



RINGERIKE
KOMMUNE

Ringerike Frisklivssentral

Frisklivskoordinator – Stine Haughovd-Martinsen

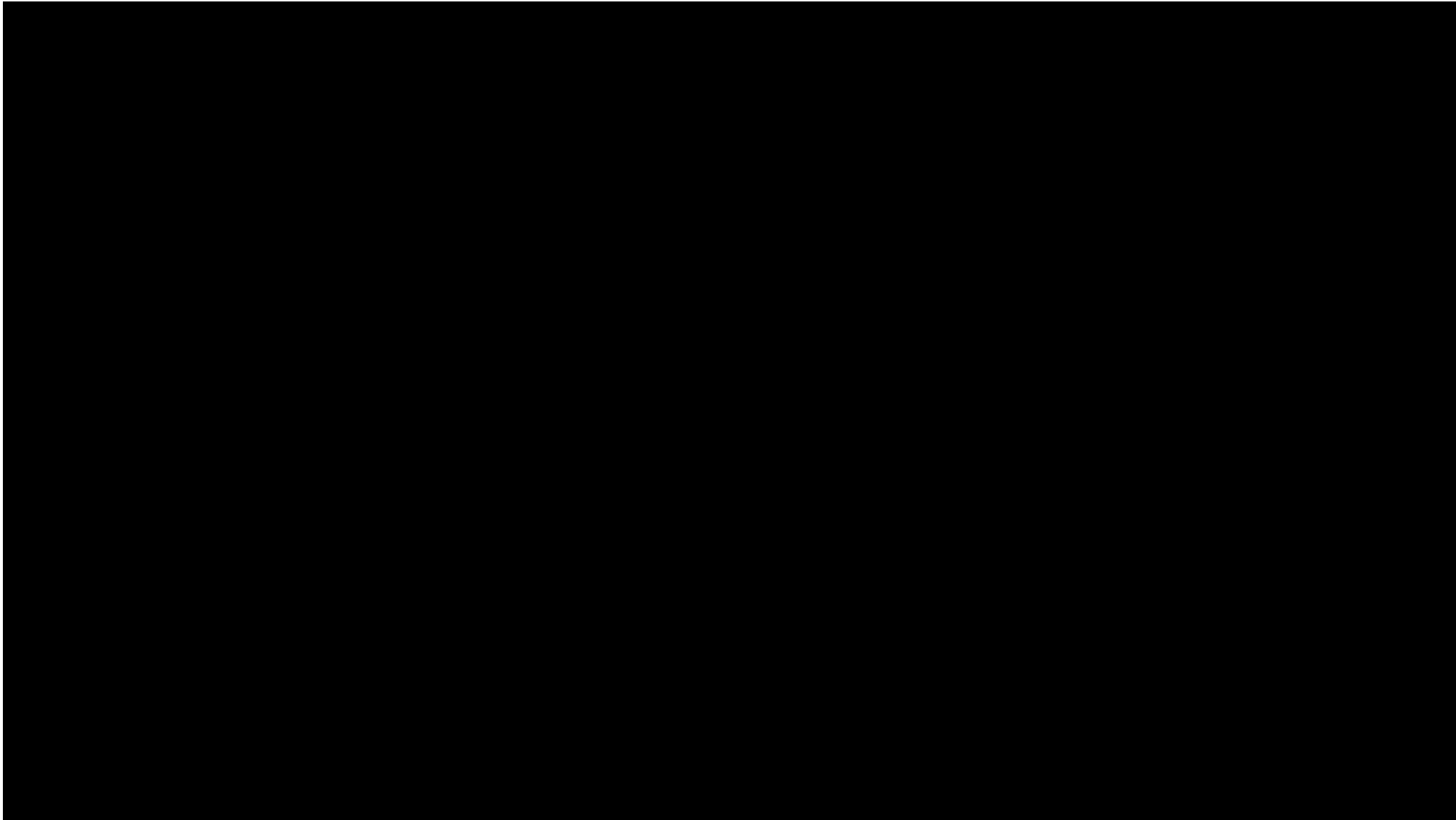


FRISK LIVSENTRALEN



Små endringer – stor forskjell

DELTAKERE VED FRSIKLIVSSENTRALEN





- Personer i alle aldre som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer

ENDRE LEVEVANER

- Fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, søvn, psykisk helse



FOR FOLK FLEST!

