

Velkommen til Frisklivssentralen

Januar 2020



Nytt år – nye muligheter! Alle voksne som ønsker støtte til å etablere friskere levevaner er velkommen hos oss! Vi jobber hovedsakelig med kosthold, fysisk aktivitet, søvn 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** er for deg som ønsker å komme i gang med et sunnere kosthold.

Hvordan får vi et sunnere kosthold?

Basiskunnskap og praktiske forslag.

Datoer våren 2020: 25.mars, 1.april, 15.april, 29.april, 13.mai.

Alle dager kl. 18-20.30.

Pris kr 500. Dette inkluderer et enkelt måltid hver kurskveld.

Påmelding innen 16.mars.



Sov Godt-kurset er for deg som har utfordringer med søvn.

Kurset går over 4 kvelder:

26.feb, 4.mars, 11.mars og 16.mars.

Alle kvelder kl. 18-20.

Pris kr 200.

Påmelding innen 19.februar.

Vi snakkes ☺

Maria Aune, Frisklivs koordinator

Telefon: 40073320

Epost: maria.aune@inderoy.kommune.no

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

www.inderoy.kommune.no (under Sosial og helse)

Facebook: Frisklivssentralen Inderøy kommune

12-ukers Frisklivsgruppe er for deg som ønsker å komme i gang med trening og en sunnere livsstil. Vi starter opp 4.februar med informasjonsmøte kl. 10. Gruppen deltar på Frisk tirsdag hver tirsdag kl. 11-12. I løpet av de 12 ukene har vi temamøter med følgende tema:

Fysisk aktivitet

Bra Mat

Søvn

Du må gjerne delta i våre andre kurs og aktiviteter i tillegg til treninga.

Egenandel kr. 200. Påmelding innen 31.januar.

Morgenyoga med Live fra Bølgen yoga torsdager kl. 8.30-9.30. Åpent nivå – passer for alle. 16.jan, 23.jan, 06.feb, 13.feb.

Pris kr. 50 pr gang.

Gratis for de som er påmeldt 12-ukersgruppen.

FASTE AKTIVITETER

Frisk tirsdag:

Treningsgruppe med fokus på styrke i Frisklivssentralens lokaler hver tirsdag kl. 11-12. Passer for de 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.

Lunsjgruppe:

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.

Kondisfredag:

Enkel og effektiv kondisjonstrening hver fredag kl. 12.30-13.30. Vi møtes ved Frisklivssentralen og går samlet etter veien opp til øverste del av Prestlia. Der går/jogger vi i eget tempo før vi går ned igjen.

Treningsgruppene er gratis og har ingen påmelding.