

Kurs og arrangementer ved Frisklivssentralen i Solør våren 2020

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. 500,-. Neste kurs starter: Mars 2020, i Våler. Kursledere: Svein- Åge Saxerud og Åse Fjeld. Mer info 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 200,-
Neste kurs starter: Tirsdag 25.02.20 kl 13.00-15.00

Lærings- og mestringskurs for kols og andre lungelidelser:

For deg som har eller står i fare for å få kols eller andre lungelidelser Du vil få faglig informasjon fra fysioterapeut, vil treffe andre med lungesykdom og få mulighet til å utveksle erfaringer.
Neste kurs: Tirsdag 28.01.19 kl 12.00-15.00, Åsnes Sykehjem.

BraMat: I samarbeid med Frisklivssentralen i Elverum og Høgskolen Innlandet. Mer info kommer.

Tobakkavvendingskurs: Arrangeres ved nok påmeldinger. Meld ifra hvis interesse.

Livsstilsendringkurs: Neste kurs starter: Høsten 2020

Temasamlinger:

Vi arrangerer ulike temasamlinger med fokus på helse, læring og mestring. Åpent for alle som bor i Våler eller Åsnes kommune. Temasamlinger er gratis. **Mer informasjon og datoer kommer**

Dine 30 –April 2020:

Kampanje for økt hverdagsaktivitet – for alle innbyggere i Åsnes og Våler kommune. Dokumenter en halvtimes fysisk aktivitet hver dag i hele måneden, og bli med i trekningen av flotte aktivitetsfremmende premier!



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 Tlf: 489 48 446.

For mer informasjon: Trykk «liker» på vår facebookside.

<https://www.facebook.com/Friskliv.Solor/>

Timeplan for frisklivstrening vår 2020

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 300,- for tre måneders deltakelse.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Styrketrening 08:00 – 09:30 Sted: Victus, Flisa			Sykkel 08:00 – 08:45 Sted: Puls, Flisa
				Medisinsk yoga 09:00-09:50 Sted: Puls, Flisa
Utetrening 14:15-15:15 Sted: Myrmoen (Oppmøte utenfor Åsneshallen) *		Bassengtrening 14:15 – 15:30 Sted: Åsnes U-skole		
Seniortrim 15:00- 15:30 Sted: Kommune-lokalet i Våler				
Saltrening 16:00 – 16:45 Sted: Våler U-skole **				

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

** Også åpen for ansatte i Våler og Åsnes kommune

Timebeskrivelse:

Utetrening:

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

Seniortrim:

Fokus på funksjonell styrke og balanse. Tilpasset eget nivå og er åpen for alle. I samarbeid med LHL Våler.

Saltrening:

Grunnleggende styrketrening for hele kroppen ved bruk av egen kroppsvekt.

Styrketrening:

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.

Bassengtrening:

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

Sykkel:

Intervalltrening på spinningssykkel etter musikk.

Medisinsk yoga:

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



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

E-post: frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no Tlf: 489 48 446.

For mer informasjon: Trykk «liker» på vår facebookside.

<https://www.facebook.com/Friskliv.Solor/>