



# FRISKLIV: meistring

**Hilde Fenne, Fysioterapeut**

**Kristina F. Aas, Fysioterapeut og lærar**

**Jannicke Lien, Spesialfysioterapeut, Frisklivskordinator**



# FRISKLIV:meistring

## Korleis jobbar me?

- Individuelle helsesamtaler
- Gruppebasert tilbod
- Arbeidet ved tenesta er tverrfagleg og tverretatleg, og det blir nytta personalressursar frå fleire avdelingar i heradet.
- Frisklivsteam, møte 3 x år
- Kurslærarar: Kommunepsykologar, tilsette i psykisk helse og rus, fysioterapeutar
- Fysioterapeutar som har treningsgrupper og Mediyoga

# FRISKLIV: meistring

**Friskliv og meistring** er ei kommunal helse- og omsorgsteneste som kan hjelpe deg med å endre levevanar og meistre kvardagen.

Du kan sjølv ta kontakt og treng ikkje tilvising frå lege.

## Treningstilbod

- Trygg trening
- Utetrening
- MediYoga
- Lungetrening

## Temakurs

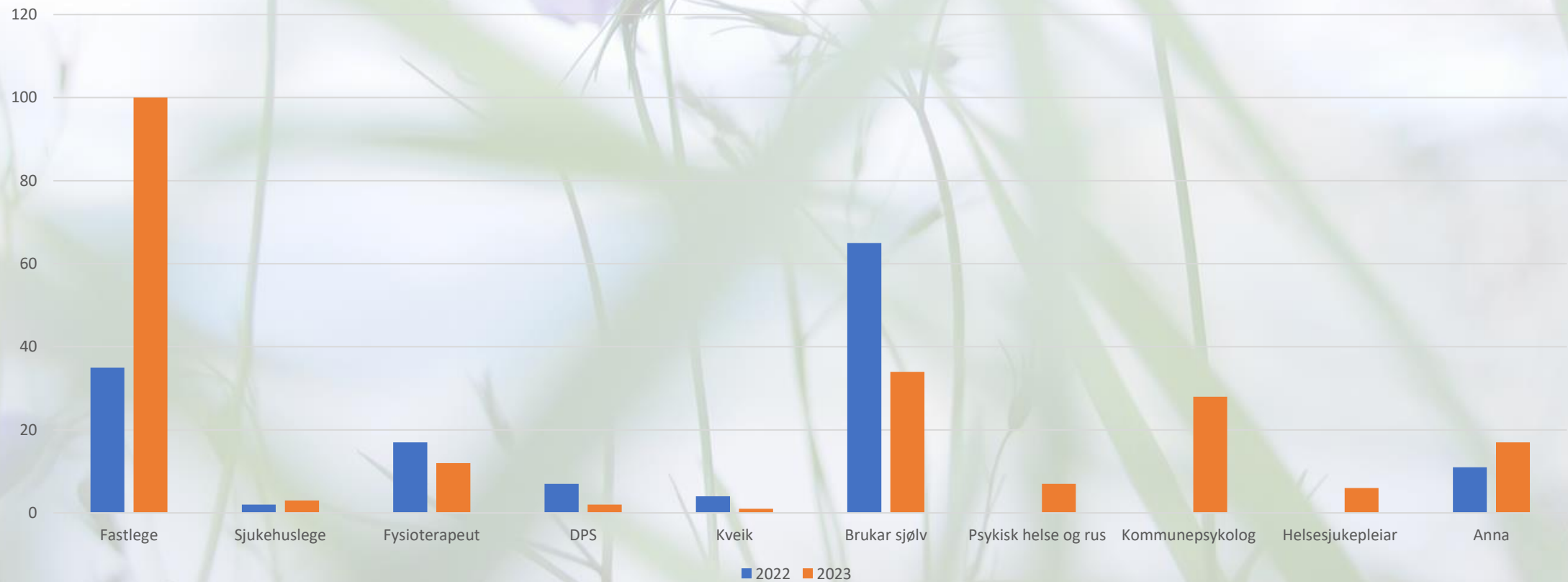
- Kvardagsglede
- Sov Godt
- Bra mat for betre helse
- Depresjonsmeistring for vaksne, KiD
- Kurs i belastningsmeistring for vaksne, KiB
- Røykeslutt (digitalt)



