



Kristiansand  
kommune

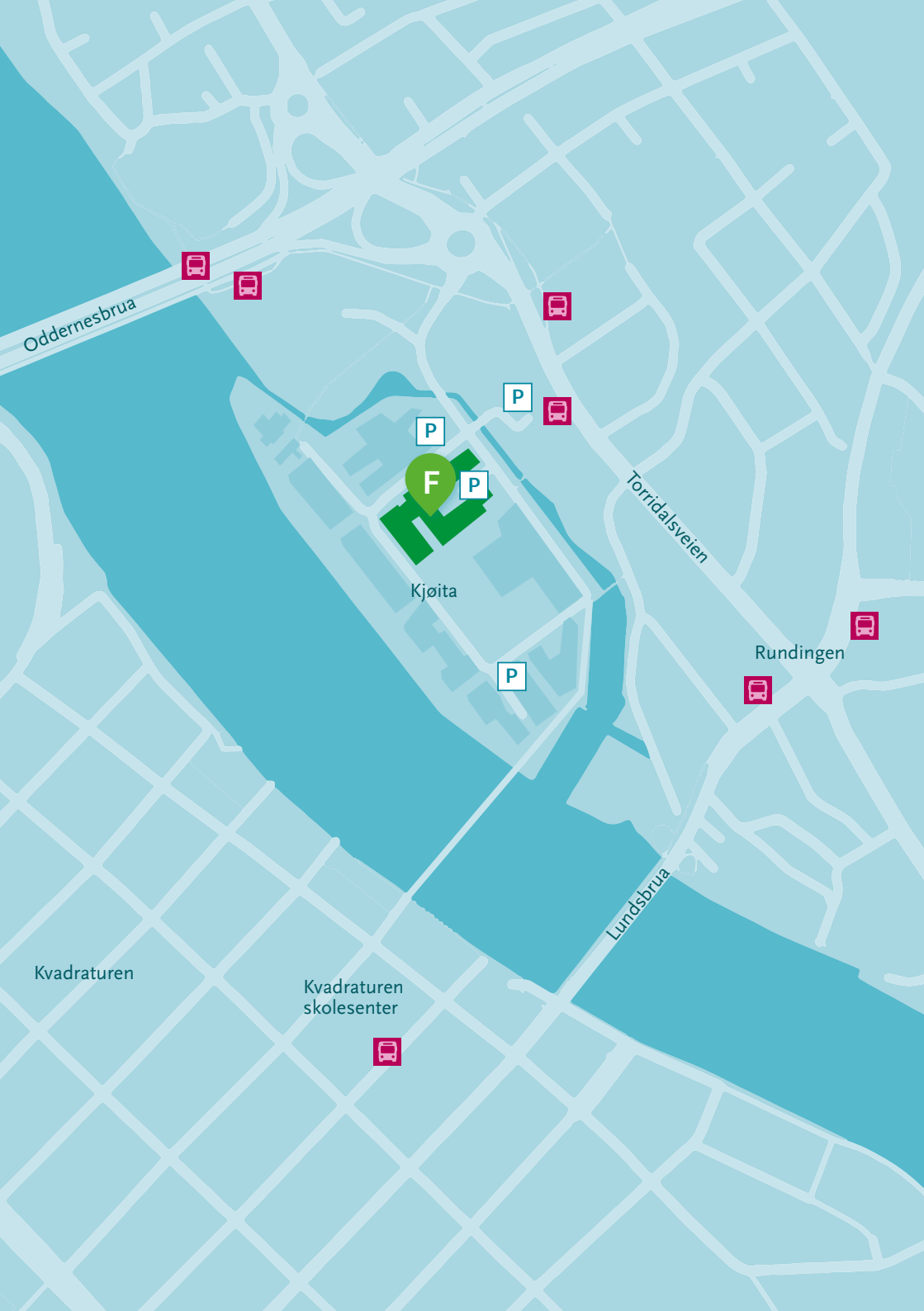
Vårt tilbud | 2023

# Frisklivssentralen

En presentasjon av tilbudet ved Frisklivssentralen  
i Kristiansand kommune



FRISKLIVSSENTRALEN



Oddernesbrua

Torridalsveien

Lundsbrua

Kjøita

Rundingen

Kvadraturen skolesenter

Kvadraturen



# Innhold

<b>Frisklivssentralen</b>	<b>4</b>
<b>Livsstilsendring</b>	<b>6</b>
· Livsstilskurs	
· Livsstilskurs med tolk	
<b>Treningstilbud</b>	<b>8</b>
· Frisklivstrening	
· Treningskurs	
· Åpen trening	
· Medisinsk yoga	
<b>Kosthold</b>	<b>10</b>
· Bra mat	
<b>Snus- og røykeslutt</b>	<b>11</b>
· Snus- og røykesluttkurs	
<b>Søvn</b>	<b>13</b>
· Sov godt – søvnkurs	
· Stå opp – behandlingsgruppe	
<b>Psykisk helse</b>	<b>14</b>
· Hverdagsglede	
· Tankevirus	
· Kurs i belastningsmestring (KIB)	
· Kurs i depresjonsmestring (KID)	
<b>Seniortilbud</b>	<b>17</b>
· Sterk og stødig	
· Friskliv senior	
<b>Diagnoserettede mestringskurs</b>	<b>19</b>
· Diabetes 2-kurs	
· Puls og kols	
· Trygg og slagsterk	
· Kreft, treningstilbud og temamøter	
<b>Prosjekter</b>	<b>22</b>

# Velkommen til Frisklivssentralen Kristiansand kommune

## **Hva er en frisklivssentral?**

Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste. Vi jobber med utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger. Oppdraget vårt er å fremme helse og å forebygge eller begrense utvikling av sykdom. I dette heftet finner du oversikt over Frisklivssentralens tilbud i 2023.

## **Hvem er tilbudet for?**

Vår målgruppe er voksne som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og derfor har behov for hjelp til å endre levevaner og/eller mestre helseutfordringer. Alle våre tilbud er gruppebaserte, og det kreves at deltakere kan komme seg til og fra tilbudene på egenhånd.

Flere av tilbudene våre er i hovedsak rettet mot voksne i yrkesfør alder. Nytt av året, er at vi nå også prøver ut ulike frisklivstilbud til seniorer i samarbeid med Aktiv Senior.

## **Hvordan får du kontakt med oss?**

Alle kan henvende seg direkte til Frisklivssentralen. For enkelte av tilbudene kreves det en godkjenning fra lege for å kunne være med. Dette for å sikre at det er forsvarlig å delta og for å kunne ta nødvendige hensyn i treningssammenheng. Dersom det er lege som har henvist, anses dette som en godkjenning. Dersom deltaker selv tar kontakt med Frisklivssentralen, sender vi en forespørsel på elektronisk melding til aktuell fastlege.

