



FRISKLIVSSENTRALEN

Trysil

Ønsker du hjelp til å endre vaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold og/eller tobakk?

Da kan Frisklivssentralen passe for deg.





Frisklivssentralen gir et tilbud til Trysil kommunes innbyggere som ønsker veiledning og oppfølging innen kosthold, fysisk aktivitet og/eller røyke- og snuslutt. Gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud, er vårt fokus endring av vaner og livsstil, samt veiledning til å gjøre helsemessige gode valg.

Hvem kan delta på Frisklivssentralen?

Tilbudet krever ingen diagnose, og gjelder for alle som ønsker å gjøre positive endringer for helsen. Vi samarbeider med kommunes øvrige helseinstanser, og våre henvisere er fastleger, helsestasjon, fysioterapeuter, ergoterapeuter, NAV og psykisk helsetjeneste. Vi har også åpent for at man selv kan ta kontakt uten henvisning.

Frisklivsresept

Frisklivsresepten varer i 3 måneder, og starter med en innledende frisklivs-samtale med fokus på motivasjon for endring av levevaner. Under perioden blir deltageren fulgt opp individuelt og/eller i gruppe ut fra målene satt i første samtale. Etter tre måneder gjennomføres en avsluttende frisklivs-samtale med fokus på hvordan følge opp påbegynt levevaneendring.

Hva koster det å delta på Frisklivssentralen?

Tilbudet er gratis.

Frisklivssentralens tilbud

Frisklivstrening

Frisklivstreningene foregår i grupper inne i gymsal og ute i naturen. Nivået blir tilpasset den enkelte deltager. I tillegg er det mulighet for egentrening i styrkerom, samt å få tilpasset individuelt treningsprogram.

Kostholdsveiledning

Individuell kostholdsveiledning med fokus på å endre kostvaner i en positiv retning.

Temaundervisning

Gruppebasert temaundervisning, der vi går igjennom ulike tema under kategoriene fysisk aktivitet, kosthold og helse.

Bra mat-kurs

Kostholds kurset er et inspirasjonskurs hvor det er fokus på å øke bevisstheten om matvaner og matvarevalg, øke motivasjonen til å endre vaner, få praktiske råd til hverdagen, øke forståelsen av varedeklarasjoner og utveksle erfaringer. Mottoet er «små skritt – store forbedringer». Målgruppen er personer som ønsker å endre kostvaner og personer som trenger å endre levevaner for å forebygge sykdom eller leve bedre med diagnoser de allerede har fått. Kurset går over fem samlinger.

Røykeslutt-kurs

Dette er et tilbud til deg som ønsker å slutte å røyke/snuse. De tre første møtene brukes til å forberede seg på å slutte. I de neste møtene jobber en med å opprettholde røykfriheten og motivasjonen. Mange opplever at det er lettere å bli røykfrie sammen med andre. Kurset går over 6 kurskvelder.

Kurs i mestring av depresjon (KID-kurs)

Kurset bygger på kognitiv sosial læringsteori og målet er å bidra til økt mestring av depresjon samt redusere risikoen for tilbakefall.

Kurs i mestring av belastning (KIB-kurs)

For personer som har behov for og ønsker å bedre sin evne til å mestre belastninger, knyttet til både arbeidsliv og privatliv. Kurset er basert på kognitiv atferdsteori og kunnskap om stress, belastning og mestring.



**Ta kontakt for mer informasjon eller
avtale om frisklivssamtale**

Frisklivssentralen Trysil

Adresse: Tingstua, Gamlevegen 1, 2420 Trysil

Telefon: 474 82 520

E-post: frisklivssentralen@trysil.kommune.no



TRYSIL KOMMUNE

-stavgaket foran