

FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING

KURSTILBUD HØST 2022

Type kurs	Startdato	Antall ganger/ varighet	Målgruppe (18–65 år)
MediYoga	Tirsdag 23. august	9 x 1,5 time	Passer for alle, og spesielt godt for de som har fysiske, og eller psykiske utfordringer. Egenandel 600,-
Takk bare bra	Torsdag 8. september	9 x 2 timer	Personer over 65 år som ønsker å oppleve mestring og bedre livskvalitet. Kurset er for deg som opplever økt belastning/lett depresjon. Ingen egenandel p.t. Prosjekt.
Kosthold «Bra mat»*	Mandag 12. september	2 x 3 timer	Personer som ønsker kunnskap om kosthold/ ernæring og hvordan gjøre endringer i eget kosthold
Søvn og døgnytmeforstyrrelser «Sov godt»*	Onsdag 5. oktober	5 x 2 timer	Personer som har utfordringer med søvn og opplever søvnvansker som hemmer fungering i hverdagen
Matlaging	Dato p.t. ikke fastsatt	4 timer	Personer som ønsker inspirasjon til å lage sunn og næringsrik mat
Snus- og røykeslutt*	Fredag 21. oktober	5 x 1,5 time	Personer som ønsker å bli snus- og røykfri
KiB (Kurs i Belastningsmestring)	Onsdag 16. november	9 x 2,5 timer	Personer som ønsker å bedre evnen til å mestre belastninger i arbeidsliv og privatliv. Egenandel 600,-
Diabetes type 2*	Torsdag 17. oktober	1 x 3 timer	Personer som har Diabetes type 2 eller står i fare for å utvikle sykdommen.
Hverdagsglede	Torsdag uke 2 2023	6 x 2,5 timer	Personer som ønsker å ta grep i hverdagen- og skape gode hverdagsopplevelser for seg selv. Egenandel 400,-

*Egenandel kr 200,- pr. kurs uten frisklivsresept.

Færder friskliv og mestring

Tlf.: 95 33 31 32 - Gro Thorbjørnsen (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Tlf.: 91 87 68 23 Tonje E. Krapf-Sterner (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Tlf: 92 42 41 14 Maike Sussmann-Karssen (fysioterapeut/frisklivskoordinator)

Besøksadresse: Øreveien 13, 3120 Nøtterøy

Postadresse: Postboks 250 Borgheim, 3163 Nøtterøy

E-post: friskliv@faerder.kommune.no