### Hvor finner dere oss?

Frisklivssentralen er lokalisert på Kjøita i Kristiansand (se kart), men vi har også tilbud i Søgne og på Nodeland. Sterk og stødig-gruppene våre er spredt rundt på ulike steder i hele kommunen.

### Hvem jobber på Frisklivssentralen?

Frisklivssentralen har 12 faste årsverk og er tverrfaglig sammensatt med fysioterapeuter, sykepleiere, ergoterapeut, idrettspedagog og helsesekretær. I tillegg samarbeider vi tett med blant annet klinisk ernæringsfysiolog, lege, logoped, brukerrepresentanter og frivillige instruktører. Som alle andre helsetjenester har vi taushetsplikt og dokumentasjonsplikt.

### Mer informasjon?

Utfyllende informasjon om tilbudene finner du på vår nettside

**[www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen](http://www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen)**.

På Facebook og Instagram finner du oss som frisklivkristiansand.

Kontakt oss gjerne på telefon **38 07 95 55** dersom du har spørsmål eller ønsker mer informasjon om våre tilbud.

Mvh.

Hilde Tørring

*Avdelingsleder Friskliv og mestring*



*Scan og kom direkte til [kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen](http://kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen)*

## Livsstilsendring



Livsstilskurs	
Målgruppe	18–67 år.
	Voksne med behov for livsstilsendring.
Innhold	<p>12-ukers kurs med:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Individuell helsesamtale før og etter.</li><li>• Gruppetrening to ganger per uke (både inne og ute).</li><li>• Temasamlinger.</li></ul> <p>Hovedfokus: Motivasjon, mestring, fysisk aktivitet og kosthold.</p>
Pris	400 kr.
Påmelding/ henvisning	Påmelding til Frisklivssentralen. Krever avklaring fra lege.



Livsstilskurs med tolk	
Målgruppe	18–67 år.
	Voksne med behov for livsstilsendring som trenger tolk.
Innhold	12-ukers kurs med: <ul style="list-style-type: none"><li>• Individuell helsesamtale med tolk før og etter.</li><li>• Gruppetrening to ganger per uke (både inne og ute).</li><li>• Temasamlinger med tolk.</li></ul> Hovedfokus: Motivasjon, mestring, fysisk aktivitet og kosthold.
Pris	400 kr.
Påmelding/henvisning	Påmelding til Frisklivssentralen. Krever avklaring fra lege.

## Treningstilbud

Frisklivstrening	
Målgruppe	18–67 år.
Innhold	Tidsavgrenset gruppetreningstilbud for å få hjelp til å komme i gang med trening.
Pris	400 kr.
Påmelding/ henvisning	Påmelding til Frisklivssentralen. Krever avklaring fra lege.

