

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en kommunal lavterskel helsetjeneste. Her kan du få hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer i egen hverdag. Ingen henvisning nødvendig, du kan selv ta kontakt med oss.

Målet er å:

- Fremme helse og mestring
- Forebygge sykdom/sykdomsutvikling

Tjenesten tilbyr:

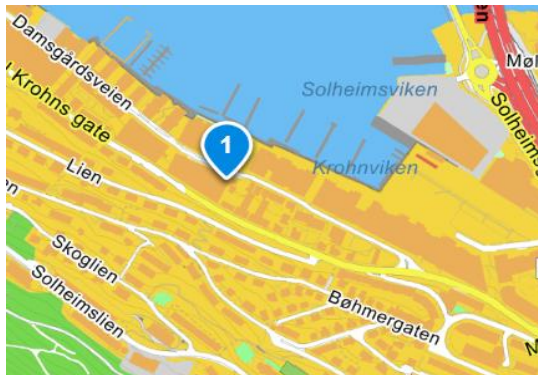
- Individuell veiledning
- Ulike kurs
- Hjemmebesøk
- Informasjonsformidling

Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for krefttrammede og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre > 80 år
- Utendørstreningen Finn formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde
- Kommunale frivillighetssentraler

Som helsetjeneste har Frisklivssentralen journalplikt.

Ta gjerne kontakt med oss!



Kontakt oss

Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen

Telefon: 53 03 53 80

frisklivssentralen@bergen.kommune.no

Kontortid: 0800 - 1500

Undervisning og kurs gjennomføres på dag- og kveldstid.

«Frisklivssentralen i Bergen»



FRISKLIVSSENTRALEN

Kostholdskurs Praktisk og teoretisk



BERGEN
KOMMUNE

KOSTHOLDSKURS

Kurset er for deg som ønsker mer kunnskap om sunne kostholdsvaner og praktisk øvelse i å lage enkel og sunn hverdagsmat.

Kurset bygger på Nasjonale anbefalinger om kosthold fra Helsedirektoratet.

Tema

- Endring av kostvaner
- Anbefalinger: næringsinnhold, mengde mat, måltidsrytme
- Tid / Økonomi
- Matlaging

Hver kurssamling består av en kort teori-økt før vi lager enkle og sunne hverdagsretter sammen. På slutten av samlingen smaker vi på maten vi har laget.

Med kurset følger et oppskriftshefte med enkle hverdagsretter som du vil få prøvd ut i løpet av kurset, og som vi også håper kan være til inspirasjon hjemme etter kurset.



PRAKTISK INFORMASJON

Kurset går over 4 samlinger, og hver økt varer ca. 3 timer.

Kurset er åpent for alle, uavhengig av hvilken «kjøkken»-erfaring man har fra tidligere.

Det er plass til 12 deltakere på hvert kurs.

Sted:

Frisklivssentralens lokaler i Damgårdsveien. Parkeringshus (mot betaling) på andre siden av gaten

Påmelding:

Ta kontakt med oss på telefon eller epost. Informasjon om kursavgift og dato finner du på vår nettside.

Ta med kjøkkenforkle og godt humør 😊

Med forbehold om endringer