



Levanger  
kommune



## Nyhetsbrev fra Frisklivssentralen i Levanger – februar 2018

### Frisklivssentralen i Levanger på Instagram

Vi har som mål å bli enda bedre på å reklamere og promotere aktiviteten vår. Nå er vi også på Instagram: **frisklivssentralen\_levanger**. Følg oss!



### Motivasjon og mestring

Vi starter nytt kurs mandag 12. mars 2018. Fortsatt noen ledige plasser. (NB! må ta kontakt senest torsdag 08.03.18)



Dette er et kurs for personer som ønsker livsstilsendring knyttet til overvektspromblematikk. Målgruppen er personer som ønsker å bli bedre kjent med seg selv, som ønsker å dele sine erfaringer med andre og reflektere over egen situasjon.

Les mer: <http://levanger.kommune.no/Tjenester-aa/Helse/Folkehelse/Frisklivssentral/Motivasjonsgruppe/Motivasjon-og-mestringskurs/>

### Oppmerksomt nærvær (Mindfulness)

På grunn av stor interesse, arrangerer vi nytt kurs med oppstart 5. april 2018. Noen ledige plasser! Er du interessert, ta kontakt med Marit på mobil 47977153.

Kursholder: Marit Veske, som jobber som fysioterapeut i Frisklivssentralen i Levanger, i tillegg til at hun er utdannet instruktør i Mindfulness (Kroese).

Sted: Staup Helsehus

Tid: torsdager (samt noen tirsdager) kl 18.00-19.30.

Pris: 800 kr

Alle som ønsker å gå kurset, må inn til en samtale i forkant.



«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?»

## «Ti på topp»



Her kommer oversikten over vårens turer i 2018:

5. april	Kjærlighetsstien ved Nord Universitet
12. april	Elvheim, Åsen
19. april	Nessestien, Nesset
26. april	Torvmyra, Ekne
3. mai	Burtjønnå, Buran
24. mai	Migtjønnå, Ronglan
31. mai	Bukkhaugen, Skogn
7. juni	Stokkvola, Åsen
14. juni	Hynnesberga, Skogn. Ta med sko som tåler litt vann.
21. juni	Trosetvola, Tomtvatnet. Ta med sko som tåler litt vann.

Oppmøte ved Staup Helsehus kl 10.00. Vi er avhengig av at noen kan stille med bil. Vi fordeler oss i bilene. Frisklivssentralen selger konvolutter til årets «10 på topp».

## Timeplan – fysisk aktivitet

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	10.00-11.00 Styrketrening, inne, Staup helsehus, v/ Eivind Eliasson	11:30-12:30 Basistrening Inne, Staup Helsehus, v/ Marit Veske.	10:00- 13:00 Turer i nærområdet, v / Eivind Eliasson. Oppmøte Staup helsehus.	
13:00-14:00 Intervall trening ute. Oppmøte Staup helsehus, v/Asbjørg Brønne		14:00-14.40 Friskliv Spinning på Care v/ Marit Veske (Etter avtale)		12:00-13.00 NY! Marit veileder etter avtale ift. styrke og kondisjon på CARE (fra 23/3)

I reseptperioden har du tilgang til de grønne aktivitetene. De blå aktiviteten må avtales med Frisklivssentralen før oppstart. I tillegg har du i reseptperioden tilgang til å prøve ut de ulike treningssettene i Levanger i 1 mnd. gratis. Se timeplanene til 3T, Care og Sprek på deres hjemmeside: [www.care.no](http://www.care.no) [www.3T.no](http://www.3T.no) [www.sprek.no](http://www.sprek.no) Du benytter sentret på lik linje med andre deltakere. Kontakt oss på Frisklivssentralen hvis du ønsker dette tilbudet og vi viderefremidler kontakt.

## Tour de Tomtvatnet 2018

**9. juni 2018 er det nok en gang duket for folkefest.**



Frisklivssentralen i Levanger og Verdal stiller også i år på startstreken. Vi skal sykle ut kl. 9.00 og bruke hele dagen. Når vi kommer på Tomtvatnet, skal vi spise en god lunsj og se på at de første syklistene kommer. Når vi ser at det er OK, så sykler vi videre.