Treningskurs	
Målgruppe	Voksne i arbeidsfør alder.
Innhold	Frisklivssentralen tilbyr med jevne mellomrom styrketreningskurs og joggekurs for nybegynnere. Disse kursene settes opp når vi har nok deltakere.  Følg med på vår nettside/facebookside for informasjon om oppstart.
Pris	400 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.



Medisink yoga	
Målgruppe	18–67 år.
	Personer som opplever stress. Passer også godt for personer med hodepine, smerter, søvnvansker, høyt blodtrykk, utbrenthet eller indre uro.
Innhold	Kurs i medisinsk yoga. 8 samlinger à 1,5 timer.
Pris	400 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.

Åpen trening	
Målgruppe	Voksne.
Innhold	Åpen utendørstrening tilbys ukentlig i Søgne, på Nodeland og Kristiansand. Hovedfokuset er styrke- og kondisjonstrening. Følg med på vår nettside for oppmøtested og tidspunkt. Dette er et rent treningstilbud, og alle trener på eget ansvar.  Er du i tvil om hvordan du kan trene trygt, anbefaler vi helsesamtale først.
Pris	Gratis.
Påmelding	Det er bare å møte opp.



## Kosthold

Bra mat	
Målgruppe	18–67 år. Personer som ønsker å endre kosthold.
Innhold	Kostholdskurs med fokus på endring av kostvaner. 5 samlinger à 2 timer.
Pris	300 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.

**BRA  
MAT**  
for bedre helse



## Snus- og røykeslutt

Snus- og røykesluttkurs	
Målgruppe	18+ år. Personer som ønsker å slutte med snus/røyk sammen med andre.
Innhold	Kurs med fokus på bevisstgjøring, motivasjon og verktøy for å klare å slutte. 6 samlinger à 1-1,5 timer.
Pris	400 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.



## Søvn

Sov godt – søvnkurs	
Målgruppe	18–67 år.
	Personer som er i risikozonen for å utvikle langvarige søvnvansker (insomni), eller av andre grunner ønsker å lære mer om hvordan sove bedre.
Innhold	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentasjon av ulike verktøy for å bedre søvnen.</li><li>• Utfylling av søvndagbok.</li><li>• 4 samlinger à 2 timer.</li></ul>
Pris	300 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.

Stå opp – behandlingsgruppe	
Målgruppe	18–67 år.
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Personer med langvarige søvnvansker (insomni).</li><li>• Kreves høy grad av motivasjon.</li></ul>
Innhold	<ul style="list-style-type: none"><li>• Individuell kartleggings samtale i forkant.</li><li>• Utfylling av søvndagbok.</li><li>• Kognitiv adferdsterapi mot insomni (stimuluskontroll og søvnrestriksjon).</li><li>• 7 samlinger à 2 timer.</li><li>• Tilbudet gis i samarbeid med Rask psykisk helsehjelp.</li></ul>
Pris	400 kr.
Påmelding/ henvisning	Påmelding til Frisklivssentralen. Kreves avklaring fra lege.

## Psykisk helse

Hverdagsglede	
Målgruppe	Voksne i arbeidsfør alder som trenger et løft i hverdagen.
Innhold	Inspirasjonskurs der du lærer 5 enkle grep som kan bidra til økt livskvalitet og bedre psykisk helse.
Pris	400 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.

Tankevirus	
Målgruppe	18–67 år.
	Personer som opplever at grubling og bekymring tar mye plass i livet.
Innhold	Mestringskurs med fokus på hvordan oppmerksomheten og tankene påvirker humøret og handlingene våre. 3 samlinger à 2 timer.
Pris	300 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.

Kurs i belastningsmestring (KIB)	
Målgruppe	18+ år.
	Personer som ønsker bedre evne til å mestre belastninger i arbeidsliv og privatliv.
Innhold	<p>Mestringskurs med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuell kartleggingssamtale i forkant.</li> <li>• 10 samlinger à 2,5 timer med fokus på å mestre hverdagen bedre.</li> </ul> <p>Kurset holdes av kursholdere fra Drop-in. Spørsmål om kurset kan rettes på telefon 46 44 11 73.</p>
Pris	500 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.

Kurs i depresjonsmestring (KID)	
Målgruppe	18+ år.
	Personer som har/har hatt symptomer på nedstemthet eller mild til moderat depresjon.
Innhold	<p>Mestringskurs med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuell kartleggingssamtale i forkant.</li> <li>• 10 samlinger à 2,5 timer med fokus på metoder og teknikker som kan benyttes for å forebygge eller mestre nedstemthet og depresjon.</li> </ul> <p>Kurset holdes av kursholdere fra Drop-in. Spørsmål om kurset kan rettes på telefon 46 44 11 73.</p>
Pris	500 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.





