



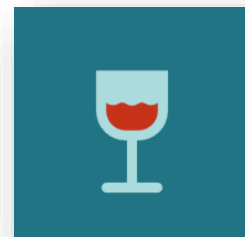
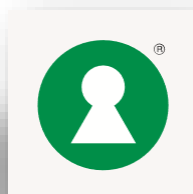
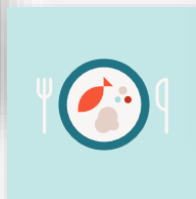
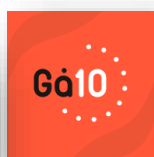
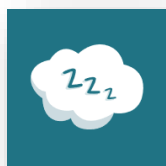
Levanger
kommune



Nyhetsbrev fra Frisklivssentralen i Levanger – januar 2019



Har du sett Helsedirektoratets flotte kampanje «Bare du...»? Gå inn på Helsenorge <https://helsenorge.no/sok#k=bare%20du> og se alle de flotte appene du kan bruke som støtte i din livsstilsendring.



Trenger du mer støtte og hjelp for å komme i gang, kan du også ta kontakt med Frisklivssentralen! Kanskje noen av kursene våre kan være noe for deg?

«Bra mat - for bedre helse» - Dagkurs

Praktisk matlaging og gode tips for et sunnere kosthold.

Vi starter nytt dagkurs mandag 25. mars 2019 kl. 10.00-13.00 på Staup Helsehus. Øvrige datoer: 1/4, 8/4, 29/4 og 6/5. Pris 490 kr.



Kursholder Laila Hofstad Evjemo. Ta kontakt på 477 77 122.

Motivasjon og mestring

Vi starter nytt kurs mandag 11. mars 2019, kl 10-14.15. Fortsatt ledige plasser.



Ønsker du livsstilsendring? Kanskje kan dette kurset gi deg noen gode verktøy?

Dette er et kurs for personer som ønsker livsstilsendring knyttet til overvektsproblematikk. 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.

Kurset går over 12 kursdager a ca. 4 timer. (+ 3 oppfølgingstreff). Hver kursdag starter med 15 min oppmerksomhetstrening. Hoveddelen består av teori/gruppeprosess. Det blir matpause der vi ønsker å lage enkle, raske og rimelige lunsjretter. Siste del består av 1 time felles, fysisk aktivitet med fokus på bevegelsesglede. Alle deltakerne får en Kursperm med teori og oppgaver knyttet til temaene vi gjennomgår. I tillegg får de ei loggbok de kan bruke til

egne notater. Les mer: <http://levanger.kommune.no/Tjenester-a-a/Helse/Folkehelse/Frisklivssentral/Motovasjonsgruppe/Motivasjon-og-mestringskurs/>

«Ti på topp»



Frisklivssentralen selger konvolutter til årets «10 på topp».

Oversikt over turer i Frisklivssentralens regi, vil bli presentert på hjemmesida vår i midten av februar.



Mindful eating – Bli venn med maten



Kurset "bli venn med maten" er et 8 ukers kurs proppet med praktiske øvelser som skal hjelpe deg å gjenopprette et sunt og gledesfylt forhold til mat.

Det er fylt av øvelser som hjelper deg til å forstå egen kropp og følelser og hva disse prøver å kommunisere. Du vil få mulighet til å gjenoppdage metthetssignal i kroppen, lære å kjenne forskjell på sult og indre uro. Oppleve hva små stunder med stillhet og ro kan bidra

med i ditt liv.

Oppstart: Tirsdag 14. mai, 18.00-21.00 på Staup Helsehus

Hver samling er på 3 timer, inkl. evaluering. Dette er ikke en diett eller en slankekur.

Les mer: <http://levanger.kommune.no/Tjenester-a-a/Helse/Folkehelse/Frisklivssentral/Mindful-eating---bli-venn-med-maten/>

Nytt tilbud innen fysisk aktivitet – en suksess! «Naturen som treningsarena»

Onsdagsgruppa vår er en suksess! Til tross for snø og kuldegrader har 15-20 stk. møtt opp til artig trening av kondisjon og styrke. Staupshaugen og området rundt Staup helsehus er flott treningsarena og det er plass til flere!



Ta med staver og strikk om du har. (Frisklivssentralen har også noe utstyr de kan låne ut.)

Du trenger ikke å være deltaker i Frisklivssentralen fra før, men send en SMS til Marit på 47977153, dersom du kommer som ny. Møt opp ved hovedinngangen på Staup Helsehus onsdager kl. 18.00 i klær etter vær.



Fysisk aktivitet – Timeplan

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
	10.00-11.00 Styrketrening Staup helsehus, i treningssalen. v/ Eivind Eliasson	18.00-19.30 Frisklivstrening ute v/ Marit Veske. Kondisjon og styrke. Oppmøte Staup Helsehus	10:00-13:00 Turer i nærområdet, v / Eivind Eliasson. Oppmøte Staup helsehus.

Oppmerksomt nærvær (Mindfulness)

«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?»

Kursholder er Marit Veske, fysioterapeut i Frisklivssentralen i Levanger, er utdannet instruktør i Mindfulness (Kroese).

Nytt kurs planlegges til høsten, men er du interessert, ta kontakt med Marit på mobil 47977153.



«Månedens godbit» - Byggrynssalat

2 porsjoner (Oppskriften er hentet fra Opplysningskontoret for brød og korn)

Byggrynssalat smaker herlig og metter lenge. Byggryn i salat med mais, paprika, kokt skinke og ost passer fint i matpakken eller på piknik.



Salat:

- 100 g byggryn
- 6 dl vann
- ½ ts salt
- 1 ts gurkemeie
- 1 boks liten maiskorn
- 6 røde cherrytomater
- 100 g paprika
- 8 salatblader
- 200 g kokt skinke
- 100 g vellagret ost

Dressing:

- 1 beger kesam eller matyoghurt
- Smak til med urter, hvitløk eller andre smaker du liker.

Framgangsmåte:

1. Legg byggryn i vann natten over- eller bruk Gullbygg middagsbygg.
2. Kok byggryn sammen med salt og gurkemeie/følg anvisning på pakken.
3. Skyll grønnsakene og la dem renne godt av.
4. Del tomatene i to, kutt opp paprika, ost og skinke. Riv salaten i mindre biter.
5. Bland alle grønnsakene med byggryn i en bolle.
6. Server dressing til med smaker av urter, hvitløk eller det du har tilgjengelig



Scones grove smaker godt til denne salaten.

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

Gå inn på Hjemmesiden vår for mer info:

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

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

