

Nyhetsbrev fra Frisklivssentralen

juni 2019



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.

Åpen dag på Sentralen 27.august kl. 14-16

Kom innom for en kopp kaffe og informasjon om våre tilbud! Her kan du besøke både Frisklivssentralen, Frivillig Inderøy og Aktivitetshuset.



Sov Godt-kurset er for deg som har utfordringer med søvn. Mange opplever søvnvansker som å slite med å sovne om kvelden, våkne for tidlig om morgenen, sove urolig eller våkne mange ganger i løpet av natten. Kurset har 4 samlinger mandager kl. 14-16 med oppstart 2.september.



Kurset Bra Mat for bedre helse

ble holdt i mars-mai med fornøyde deltakere☺ Nytt kurs annenhver mandagskveld 30.sept-25.nov. kl. 18-20.30.

Hvordan får vi et sunnere kosthold?

Basiskunnskap og praktiske forslag.

Kursholder er Kjerstin H. Grimstad fra Maurtuva Vekstgård.

Pris kr 500, inkl. kokebok.

Påmelding innen 25.sept.

FASTE AKTIVITETER

Frisk tirsdag:

Treningsgruppe i Frisklivssentralens lokaler hver tirsdag kl. 11-12. 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.

Lunsjgruppa:

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.



Faste aktiviteter har pause i juli måned.

12-ukers Frisklivsgruppe:

Målgruppe er voksne som ønsker hjelp til å komme i gang med mer fysisk aktivitet. Gruppen har ukentlig felles trening. I løpet av de 12 ukene har vi i tillegg 4 temamøter:

•Fysisk aktivitet •Kosthold •Søvn •Veien videre

Oppstart 10.sept.

Ta kontakt for mer informasjon!



Vi snakkes☺

Maria Aune, Frisklivskordinator

Telefon: 40073320

Epost: maria.aune@inderoy.kommune.no

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

www.frivilliginderoy.no/frisklivssentralen

Facebook: Frisklivssentralen Inderøy