

Frisklivs- og mestringscenteret

Frisklivs- og mestringscenteret er en kommunal helsetjeneste som tilbyr oppfølging til personer i **alle aldre** med økt risiko for, eller allerede utviklet sykdom.

Målet er å:

- Fremme helse og mestring
- Forebygge sykdom/sykdomsutvikling

Tjenesten tilbyr:

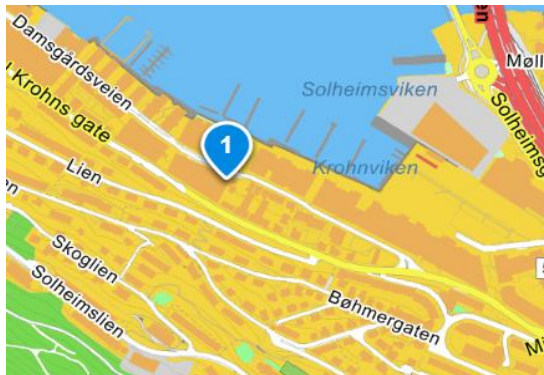
- Individuell veiledning
- Ulike kurs
- Hjemmebesøk
- Informasjonsformidling

Frisklivs- og mestringscenteret omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for kreftrammede og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre > 80 år
- Veiledning av sosionom
- Sterk og stødig

Som helsetjeneste har Frisklivs- og mestringscenteret journalplikt.

Ta gjerne kontakt med oss!



Adresse

Frisklivs- og mestringscenteret
Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen

Åpningstider

Kontortid: 0800 - 1500
Undervisning og kurs gjennomføres på dag- og kveldstid

Telefon

530 35 380

E-post

frisklivogmestring@bergen.kommune.no

Internett

www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/frisklivsog-mestringscenter



Etat for helsetjenester

FRISKLIV:mestring

MATKURS Praktisk og teoretisk



BERGEN
KOMMUNE

MATKURS

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

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:

Frisklivs- og mestringssenteret,
Damsgårdsveien 40.

Påmelding:

Ta kontakt med oss på telefon eller epost.
Skjema for deltakelse, kursavgift og dato finner du også på vår nettside.

Ta med kjøkkenforkle og godt humør 😊

Med forbehold om endringer