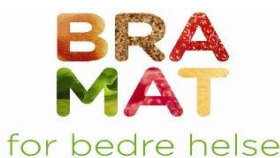




## Kurs i Frisklivssentralen – høsten 2018



Kurs	Tema	Info
<b><u>Søvnkurs</u></b> 	Kurs for deg som jevnlig sliter med søvnen og ønsker å gjøre noe med det. 4 samlinger + 1 oppfølgingstreff. Les <a href="#">mer</a> .  Oppstart tirsdag 4. september, Staup Helsehus, Tid: 12.00-14.00, Pris: 490 kr	Kursholder: <a href="#">Marit Veske</a> , <a href="#">Gro Toldnes Granli</a>
<b>Oppmerksomt nærvær</b> 	<i>«Oppmerksomt nærvær» er en selvhjelpsteknikk for å takle stress i hverdagen, skape bedre balanse og gi mer overskudd. Kurset vil inneholde noe teori, men det vil bli størst fokus på praktiske øvelser. Tema som vi vil komme innom er: «Stress, hva er det og hvordan håndtere det?»</i>  Kurs over 8 ganger – Dagkurs, Oppstart: Tirsdag 6. september, Staup helsehus Tid: 10.00-12.00 Pris: 490 kr	Kursholder: <a href="#">Marit Veske</a>
	Praktisk matlaging og gode tips for et sunnere kosthold.  Vi starter et kveldskurs over 5 kurskvelder på Staup Helsehus. Oppstart tirsdag 21. august, kl 18.00-21.00. Pris 490 kr	Kursholder: <a href="#">Laila Hofstad Evjemo</a>
<b>Tobakksfri – snus og røykesluttkurs</b> <b><u>STOPPTOBER</u></b>	Kurset går over 6 samlinger, 2 samlinger før røykeslutt dato (3. oktober) og 4 etter. Les <a href="#">mer</a> .  Oppstart onsdag 19.sept 14.00-15.30, Staup Helsehus, Pris 490 kr (slutt 31.okt)	Kursholder: <a href="#">Gro Toldnes Granli</a>
	Dette er et kurs for personer som ønsker livsstilsendring knyttet til overvektspromblematikk. Helhetlig tilnærming med fokus på mentale prosesser, følelser, kosthold og fysisk aktivitet. Les <a href="#">mer</a> .  18 kursdager, mandager ml. 10.00-14.15,  Oppstart mandag 15/10-2018, Pris: 980 kr	Kursholdere: <a href="#">Marit Veske</a> , <a href="#">Gro Toldnes Granli</a> , <a href="#">Laila Hofstad Evjemo</a>
	Kurskonsept som går over 10 kursdager a 2,5 timer (8 kursdager + 2 oppfølgingsmøter) Les <a href="#">mer</a> .  Staup helsehus, Oppstart tirsdag 16. oktober kl 11.30-14.00	Kursholdere: <a href="#">Marit Veske</a> , <a href="#">Gro Toldnes Granli</a>
<b><u>Fysisk aktivitet – gruppetimer</u></b> 	Aktivitetsplan ligger tilgjengelig på vår <a href="#">hjemmeside</a> .	

<p><a href="#">«Ti på topp»</a></p> 	<p>Ny plan finner du <a href="#">her</a>. Oppmøte ved Staup Helsehus kl. 10.00. Vi er avhengig av at noen kan stille med bil. Vi fordeler oss i bilene.</p>	<p>Ansvarlig: <a href="#">Eivind Eliasson</a></p>
---	---	---

Vis interesse og bruk henvisningsskjema på vår hjemmeside. Skriv navn på kurset du er interessert i, for eksempel «Søvnkurs» i feltet der det står «Annet»:

<http://levanger.kommune.no/Tjenester-a-a/Helse/Folkehelse/Frisklivssentral/Henvisningsskjema/>

### Andre kurs – høst 2018:

	<p>Kurskonsept som går over 10 kursdager a 2,5 timer (8 kursdager + 2 oppfølgingsmøter) Les <a href="#">mer</a>: <a href="http://levanger.kommune.no/Global/Tjenester/helse/kid_brosjyre.pdf">http://levanger.kommune.no/Global/Tjenester/helse/kid_brosjyre.pdf</a></p> <p>Oppstart: Mandag 10.09.2018 kl. 12.30 Sted: Kirkegt. 11(inngang fra nedsiden av bygget) Kursavgift: 400 kr</p>	<p>Ta kontakt med: Psykisk helse og oppfølgings-tjenesten v/<a href="#">Torhild Grevskott</a>, 97677957</p>
<p>Selvhevdelseskurs</p>	<p>Lær å bli mer selvhevdende og bli bedre på å kommunisere det du vil, ønsker og føler. Kurs over 10 ganger. Les mer: <a href="http://levanger.kommune.no/Global/Tjenester/helse/selvhevdelseskurs.pdf">http://levanger.kommune.no/Global/Tjenester/helse/selvhevdelseskurs.pdf</a></p> <p>Oppstart: Onsdag 12.09.2018 kl. 16.00-18.30 Sted: Kirkegt. 11(inngang fra nedsiden av bygget) Kursavgift: Gratis</p>	<p>For mer info, ta kontakt med: Psykisk helse og oppfølgings-tjenesten ved <a href="#">Torhild Grevskott</a></p>
<p>«Bli venn med maten»</p> 	<p>Kurset «Bli venn med maten», er et 8 ukers kurs i mindful eating med praktiske øvelser som vil hjelpe deg å gjenopprette et sunt og gledesfylt forhold til mat. Fylt av øvelser som hjelper deg å forstå egen kropp og følelser og hva disse prøver å kommunisere. Les mer: <a href="https://nettros.no/bli-venn-med-maten/">https://nettros.no/bli-venn-med-maten/</a></p> <p>Oppstart: Torsdag 18. oktober kl. 18.00-21.00 Sted: Staup Helsehus Kursavgift: For ROS-medlemmer: 1000 kr (medlemskap ROS koster 200 kr) For ikke-medlemmer: 2500 kr</p>	<p>Arrangør: ROS, (Rådgivning om spiseforstyrrelser) i samarbeid med Frisklivssentralen. Kursholder: <a href="#">Marit Veske</a></p> <p>Ta kontakt med Frisklivssentralen v/<a href="#">Marit Veske</a>, 47977153</p>