

Noko for deg?

- ❖ Sjukemeldt, eller i fare for å bli det?
- ❖ Høgt blodtrykk?
- ❖ Utmatta?
- ❖ Muskel/skjelettplager og/eller lettare psykiske lidningar?
- ❖ Eller treng du eit puff for å koma i gang med livsstilsending?

Målet er å finne vegen til eit betre liv gjennom lystbetonte aktivitetar, sosialt samvær og samtale.

Me startar med **ei individuell helsesamtale** og fysisk testing av kondisjon og styrke, samt utgreiing av eventuelle utfordringar - for å saman finne ut kva som passar for deg.

Resepten er lagt opp som **gruppetrening** med fysioterapeut ei gong i veka + **egentrening**.

Treninga er variert og **tilpassa den einskilde**. Døme på aktivitetar er styrketrening, turar, stabilitet og bevegelighet, intervalløker og trening i basseng.

Innimellom vil det også vera noko **undervisning/samtaler**. Tema kan vera helse, fysisk aktivitet, smerter, målsetjing, stress, kosthald, meistring mm.

12 veker pr resept.

Noko for deg?

- ❖ Sjukemeldt, eller i fare for å bli det?
- ❖ Høgt blodtrykk?
- ❖ Utmatta?
- ❖ Muskel/skjelettplager og/eller lettare psykiske lidningar?
- ❖ Eller treng du eit puff for å koma i gang med livsstilsending?

Målet er å finne vegen til eit betre liv gjennom lystbetonte aktivitetar, sosialt samvær og samtale.

Me startar med **ei individuell helsesamtale** og fysisk testing av kondisjon og styrke, samt utgreiing av eventuelle utfordringar - for å saman finne ut kva som passar for deg.

Resepten er lagt opp som **gruppetrening** med fysioterapeut ei gong i veka + **egentrening**.

Treninga er variert og **tilpassa den einskilde**. Døme på aktivitetar er styrketrening, turar, stabilitet og bevegelighet, intervalløker og trening i basseng.

Innimellom vil det også vera noko **undervisning/samtaler**. Tema kan vera helse, fysisk aktivitet, smerter, målsetjing, stress, kosthald, meistring mm.

12 veker pr resept.

Frisklvsresepten



«Klart du kan»

- Eit lågterskeltilbod innan helse, aktivitet og livsstil

Ta kontakt med oss:

mobil: 90289747

epost

trygveoterals.myklebust@vinje.kommune.no

eller

via fastlækjar, Nav, psykisk helse,
privat fysioterapeut, eller
arbeidsgjevar.

Frisklvsresepten



«Klart du kan»

- Eit lågterskeltilbod innan helse, aktivitet og livsstil

Ta kontakt med oss:

mobil: 90289747

epost

trygveoterhals.myklebust@vinje.kommune.no

eller

via fastlækjar, Nav, psykisk helse,
privat fysioterapeut, eller
arbeidsgjevar.