

Frisklvs- og mestringscenteret

Frisklvs- 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:

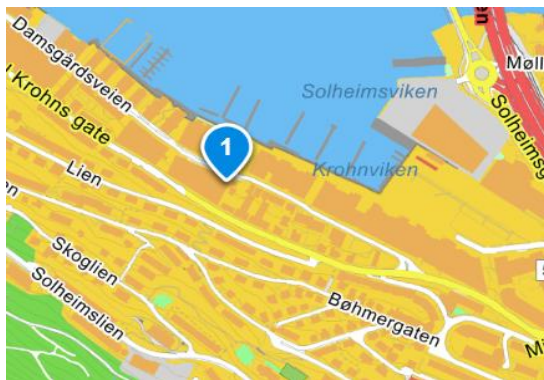
- Individuell veiledning
- Ulike kurs
- Hjemmebesøk
- Informasjonsformidling

Frisklvs- og mestringscenteret omfatter:

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

Som helsetjeneste har Frisklvs- og mestringscenteret journalplikt.

Ta gjerne kontakt med oss!



Adresse

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/frisklvsog-mestringscenter



Etat for helsetjenester 2019



FRISKLIV:mestring

SENIORKURS



BERGEN
KOMMUNE

Ønsker du deg mer kunnskap om aldring og helse samt hva som kan være med å bidra til gode hverdagsopplevelser?

Seniorkurs er en blanding mellom forelesninger og refleksjoner knyttet til det aktuelle temaet.



På det nye Frisklivs og mestringssenteret har vi en flott treningssal. Vi legger inn en kort treningsøkt på slutten av hver samling.

Vi håper på god deltakelse, og at kurset kan være med å gi ny kunnskap om hva man selv kan gjøre for å få en god alderdom, og møte de endringer som måtte komme.

TEMA PÅ KURSET

- Aldring - utfordringer og muligheter
- Kosthold, fysisk aktivitet og helse
- Hverdagsglede og livskvalitet
- Bolig, brannforebygging og velferdsteknologi



PRAKTISK INFORMASJON

Kurset går over 6 samlinger, og hver økt varer ca. 2,5 timer.

Oppstart: vinter 2020

Det er plass til 20 deltakere på hvert kurs.

Etter hver samling får du en liten øvelse til neste gang, som tar utgangspunkt i dine egne erfaringer og refleksjoner.

Kursavgift: kr 500,-

Sted: Frisklivs og mestringssenteret,
Damsgårdsveien 40.

Påmelding:

Du er velkommen til å ta kontakt med oss på telefon eller ved å sende en epost.

Se bakside.