## Seniortilbud

Sterk og stødig	
Målgruppe	65+ år. Seniorer med begynnende ustøhet. Må kunne: <ul style="list-style-type: none"><li>• Nyttiggjøre seg av gruppetilbud og kunne komme seg til og fra trening på egenhånd.</li><li>• Kunne gå uten ganghjelpemidler innendørs.</li></ul>
Innhold	Ukentlig gruppetrening med fokus på å holde seg sterk og stødig. Treningsgruppene ledes av kvalifiserte frivillige instruktører. Tilbudet finnes flere steder i kommunen.
Pris	500 kr pr. år.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.

Friskliv Senior (prosjekt)	
Målgruppe	Hjemmeboende seniorer som trenger hjelp til livsstilsendring. Må kunne nyttiggjøre seg av gruppetilbud og komme seg til og fra på egenhånd.
Innhold	Friskliv senior er et prosjekt der vi tester ut ulike frisklivstilbud til seniorer i samarbeid med Aktiv Senior. Aktuelle tema vil være trening, søvn, kosthold og psykisk helse. Oppstart vil bli annonsert.
Pris	Vil variere fra kurs til kurs.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.



## Diagnoserettede mestringskurs

Diabetes 2-kurs	
Målgruppe	18+ år.
	Voksne med diabetes 2 eller symptomer på diabetes 2 og deres pårørende.
Innhold	Lærings- og mestringskurs med fokus på: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sykdomslære og egenomsorg.</li><li>• Hvordan forebygge komplikasjoner og leve bedre med diabetes.</li><li>• Erfaringsutveksling.</li><li>• Trening.</li></ul> 5 samlinger à 3 timer.
Pris	300 kr.
Påmelding	Påmelding til Frisklivssentralen.

Puls og kols	
Målgruppe	18+ år.
	Personer med lettere grad av kols eller symptomer på kols som kan nyttiggjøre seg av gruppetrening. Pårørende er velkommen på temasamlingene.
Innhold	12-ukers lærings- og treningskurs med: <ul style="list-style-type: none"><li>• Individuell helsesamtale før og etter.</li><li>• Innendørs gruppetrening to ganger per uke.</li><li>• Temasamlinger med fokus på sykdomslære, mestring, egenomsorg og erfaringsutveksling.</li></ul>
Pris	400 kr.
Påmelding/ henvisning	Påmelding til Frisklivssentralen. Krever avklaring fra lege.

Trygg og slagsterk	
<b>Målgruppe</b>	18+ år.  Personer som har hatt hjerneslag. Deltakere må kunne nyttiggjøre seg av gruppetilbud og kunne være med på tur utendørs. Pårørende er velkommen på temasamlingene.
<b>Innhold</b>	12-ukers lærings- og treningskurs med: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuell helsesamtale før og etter.</li> <li>• Gruppetrening to ganger per uke (inne og ute).</li> <li>• Temasamlinger med fokus på sykdomslære, mestring, egenomsorg og erfaringsutveksling.</li> </ul>
<b>Pris</b>	400 kr.
<b>Påmelding/henvisning</b>	Påmelding til Frisklivssentralen. Krever avklaring fra lege.

Kreft, treningstilbud og temamøter	
<b>Målgruppe</b>	Voksne i arbeidsfør alder som har/har hatt kreft. Temamøtene er også åpne for pårørende.
<b>Innhold</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuell helsesamtale før og etter.</li> <li>• 12-ukers treningstilbud med trening 2 ganger per uke.</li> <li>• Månedlige temasamlinger.</li> </ul>
<b>Pris</b>	400 kr.
<b>Påmelding/henvisning</b>	Påmelding til Frisklivssentralen. Krever avklaring fra fastlege eller behandlende lege.





## Prosjekter

Frisklivssentralen har til en hver tid ulike utviklingsprosjekter som ikke inngår i det faste tilbudet som beskrives her. Alle som henvises til Frisklivssentralen vil etter helsesamtale få hjelp til å velge det tilbudet som er best egnet.

For noen kan dette være deltakelse i et prosjektbasert tilbud eller aktuelle tilbud hos andre samarbeidspartnere.





# Kristiansand kommune

Kjøita 17, 1. etg.  
4630 Kristiansand  
Tlf: 380 79 555  
[www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen](http://www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen)



Telefon: 38 07 95 55



[www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen](http://www.kristiansand.kommune.no/frisklivssentralen)



Følg oss gjerne på Facebook for mer informasjon!  
[www.facebook.com/frisklivkristiansand](https://www.facebook.com/frisklivkristiansand)



Instagram: [frisklivkristiansand](https://www.instagram.com/frisklivkristiansand)