# FRISKLV:meistring

## Tilvisingar 2022 -23

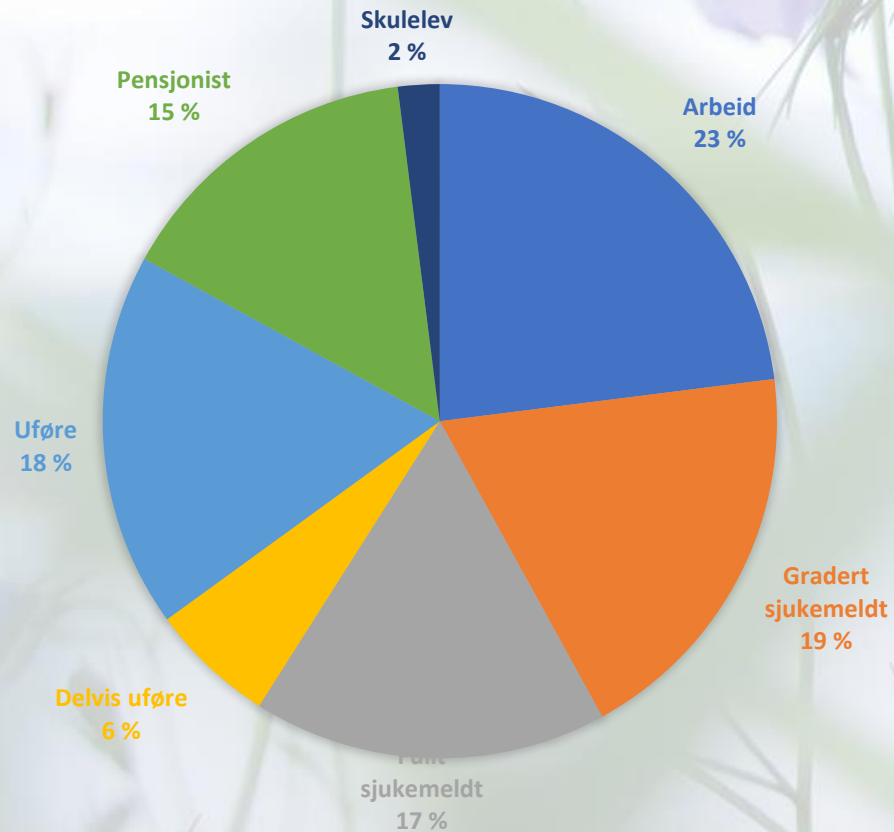
Kvar kjem tilvisingar frå?



