



VÅRT TILBUD

Gjelder i 2021 – med forbehold om endringer

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet og livsstilsendring

Målgruppe	Personer over 18 år som ønsker å komme i gang med aktivitet og lære mer om livsstilsendring
Innhold	12 ukers tilbud med: <ul style="list-style-type: none">• Individuell helsesamtale før og etter• Frisklivstrening i gruppe to ganger per uke (både inne og ute)• Temabasert undervisninger (temaer som: fysisk aktivitet, kosthold, søvn, psykisk helse) Hovedfokus: motivasjon, mestring, fysisk aktivitet og livsstilsendring
Pris	Gratis

Kosthold

Kurset Bra mat

Målgruppe	Personer over 18 år som ønsker å endre kostholdsvaner og/eller lære mer om kosthold
Innhold	5 kurssamlinger à 1,5 timer, med fokus på: <ul style="list-style-type: none">• Kostvaner og kostholdsråd• Sunne matvarevalg, regelmessige måltider, porsjonsstørrelser• Praktiske oppgaver Kurskonseptet vektlegger kostholdsendring over tid og er basert på de nasjonale kostrådene
Pris	Kursavgift kr 300,-

Snus- og røykeslutt

Kurset Tobakkfri

Målgruppe	Personer over 18 år som ønsker å slutte med snus eller røyk
Innhold	6 kurssamlinger à 1,5 timer, med fokus på: <ul style="list-style-type: none">• Forberedelser og motivasjon• Strategi og bevisstgjøring• Helsegevinster, abstinenser og forebygging tilbakefall
Pris	Kursavgift kr 300,-

Søvn og søvnvansker

Kurset Sov godt

Målgruppe	Personer over 18 år som strever med insomni eller lettere grader av søvnvansker, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter
Innhold	4 kurssamlinger à 2 timer, med fokus på: <ul style="list-style-type: none">• Søvn og søvnvansker• Søvnvaner – egne og anbefalte• Holdninger til søvn
Pris	Kursavgift kr 300,-