

## Nyhetsbrev fra Frisklivssentralen Inderøy februar 2019

Vi har hatt offisiell åpning er i gang med å ta imot deltakere!

Alle voksne som ønsker støtte til å etablere friskere levevaner er velkommen hos oss! Vi jobber hovedsakelig med kosthold, fysisk aktivitet og tobakksavvenning, og tilbyr både individuell veiledning og kurs/gruppetilbud. Du trenger ikke henvisning for å delta i Frisklivssentralen.

### BRA MAT

for bedre helse

#### Kurset Bra Mat for bedre helse

5 tirsdager kl. 18-20: 19.mars, 02.april,  
09.april, 23.april, 14.mai.

Hvordan får vi et sunnere kosthold?

Basiskunnskap og praktiske forslag.

Hovedtema:

- Frukt og grønt
- Regelmessige måltider
- Vann som drikke
- Kostfiber
- Fettkvalitet
- Varedeklarasjon
- Praktiske oppgaver

Pris kr 500, inkl. kokebok. Påmelding innen  
15.mars (se kontaktinfo nederst på siden).

Kursholder er Kjerstin H. Grimstad fra  
Maurtuva Vekstgård.

#### Lunsjgruppa starter opp igjen 28.feb:

Vi lager sunn, god og rimelig lunsj og spiser i  
lag hver torsdag kl. 10-12 i Frisklivssentralens  
lokaler. Enkel kostholdsveiledning og  
matlagingstips underveis. Åpent for alle. Pris  
kr 30 pr gang.



#### Frisk tirsdag:

Treningsgruppe i Frisklivssentralens lokaler hver  
tirsdag kl. 11-12 med oppstart 12.mars. Enkle øvelser  
for styrke, kondisjon og avspenning. Passer for alle som  
ønsker å bli mer aktive, både deg som er uvant med  
trening og deg som har mer erfaring men ønsker et puff  
for å få mer struktur på treninga.

#### 12-ukers Frisklivsgruppe:

Målgruppe er voksne som ønsker hjelp til å komme i  
gang med mer fysisk aktivitet. Gruppen er med på **Frisk  
tirsdag** med oppstart 12.mars. I løpet av de 12 ukene  
har vi i tillegg 4 temamøter:

▪Fysisk aktivitet ▪Kosthold ▪Søvn ▪Veien videre

Tidspunkt for temamøtene (dag/kveld) avtales i gruppa  
ved oppstart. Ta kontakt eller besøk nettsiden vår for  
mer informasjon.



Ta gjerne kontakt for mer informasjon  
eller for å avtale et møte!

Telefon: **40073320**

Epost: **maria.aune@inderoy.kommune.no**

Adresse: **Vennavegen 59** (gamle Sakshaug skole)

[www.frivilliginderoy.no/frisklivssentralen](http://www.frivilliginderoy.no/frisklivssentralen)

Facebook: Frisklivssentralen Inderøy

Vi snakkes☺

Maria Aune, Frisklivskoordinator