



Frisklivssentralen

Haustprogram 2021

Frisklivssentralen har også tilbod om individuell råd og rettleiing med omsyn til endring av levevanar. Dette inkluderar motivasjonsarbeid, utarbeiding av kosthalds- og treningsplanar og anna som er viktig for den enkelte.

Frisklivstrening i gruppe

Passar for alle vaksne som slit med å komme i gang med fysisk aktivitet på eigahand. To gangar per veke både på Husnes, i Rosendal og på Hatlestrand. Styrke og kondisjon. Oppstart august 2021.

Lenke: [Meir info.](#)

Søvnkurs

Passar for deg som slit med at søvnevanskar går ut over kvardagen. Oppstart september 2021.

Lenke: [Meir info.](#)

Bra mat kurs

Passar for deg som ynskjer hjelp til endring av kosthald. Oppstart oktober 2021.

Lenke: [Meir info.](#)

Diabetes type 2

Passar for deg som har fått diabetes type 2 og ynskjer å leve best mogleg med sjukdomen. Oppstart oktober 2021.

Lenke: [Meir info.](#)

KOLS kurs

Passar for deg som har KOLS og som ynskjer å leve best mogleg med sjukdomen. Oppstart vinter 2021/2022.

Lenke: [Meir info.](#)

Kurs i meistring av belastningar

Passar for vaksne personar som slit med auka belastningar knytt til privatliv, helse eller arbeid.

Oppstart september 2021.

Lenke: [Meir info.](#)



KVINNHERAD
K O M M U N E

Recovery kurs

Passar for deg som har utfordringar med psykisk helse eller rus.

Oppstart september 2021.

Lenke: [Meir info.](#)

Førebyggjande heimebesøk

Alle som fyller 77 år i løpet av året vil få brev i posten med invitasjon til gjennomføring av førebyggjande heimebesøk der føremålet er å bidra til at den enkelte kan bu lengst mogleg heime med god livskvalitet.

Oppstart august 2021.

Lenke: [Meir info.](#)

Kontaktinformasjon

Frisklivsordinator

Martha Varanes

Tlf: 992 02 347

E-post: martha.varanes@kvinnherad.kommune.no

Førebyggjande heimebesøk

Caroline Holmedal Saghaug

Tlf: 908 34 893

E-post: caroline.holmedal.saghaug@kvinnherad.kommune.no