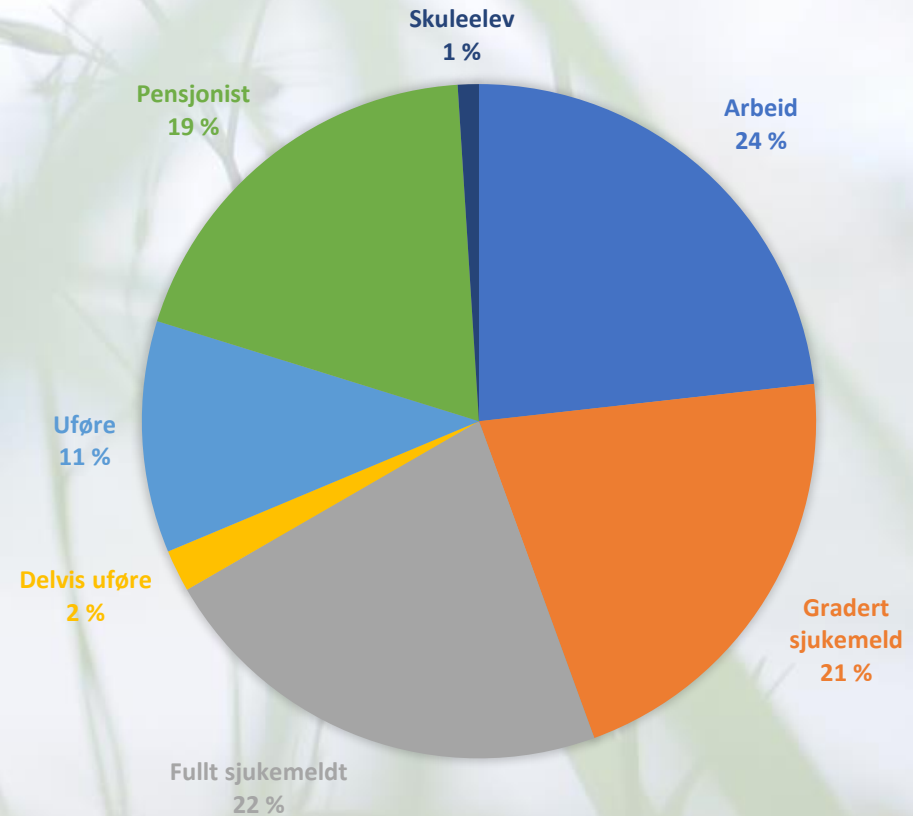
# FRISKLIV:meistring

## Arbeidstilstand ved oppstart 2022-23

ARBEIDSTILSTAND VED OPPSTART 2022



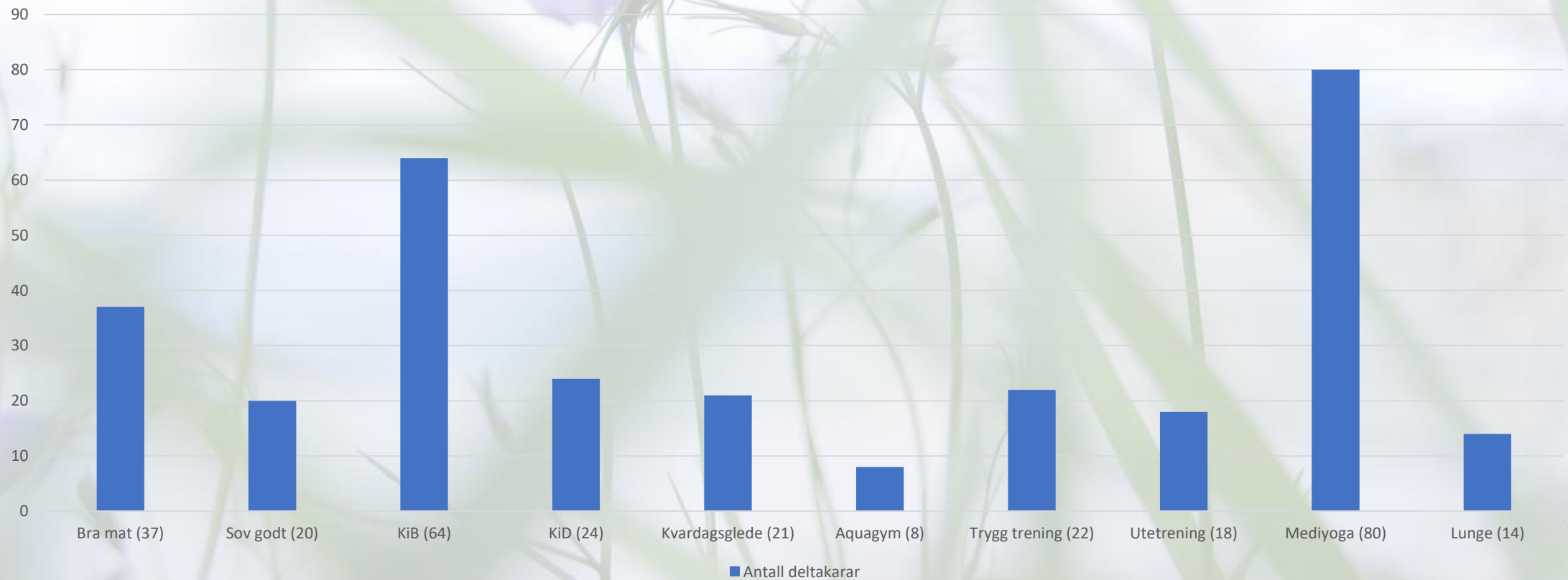
ARBEIDSTILSTAND VED OPPSTART 2023



# FRISKLIV:meistring

## Fordeling av dei ulike tilboda

Fordeling til kurs og trening etter fyrste helsesamtale



The logo for 'FRISKLIV:meistring' features the word 'FRISKLIV' in green, 'meistring' in blue, and a stylized human figure in blue and green above the 'V'.

# FRISKLIV:meistring

## Interkommunalt prosjekt

- «Interkommunalt samarbeid om Friskliv og meistringstilbod» ,  
prosjektperiode 2023-24
- Prosjektmidlar frå fylkesmannen i Vestland til vidare utvikling av  
frisklivstilbod
- Felles søknad med Vaksdal og Eidfjord
- Ulvik

## Ungdomsprosjekt - resultatmål

1. Kartlegge behov/ynskje om å delta på frisklivstiltak, i aldersgruppa gjennom å kartlegge alle trinn på begge vgs. Årsaka til at ein vel å kartlegge på alle trinn, er at ein ynskjer å gjere *FoM* kjent.
2. Sjå på moglegheiter for å utvikle eit relevant tilbod som ungdom i målgruppa vel å nytte seg av, basert på kartlegginga som skal gjennomførast.





# FRISKLIV:meistring

## Kartlegginga

- Mål
  - Gjere *Friskliv og meistring* kjend for elevane
  - Brukar-/ elevmedverknad
  - Prøve ut tiltak som ungdom faktisk ynskjer
- Resultat
