



FUSA  
KOMMUNE



# Frisklivstilbod

---

Fusa kommune

---



**Frisklivstilbod hjelper og støttar personar som ynskjer å endra levevanar knytt til fysisk aktivitet og kosthald gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbod.**

**Ein trenger ikkje å ha ein diagnose eller vera sjuk for å delta på eit frisklivstilbod.**

**Frisklivssamtalen** er individuell og bygger på prinsipp for motiverande samtale, ein metode som er dokumentert å vera effektiv for endring av vanar.

### **Gruppebaserte tilbod Frisklivstrening i gruppe**

I Fusa vil vi satsa på å gjennomføra intervall- og styrketreningar ute. For at tilbodet skal passa flest muleg tilbyr vi og no bassengtrening to gongar i veka.

Tilbodet er retta mot personar som har, eller står i fare for å utvikla livsstilssjukdommar (t.d overvekt, hjarte/kar, diabetes og muskel og skjelettlidingar) Nivået er tilpassa kvar enkelt deltakar

**Bra mat** er eit inspirasjonskurs der fokus er å auka motivasjon til å oppnå eit varig sunnare kosthald. Ein får mellom anna praktiske råd i høve til kosthald i kvardagen, utvekslar erfaringar med andre deltakarar og lærer å lesa varedeklarasjon. Kurset går over fem kurskveldar.

**”Det gjør så godt å være sammen med andre – jeg glemmer det som er slitsomt”.**

*Deltakar på frisklivsgruppe*



## Kven kan delta på frisklivssentralen?

Lege, anna helsepersonell eller NAV kan tilvise deltakarar til frisklivssentralen gjennom ein frisklivsresept, Ein kan og kontakta oss på eige initiativ.

**Eit frisklivstilbod** varar i tre månadar, og startar med ein strukturert samtale, der ein ser på motivasjon og mål for perioden. Etter tre månadar vert det gjennomført ein ny samtale gjev muligheit for oppfølging gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbod.

**Ein norsk studie viser at å delta på frisklivstilbod kan gje betra fysisk form, redusert vekt og auka sjølvopplevd helse.**

Dei som ynskjer hjelp til å endra levevanar kan ta kontakt med oss, uansett om ein vil delta på gruppetilboda eller berre henta informasjon. Vi har oversikt over kva som fins av aktivitetstilbod i lokalmiljøet, og kan gje deg opplysningar om kvar du kan finne dei.

**”Jeg ville først ikke være med på dette da legen anbefalte det. Nå skjønner jeg at det er det beste som har skjedd meg”.**

*Deltakar på frisklivsgruppe*

## Tilbod våren 2014

Treningsgruppe: oppstart Mars ( gratis)  
Tysdagar og fredagar kl 09:00 (12 veker)

Bassengtrening med instruktør:  
Torsdagar kl 14:00 – Framo aktiv (billett)  
Fredagar kl 14:00 – Fusa symjehall (billett)

Bra Mat kurs: ( kr 250,-)  
Oppstart April  
5 kveldar a 2 timar

---

### Kontakt oss for påmelding / informasjon:

#### **Jahan Zeeb Saleem**

Kommunelege 1  
Tlf: 938 38 625

#### **Anne K. Skagseth**

Kommunefysioterapeut  
Tlf: 56 58 02 05 / 928 68 355  
[Anne.skagseth@fusa.kommune.no](mailto:Anne.skagseth@fusa.kommune.no)

#### **Kristin Almås**

Kommunefysioterapeut  
Tlf: 56 58 02 06 / 488 98 489  
[Kristin.almas@fusa.kommune.no](mailto:Kristin.almas@fusa.kommune.no)

#### **Borghild Johanna Flølo**

Fysioterapeut v/ Fjord'n fysio  
Tlf: 56 58 12 90 / 417 63 274  
[Borghild.johanna.flolo@fusi.no](mailto:Borghild.johanna.flolo@fusi.no)



FUSA  
KOMMUNE

