



FRISKLIV: meistring

Tilsette

Jannicke Lien, spesialfysioterapeut og frisklivskoordinator i 100% stilling

Kristina F. Aas, allmennlærer og tilsett som fysioterapeut i Friskliv og meistring i 100% stilling

Hilde Fenne, fysioterapeut i Friskliv og meistring, i 60% stilling

FRISKLIV: meistring

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

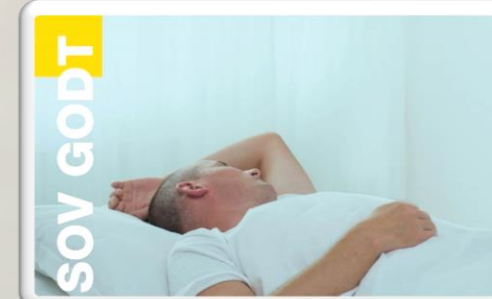
Du kan sjølv ta kontakt og treng ikkje tilvising frå lege.

Treningstilbod

- Trygg trening
- Utetrening
- Mediyoga

Temakurs

- Kvardagsglede
- Sov godt
- Bra mat for betre helse
- Depresjonsmeistring for vaksne
- Kurs i belastningsmeistring for vaksne



Ungdomsprosjekt

Midlar frå Vestland
fylkeskommune
- nokre kommunale midlar

Prosjekttittel:
Vidareutvikle *friskliv- og
meistringstilbodet* i Voss
herad med tilbod retta mot
ungdom i aldersgruppa for
vidaregåande skule, 15-19 år

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.

Gangen i prosjektet

Kartlegge

Velje og utforme tilbud / tiltak

Rekruttere deltakere

Gjennomføre tilbud / tiltak

Evaluerer

Søke om flere prosjektmidler

Målet med kartlegginga

- Gjere *Friskliv og meistring* kjend for elevane
- Brukar-/elevmedverknad
- Har valt tiltak som ein trur er relevante og litt «lågterskel»

Resultat kartlegging

- 127 elever kunne tenke seg å delta på kurs i regi av Friskliv og meistring
- Mange ynskjer trening
- Stor interesse også for yoga, søvn og kosthald



FRISKLIV: meistring

Friskliv og meistring med ungdomsprosjekt

Gode vanar for betre søvn

Yoga

Kurs i gode vanar for betre søvn

- Kursdagar med oppmøte på Voss gymnas:
- Todagarskurs: måndag 4. og 11.mars Voss, kl.16-17 ,
- Todagars digitalt kurs: 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
 - **Påmeldingslenke og meir info kjem!**

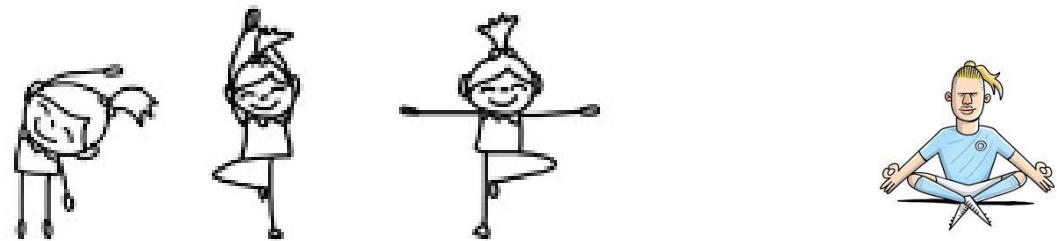


Kursleiarar er psykolog Astrid Aunan og lærar og fysioterapeut ved *Friskliv og meistring*, Kristina F. Aas

SOV GODT

Yoga

- Oppstart onsdag 28.febr.
- Voss gymnas *Black box, onsdagar* kl.16-17 (4 ganger før påske og 4 ganger etter påske)
- Tilbudet er gratis!
- Ein treng ikkje vere mjuk eller ha prøvd yoga før!
- 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
- Påmeldingslenke og meir info kjem!



Påmelding til yoga og kurs

- QR-kode med link til *Forms*
- Plakatar
- Info-skjermen
- *It's learning*

- Tillitsvalt/elevrådrepresentant tar informasjonen ut til klassane
- Kontakt med relevante samarbeidspartnerar som kan bidra med rekruttering

Trening for ungdom til hausten?

- Basistrening
- Kondisjon, styrke, uttøying, avspenning