

# FRISKLIV:mestring

## Storhaugen Helsehus



## Helsesamtale

Ved henvendelse til Friskliv og Mestring får du helsesamtale med en av våre ansatte. Gjennom helsesamtalen finner vi ut om det blir aktuelt for deg å delta på noen av våre tilbud.

## Friskliv Resept

Frisklivstreneingene går over 12 uker, med to treninger hver uke. Vi trener både inne og ute. Treningene ledes av frisklivsveiledere som legger opp treningene med fokus på mestring, treningsglede og variasjon. Vi trener styrke og kondisjon fra moderat til høy intensitet.

*Pris: 400 kr for en reseptperiode*

## Friskliv Vedlikehold

Aktivitetstilbudet er for personer som er i en trygdesituasjon eller sykemeldt og som ønsker å komme i gang eller opprettholde fysisk aktivitet i hverdagen. Tilbudet retter seg mot personer mellom 18-60 år. Vi har utetreninger og saltreninger, og man kan delta på én eller begge gruppene.

*Pris: 500 kr per halvår*

## Friskliv 60+

Aktivitetstilbudet for personer som er over 60 år, motivert for gruppetreninger ute og inne i sal. Mestrer å gå uten hjelpemidler i 20 minutter. Målet med gruppen er å bedre balanse, styrke og kondisjon. Gruppetrening er sosialt og vil bidra til en sunn og aktiv hverdag. Man kan delta på én eller begge gruppene.

*Pris: 500 kr per halvår*

## Friskliv Flyt:

Gruppen er egnet for personer med muskel - og skjelettplager og/eller som opplever langvarig utmattelse, stress og belastning i hverdagen. Samt for personer som er sykemeldt eller står i fare for å bli sykemeldt.

*Pris: 600 kr for 10 uker*

## Friskliv Ungdom:

Fysisk aktivitetstilbud til ungdom i alderen 13-16 år (ungdomsskole), som ikke deltar i organisert aktivitet på fritiden. Gruppen er for deg som ønsker å komme i gang med trening i trygge omgivelser, trene i gruppe og komme i kontakt med andre. Det vil være varierte aktiviteter, og det er ingen krav til ferdigheter og prestasjon.

*Pris: gratis*

## Friskliv Kvinner

Aktivitetstilbud til kvinner med minoritetsbakgrunn. Det er fokus på aktivitetsglede og mestring, samt å styrke kroppen. Trening inne i Friskhallen.

*Pris: Gratis*



### Sterk og Stødig:

Er for deg som er 65+ og bor hjemme. Opplever begynnende funksjonssvikt og/eller ustøhet. Går uten hjelpemidler innendørs. Er i stand til å komme deg til og fra trening på egenhånd. Ta kontakt med Storhaugen Helsehus på telefon 71575471, eller mail «storhaugen.helsehus@kristiansund.kommune.no» for påmelding.

*Pris: gratis*

### Friskliv Danseglede:

Dansebevegelser til fengende musikk. Timene anbefales for både menn og damer og dette er timer som vil gjøre deg i godt humør. Du trenger ingen forkunnskap om dans.

*Pris: 600 kr for 10 uker*

### Friskliv Yoga:

Yogagruppen er egnet for personer med muskel - og skjelettplager og/eller som opplever langvarig utmattelse, stress og belastning i hverdagen. Samt for personer som er sykemeldt eller står i fare for å bli sykemeldt.

*Pris: 600 kr for 10 uker*

### Kosthold

Ved Friskliv og Mestring kan du få råd og veiledning knyttet til endring av kosthold. Vi følger Helsedirektoratets anbefalinger gjennom BraMat-konseptet. Individuell veiledning, eller gjennom «BraMat-kurs» som går over 5 økter.

*Pris: 600 kr for «BraMat-kurs»*

### Sov Godt

For deg mellom 18 og 67 år som har utfordringer med søvn. 4 kursøker med tema knyttet til søvn, søvnevansker, avspenningsteknikker og gode råd for bedre søvn.

*Pris: 400 kr for kurs*



### Røykeslutt

Friskliv og Mestring gjennomfører Røykesluttkurs og individuell veiledning. Kontinuerlig oppstart av kurs.

*Pris: 400 kr for kurs*



## Hva er Friskliv og Mestring?

Friskliv og Mestring er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste.

Vi tilbyr hjelp til mestring av egen helse gjennom ulike gruppetilbud og individuell veiledning. Målgruppen er personer som har behov for støtte til å justere levevaner på grunn av økt risiko for sykdom, eller som allerede har utviklet sykdom og sykemeldte.

## Hvordan komme i kontakt med Friskliv og Mestring?

Hver onsdag mellom kl. 0900-1500 er frisklivsveiledere tilstede ved Friskliv og mestring Storhaugen Helsehus, Tempoveien 23.

Trenger **IKKE** henvisning fra lege.

Ta kontakt via e-post, telefon eller kom innom for en samtale.

**Telefon:** 71574000

**Mail:** frisklivssentralen@kristiansund.kommune.no



Storhaugen Helsehus



Frisklivmestringkristiansund



Frisklivksu



Kristiansund kommune  
I medvind uansett vær

