

## Kursdagar

Følgjande torsdagar + ein  
onsdag i Eidfjord

kl. **12.30-15.00:**

### Torsdag 3. september

Bli kjent og kvardagsglede

### Torsdag 10. september

Fysisk aktivitet

### Onsdag 16. september

Kosthald

### Torsdag 24. september

Søvn

### Torsdag 1. oktober

Oppsummering

## Kontaktinformasjon

**Jannicke Lien**

*Frisklivskoordinator*

E-post: [jannicke.lien@voss.herad.no](mailto:jannicke.lien@voss.herad.no)

**Friskliv og meistring**

E-post: [friskliv@voss.herad.no](mailto:friskliv@voss.herad.no)

Mobil: 906 73 035



Sjå [www.voss.herad.no](http://www.voss.herad.no)  
for meir informasjon

# Sunn aldring

Velkomen på kurs



FRISKLIV og meistring

VOS2



## Eit nytt kurs

Friskliv og meistring har god og lang erfaring med å ha ulike kurs, og har no utvikla eit nytt kurs for aldersgruppa 65 – 79 år, «Sunn aldring». Kurset tar utgangspunkt i eksisterande frisklvs- og meistringskurs samt nasjonale retningslinjar.

Kurset har som mål å fremje god ernæring, fysisk funksjon og livskvalitet i pensjonisttilværet.

Ein kan fremje ei friskare aldring via sosiale aktivitetar og gode levevanar. Dette kurset vil gje deg auka kompetanse om korleis du kan gjera dette.

Friskliv og meistring er eit tilbod for innbyggjarar i Vaksdal, Eidfjord, Ulvik og Voss herad. Gjennom kurs, gruppetrening og individuell rådgjeving kan du få støtte til å:

- Betra kosthaldet
- Vera meir fysisk aktiv
- Meistra stress og belastning
- Meistra depresjon
- Få meir kvardagsglede
- Sova betre

Ein treng ikkje tilvising frå lege. Ta kontakt på 906 73 035 tysdagar og fredagar mellom kl. 09.00 og 12.00, eller send ein e-post til [friskliv@voss.herad.no](mailto:friskliv@voss.herad.no)



## Gruppereglar

For at kurset skal bli kjekt og nyttig for alle deltakarane føreslår me følgjande gruppereglar:

- Alle vert sett og høyrte, og alle er like viktige i gruppa
- Kursleiar passar tida, slik at me kjem i gjennom kursopplegget
- Tenk over kva du delar i gruppa
- Respekter kvarandre sine grensar
- Ikkje del vidare det som vert sagt
- Kurset «Sunn aldring» har eit positivt fokus
- Mobiltelefon skal vera på lydlaus

Velkomen!