

Kursdagar

Følgjande tysdagar i Granvin
kl. **12.00-14.30**:

12. mai

Bli kjent og kvardagsglede

19. mai

Fysisk aktivitet

26. mai

Kosthald

2. juni

Søvn

9. juni

Oppsummering

Møt gjerne i god tid.

Kontaktinformasjon og besøksadresse

Jannicke Lien

Frisklivskoordinator

E-post: jannicke.lien@voss.herad.no

Mobil: 417 04 974

Friskliv og meistring

Hagahaugen

Hagahaugvegen 30

5705 Vossavangen



Sjå 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 frisklivs- og meistringskurs samt nasjonale retningslinjer.

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

Ved å ta grep sjølv vil du kunne fremja ei friskare aldring ved å halda oppe sosial aktivitet og fremja 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

Du 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



Gruppereglar

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

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

Velkomen!