Hvem kan bli med oss: Alle som har lyst til å ta dette som en fin sykkeltur og bruke mer en 3 timer. Det er mulig å gå opp bakkene og en representant fra Frisklivssentralen sykler bakerst.

Vi håper å få med så mange som mulig. Alle som deltar gjennom oss får gratis påmelding. Du trenger ikke ha noen tilknytning til Frisklivssentralen fra før.

Etter påske vil det bli arrangert sykkeltraining i regi av Frisklivssentralen i Levanger.

Følg oss på facebook - der kommer det etter hvert en timeplan.

Er du intressert ta kontakt: [Marit.veske@levanger.kommune.no](mailto:Marit.veske@levanger.kommune.no)

[Lisa.Marie.Jacobsen@verdal.kommune.no](mailto:Lisa.Marie.Jacobsen@verdal.kommune.no)

**Sett av 9. juni 2018 og bli med oss. Vi lover mestring, positive opplevelser og god stemning.**

### «Månedens godbit»

**Wraps med couscous i tursekken** (oppskrift fra Helsedirektoratet-kokebok for alle)



2 store grove tortillas, 4 ss lettrømme eller kesam, 2 ss sitronsaft, 2 ss soyasaus, 1 ts fersk revet ingefær, 1 ts finhakket rød chili, ½ løk, litt purre/vårløk, 1 fedd hvitløk- 2 dl ferdig kokt couscous (3/4 rå couscous)

Bland alt sammen og spre blandingen utover tortillasen. Til slutt har du i salat/tomat/mais og 150 gram laks som kan være røkt/kokt eller stekt. Rull lefsa fast sammen. Pakk lefse rullene i papir og du har en god matpakke til turen.

Du kan bruke fullkornsrís, bygg eller bulgur istedenfor couscous.

I stedet for fisk kan du også bruke reker, kylling eller spekemat i fyllet- ta det du har tilgjengelig i heimen. I denne matpakken brukes soya som saltkilde- ikke nødvendig å ha på annet salt!

## Panna cotta

På Hjemmesiden vår, finner du tidligere oppskrifter fra Frisklivssentralen, blant annet oppskriften på panna cotta. Dette er en dessert du kan lage i god tid og den holder seg godt i kjøleskapet. Følg oppskriften og til sausen kan du bruke appelsin.



Press saften av 3 appelsiner i en kjele og ha i 1 ts potetmel. Kok opp og smak til med litt sødme som honning/sukker/sukrin.

## Rullekake som speilegg



En annen enkel dessert er rullekake som speilegg. Skjær et stykke rullekake, pisk krem og legg en skje med kremen på rullekaken, pynt med en halv hermetisert aprikos på toppen.



## ER DETTE NOE FOR DEG?

Ta kontakt med Frisklivssentralen ved å bruke vårt elektroniske henvisningsskjema: <http://www.levanger.kommune.no/Tjenester-a-a/Helse/Folkehelse/Frisklivssentral/Henvisningsskjema/> , eller bruk kontakinfoen som står under!

Med vennlig hilsen oss på  FRISKLIVSSENTRALEN i Levanger kommune:

Frisklivsfysioterapeut: Marit Veske, mob: 479 77 153

Frisklivspedagog/Avd.leder: Gro Toldnes Granli, mob 469 32 551

Kost & ernæring: Laila Hofstad Evjemo, 47777122

Frisklivsfysioterapeut/Treningskontakt, Eivind Eliasson, mob 94780686

### Postadresse:

Frisklivssentralen

Postboks 130

7601 Levanger

### Besøksadresse:

Frisklivssentralen

Staup Helsehus

Staup 2

7603 Levanger



Epost: [frisklivssentralen@levanger.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@levanger.kommune.no)

Gå inn på Hjemmesiden vår for mer info:

<http://www.levanger.kommune.no/frisklivssentral>

Instagram: [frisklivssentralen\\_levanger](https://www.instagram.com/frisklivssentralen_levanger)

Facebook: <https://www.facebook.com/Levangerfrisklivssentral?fref=ts>