  - 550 svarte, 127 kunne tenke seg å delta på kurs/trening/yoga i regi av *Friskliv og meistring*
  - Mange ynskjer trening
  - Yoga, kurs i søvn, kosthald og «5 gode vanar for betre helse» var òg interessant for mange

Ungdomsprosjektet

# FRISKLIV:meistring

**Sov godt** – gode vanar for betre søvn

**Kurs Voss gymnas (2 kursgonger):** måndag 4. og 11.mars kl.16-17

**Digitalt kurs (2 kursgonger):** 18.mars og 8.april kl.16-17



Tilbodet er gratis!

På kurset lærer de om **gode vanar for betre søvn** gjennom undervisning og felles diskusjon/refleksjon.

Ein treng ikkje fortelje noko personleg eller delta i diskusjon dersom ein ikkje vil det!

Kursleiarar er psykolog Astrid Aunan, og lærar og fysioterapeut ved *Friskliv og meistring*, Kristina F. Aas

**Ta kontakt med Astrid (41 70 48 96), eller Kristina (90 50 68 48) om du har spørsmål 😊**

Påmelding her:



Yoga



MEDIYOGA

Oppstart onsdag 28.febr. kl.16-17.

**Voss gymnas, Black box, onsdagar kl.16-17 (4 gonger før påske og 4 gonger etter påske)**

**Tilbodet er gratis!**

Ein treng ikkje vere mjuk eller ha prøvd yoga før! Er du nysgjerrig – meld deg på!  
Desse yogaøktene kjem til å vere rolege og vil ha ei god avspenning til slutt. Passar for alle!

Ta på deg treningsklede eller noko som er behageleg å bevege seg litt i.

**Ta kontakt med Kristina F. Aas i *Friskliv og meistring* om du har spørsmål (90 50 68 48)**

Påmelding her:



Ungdomsprosjektet