

Vekeplan

	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Spenst	Spenst	Spenst	Spenst	Spenst
	Puls	Puls	Puls	Puls	Puls
		Vanngym	Ti-kaffi	Basseng	Vanngym
	Seniorkor+ Kaffistund	Styrkeøkt i Hafstadparken	Tur med IST+ Ti-kaffi	Tur i terrenget	
	Klatring i Sunnfjordhallen		Boksing		
	Boksing	Styrketrening/ Vektløfting	Kaffikos i omsorgs bustad		
	Trim sentrum	Internasjon. Kor+kaffi		Internasjon. Kafé	
			Tur med LHL		

Sjå papirutgåve eller på nettsida til førde kommune for meir detaljer.

Lik vår facebookside;

«senter for friskliv og frivillighet i Førde»

Vi held til i «Firdabygget»

Adresse **Firdavegen 12**

*Vi arbeider etter Helsedirektoratet
sine retningslinjer for
Frisklivssentraler.*

*I samarbeid med dei kommunale
helsetjenestene og andre*

Samarbeidspartar



SOGN OG FJORDANE
FYLKESKOMMUNE



DEN NORSKE KIRKE



Førde kommune
...med menneska i sentrum

Senter for Friskliv og Frivillighet

i Førde Kommune

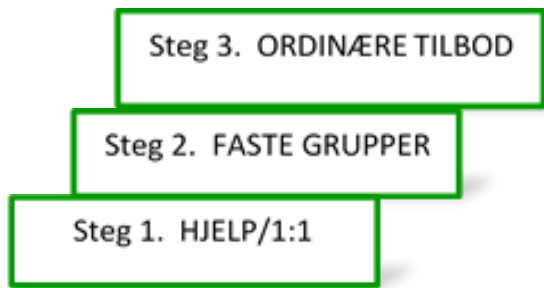
kari.valle@forde.kommune.no

camilla.sovig@forde.kommune.no

ellen.hugoy@forde.kommune.no

Ta kontakt på mail eller tlf:

47688025



Steg 1: Helsesamtale

Steg 2: Aktivitet i faste grupper

Steg 3: Etter 6-12 mnd. bli følgt over i ordinære tilbud i Førde. Kan også delta på Førde kommune sine aktiviteter for ein liten eigenandel.

Ved start blir det gjort ei helsesamtale, og det blir lagt ein plan for kva type aktivitet ein skal delta på. Målet er at ein skal vere meir fysisk aktiv i kvardagen og få betre helse på kort og lang sikt.

Aktivitetstilboda er variert trening aleine eller i gruppe, både innandørs og utandørs året rundt. Meininga er å få ein auka livskvalitet ilag med ei betre helse.

Frisklivssenteret

er eit kommunalt helsetilbod for innbyggjarar i den nye storkommunen. Vi arbeider for å skape oversikt og gi informasjon innan førebyggjande folkehelse. I tillegg til eigne aktiviteter og tilbud har vi eit tett samarbeid med relevante aktørar i kommunen.

Kven er frisklivssentralen for?

Målgruppa er dei som har auka risiko for, eller som allereie har utvikla sjukdom. Dei som treng hjelp til å endre levevaner og meistre sjukdom.

Ein treng ingen spesifikk diagnose for å få tilbudet.

Ein kan bli henvist frå lege, nav, eller anna helsepersonell, men ein kan også ta kontakt på eiga hand.

Vi har direkte kontakt med lege og fysioterapeut i kommunen.

Vi har fokus på;

Fysisk aktivitet

Kosthald

Søvn/døgnrytme

Sosiale vanskar

Andre helsefremjande tiltak



Frivilligsentralen

Frivilligsentralen samarbeider med mange lag og organisasjonar om aktiviteter, arrangement og oppdrag. Her blir det koordinert ulike tiltak knytt til frivilligheit. Menneske som vil oppleve gleda av å hjelpe andre, eller som har eit engasjement til å bidra i samfunnet, kan ta kontakt.