

Frå null til full fart

- utvikling av eit interkommunalt frisklivs- og meistringssenter i Fjell, Sund og Øygarden



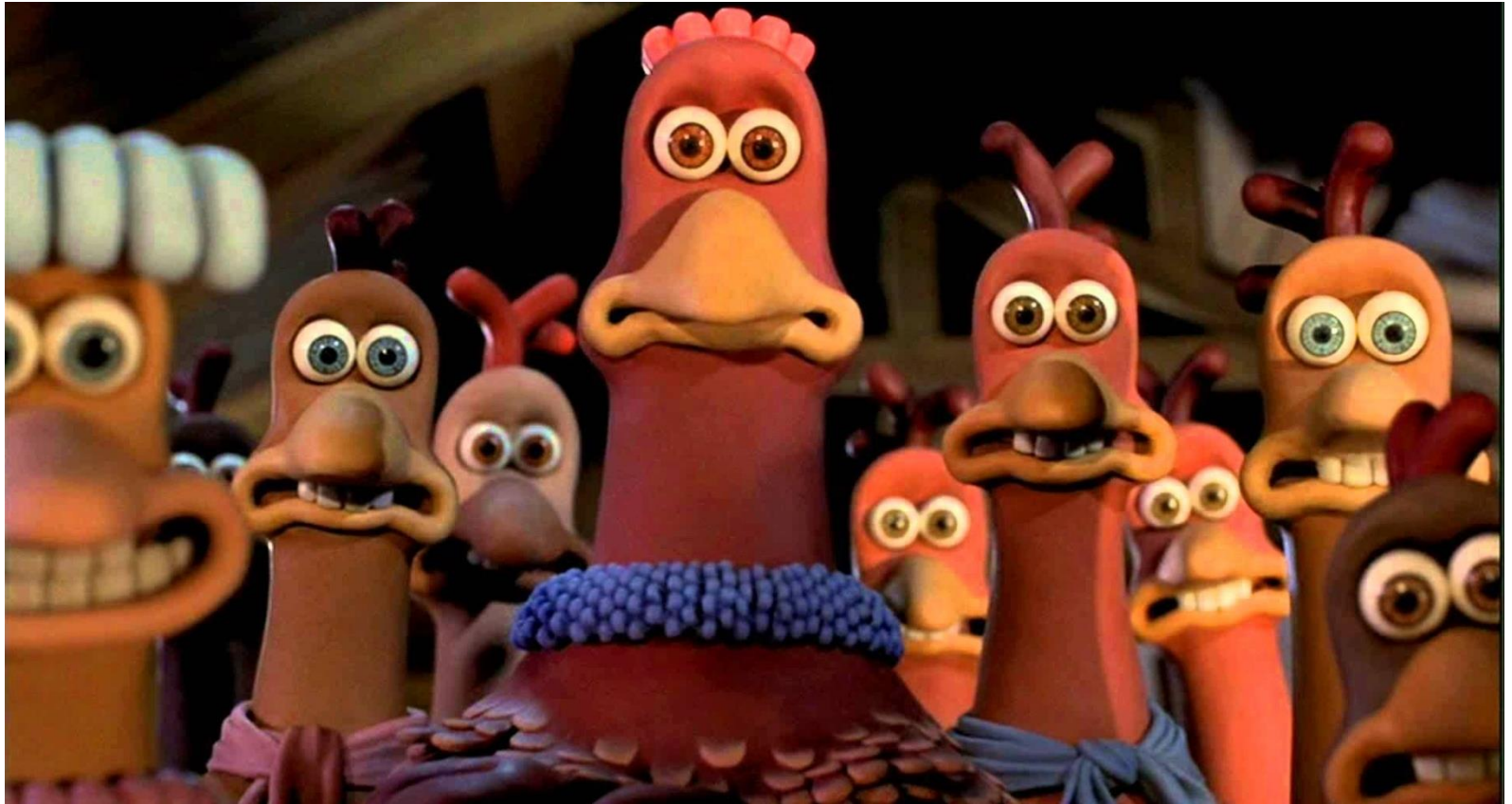
Anita Alvheim
Frisklivs- og meistringskoordinator

*«If you always do what you've
always done, you'll always get
what you've always got»*

- Henry Ford – grunnleggar av Ford Motor Company

Problemstilling

– frå fagkunnskap til nyttig gruppetilbod



KOMPETANSEMODULER VED LMS



Helsepedagogikk,
startmodul



Endringsmodul



Mestringsmodul

Resultat

Trygghet og tro på egne evner til å utvikle og halde kurs



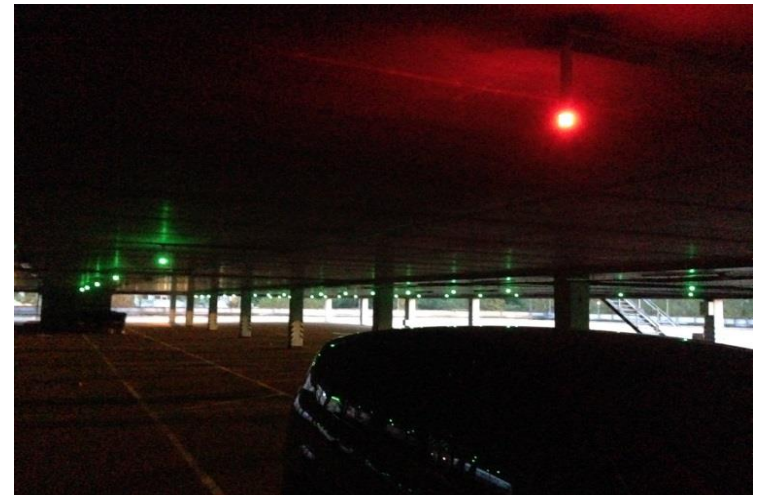
Foto: Anita Alvheim

«Ein finn ikkje noko før ein kjem der det er» - Ivar Aasen

Livsstilskurs – for gode vanar



Livet i bevegelse – for gode kvardagar



LEVE GODT MED KOLS

Tilbodet er for deg over 18 år og som har KOLS eller tilsvarende lungesjukdom. Du må sjå nytte av å trene og ønskje å lære meir om å leve med sjukdommen.

Oppstart:

Veke 31 2018.

Pris:

200 kr/mnd, inkluderer mulighet til å trene frem til kl. 16 på hverdager på Sprek og Blids sentre på Sotra. Betaling frå måned til måned.

Spørsmål og påmelding:

Epost: fms@offentleg.no

Tlf.: Frisklivs- og meistringskoordinator 55096859/45033267



Det handlar om å vere gode rollemodellar!

Det er mange skjer i
sjøen
Likevel var det eit skjer
som vart berginga di
- Olav K. Kauge



Foto: Anita Alvheim



anita.fms@offentleg.no