kommune. Består av fem gruppesamlinger med ulike tema. Pris: kr 100,-. Sted: Nedre Kjølén bo-og aktivitetshus.

Neste kurs: oppstart 16.02. Deretter 23.02, 02.03, 09.03, 16.03

### **Sov godt – Søvnkurs:**

For deg som opplever utfordringer med søvn. Kurset gir kunnskap om søvn og søvnvaner. Det er lagt opp til fire ukentlige gruppebaserte samlinger. Kurset er utviklet av Helsedirektoratet og basert på kunnskap fra Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer og folkehelseinstituttet. Pris: kr 200,-. Sted: Nedre Kjølén bo-og aktivitetshus.

Neste kurs: oppstart 23.03 Deretter 30.03, 13.04, 20.04 kl.13.00-14.30

### **BraMat:**

For deg som trenger hjelp til å endre kosthold. Kurset tar for seg tema som blant annet sunne matvarevalg, fem om dagen og regelmessige måltider. Kurskonseptet baserer seg på de nasjonale kostrådene. Det er lagt opp til fem ukentlige gruppebaserte samlinger. Pris: kr 350,-. Sted: Nedre Kjølén bo-og aktivitetshus.

Neste kurs: oppstart 22.03 Deretter 29.03, 12.04, 19.04, 26.04 kl.13.00-15.00.

### **Temasamlinger:**

Vi arrangerer ulike temasamlinger med fokus på helse, læring og mestring. Temasamlinger er gratis.

**-Å leve med diabetes type-2: 13. februar kl. 13.00-15.00**

**-Å leve med KOLS og andre lungelidelser: Mer info kommer**

**-Informasjons om Frisklivssentralen-** ta kontakt for å avtale tid



## **Frisklivssentralen i Solør**

### ***Hva er en frisklivssentral?***

Frisklivssentralen er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste og et kompetansesenter innen helseadferdsområdene fysisk aktivitet, kosthold og snus- og røykeslutt. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger oppfølging av helsepersonell til å endre levevaner og mestre sykdom. Frisklivssentralen motiverer og støtter deg som ønsker å endre levevaner, gjennom gruppebaserte tilbud og oppfølging.

### ***Hvem kan delta?***

Alle som er bosatt i Åsnes og Våler kommune kan benytte seg av Frisklivssentralens tilbud. Man kan delta på **FRISKLIVSTRENING** i tre måneder og/eller et av våre **KURS** eller andre **FRISKLIVSAKTIVITETER**.

### ***Hva gjør jeg for å bli med?***

Henvising kan skje via fastlege, annet helsepersonell eller NAV. Du kan også henvise deg selv ved å ta direkte kontakt med oss.



---

Har du spørsmål eller ønsker å melde deg på til et av våre tilbud?

E-post: [frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no](mailto:frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no) Tlf: 489 48 446.

For mer informasjon: Trykk «liker» på vår facebookside eller følg oss på instagram <https://www.facebook.com/Friskliv.Solor/> /frisklivssentralenisolor

---



## Timeplan for frisklivstrening vår 2023

Du kan velge mellom treningsøktene i timeplanen, antall økter per uke er opp til deg. Helsesamtale med individuell kartlegging før og etter treningsperioden. Pris: kr 320,- for tre måneders deltakelse på frisklivsresept (grønn aktivitet).

### Timebeskrivelse:

#### **Utetrening:**

Variert trening utendørs, tilpasset eget nivå. Fokus på intervalltrening, styrke og balanse.

#### **Bassengtrening:**

Trening i basseng. Fokus på kondisjon, styrke og balanse, tilpasset eget nivå.

#### **Åpen trening:**

Styrketrening i apparater, med veiledning av fysioterapeut. Passer for alle og kan være en god introduksjon for deg som ønsker å komme i gang med styrketrening på egen hånd.

#### **Gruppetrening:**

Grunnleggende styrketrening for hele kroppen ved bruk av egen kroppsvekt, til musikk. Oppvarming på egenhånd i forkant.

#### **Avspenning:**

Fokus på avspenning, tilstedeværelse og stressmestring. Enkle øvelser som passer for alle.

#### **Sykkel:**

Intervalltrening på spinningssykkel etter musikk.

#### **Sterk og Stødig:**

Et tilbud til eldre (65+) uten frisklivsresept. Fokus på bedring av balanse og styrke, tilpasset eget nivå. Gruppene ledes av frivillige instruktører. Mer informasjon på kommunenes hjemmesider.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
				<b>Sykkel</b> 08:00 – 08:45 Sted: Puls, Flisa
	<b>Sterk og Stødig</b> 11:00-12:00 Sted: Hoffertunet, Hof, Åsnes	<b>Åpen trening</b> 09:30-11:00 <b>Gruppetrening</b> 11:00-11:30 <b>Avspenning</b> 11:30-12:00 Sted: Nedre Kjølén, Åsnes		
		<b>Frisklivstreff</b> 12:00-12:30 Sted: Frøyastua, Nedre Kjølén <i>Mulighet for å kjøpe lunsj</i>	<b>Sterk og Stødig</b> 10:00- 11:00 Sted: Idrettens hus, Kjellmyra, Åsnes	
<b>Utetrening</b> 14:00-15:00 Sted: Åsnes / Våler *	<b>Bassengtrening</b> 14:30 – 16:00 Sted: Våler aktivitets- hus	<b>Sterk og Stødig</b> 14:00- 15:00 15:00- 16:00 Sted: Nedre Kjølén, Åsnes		
<b>Sterk og Stødig</b> 15:15-16:15 Sted: Våler, aktivitetshus		<b>Sterk og Stødig</b> 16:00- 17:00 Sted: Våler, aktivitetshus	<b>Bassengtrening**</b> 19:00-20:30 Sted: U-skolen, Åsnes	

\* Også åpen for tidligere frisklivsdeltakere, samt ansatte i Åsnes og Våler kommune.

\*\* Åpen etter endt frisklivsresept. Engangssum for deltakelse betales per halvår.

**Grønn aktivitet ledes av helsepersonell og er i regi av Frisklivssentralen.**

**Blå aktivitet ledes av frivillige/aktivitetskontakter ved Frisklivssentralen.**