



KONTAKT

- ✉ Friskliv@sola.kommune.no
- ☎ 482 68 367/ 906 16 687
- 📍 Kleppvegen 10
- 🌐 www.sola.kommune.no/friskliv

PRAKTISK INFO

Påmelding

- Via hjemmeside/ mail/ telefon

For hvem?

- For innbyggere eller ansatte i sola kommune (over 16 år)

Hvor?

- Digitale forelesninger
- Trening i gymsal
- Digital trening

Pris:

- Gratis

KURSHOLDERE

Guro Berge

- Spesialfysioterapeut

Elisabeth G. Skavland

- Ernæringsfaglig rådgiver & idrettspedagog.

12 UKERS

LIVSSTILSKURS

- Verktøy for varig endring

Ønsker du å legge om levevanene dine for å få bedre helse? Kanskje vet du mye om hva som er lurt å gjøre, men havner tilbake i gamle spor?

Hva

Friskliv har et helt nytt tilbud til deg som ønsker støtte og inspirasjon for å endre levevaner. Du kan velge ut i fra en stor grunnpakke av forelesninger og trening. Mye av kurset er digitalt, slik at det er lett å koble seg på, for eksempel på jobb eller hjemmefra. På Livsstilskurset lærer du ikke bare om kosthold, søvn og trening, men også om psykologi. Hva du tenker om deg selv, hvordan du håndterer motgang og hvilke følelser som ligger bak handlingene dine, har stor betydning for resultatet.

Kurset kan passe for deg som:

- ønsker å komme i gang med fysisk aktivitet
- ønsker å lære mer om mat, trening og helse
- forbinder mat med stress eller usikkerhet
- Havner i mønster hvor mat blir trøst eller avledning
- har overvekt
- har risiko for/utviklet diabetes 2 eller hjerte-karsykdom
- får eller er til vurdering for slankemedisin
- har utmattelse og/eller langvarige smerter
- er sykemeldt eller i fare for å bli sykemeldt

Har du spørsmål?

Tilbudet vårt passer ikke nødvendigvis for alle. Svært sammensatte helseutfordringer, depresjon eller spiseforstyrrelser kan være eksempler på tilstander som behøver annen type hjelp. Ta gjerne kontakt med oss, for å høre om kurset passer for deg.

FRISKLIV I SOLA