- Lavterskeltilbud
 - Lave kostnader
 - Enkel tilgang
 - Enkelt utstyr



HVA TILBYR VI?

Fysisk Aktivitet

- Treningsgrupper
 - Frisklivsgrupper
 - Yngre voksen
 - Ung-Sterk-Aktiv
 - Trening for gravide
 - Mediyoga
- Egentreningsgruppe
- Aktivitetsdager
- Turdager

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Stadion Treningssenter*	Stadion Treningssenter*	Stadion Treningssenter*	Stadion Treningssenter*	Stadion Treningssenter*
Kurstilbud** «Tobakksfri» «Ung Sterk Aktiv»		Kurstilbud** «KIB/KiD» «MediYoga»	Egentreningsgruppe (Ute) Frivilligsentralen Kl. 11.00 60 min	
Kondis og Styrke (Ute) Schjongslunden Kl. 14.00 60 min	Kurstilbud** «Sov Godt»	Kurstilbud** «Gravidtrening» «Yngre voksen gruppe» «Liv og Røre»	Kondis og Styrke (Ute) Schjongslunden Kl. 13.00 60 min Kl. 14.00 60 min	

* Deltakelse på timene ved Stadion Treningssenter forutsetter at den enkelte deltaker har meldt seg på via personale ved Frisklivssentralen.

** Se hjemmeside og Facebook eller ta kontakt for mer informasjon vedrørende undervisning/kurstilbud.

Frisklivssentralen Ringerike
Frisklivssentralen@ringerike.kommune.no

Postboks 123 Sentrum
Tlf.: +47 40 91 78 19

3502 Hønefoss
f «Frisklivssentralen Ringerike»

HVA TILBYR VI?

- **Kurs**
 - Bra Mat for bedre helse
 - Tobakksfri
 - Kurs i mestring av depresjon(KiD)
 - Kurs i mestring av belastninger(KiB)
 - Sov godt
 - MediYoga



FRISKLIVSENTRALEN

**BRA
MAT**

for bedre helse

KiD
Kurs i depresjonsmestring



Røykfrie sammen

MERKEDAGER



- Verdens aktivitetsdag
- Verdens tobakksfriedag
- Verdens sykkel dag
- Verdensdagen for psykisk helse



**Nå blir det digital
aktivitetsfest igjen: - Vil
skape glede og samhold i
Ringerike**





- FHI og Helsedirektoratet
- Gratis legemidler og veiledning
- Tilskuddsmidler
- Hyppige kurs
- Mange har tatt kontakt

Ønsker du å slutte å røyke?



 HOLE
kommune

 JEVNAKER
KOMMUNE

 RINGERIKE
KOMMUNE

Meld deg på Frisklivssentralens slutt kurs i dag!



EFFEKTER AV DELTAKELSE

- Bedre fysisk og psykisk helse
- Økt energi/overskudd
- Bedre kondisjon og styrke
- Bedre søvnkvalitet
- Reduksjon av medikamenter
- Sosial deltakelse
- Endring i arbeidssituasjon



VIDERE PLANER OG MULIGHETER

- Fortsette arbeidet med de etablerte tilbudene
- Sendt inn søknad sammen med sektor Helse og Omsorg for å styrke gruppebasert treningstilbud rettet mot eldre
- Stor økning i antall henvisninger



Avslutning og takk!



RINGERIKE
nærmest det meste



RINGERIKE
KOMMUNE