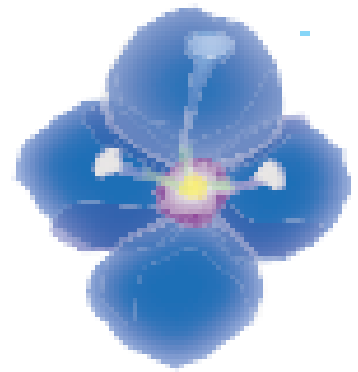




BARDU KOMMUNE



Folkehelse i Bardu



Innhold:

1. Oversikt over trim- og lavterskeltilbud i Bardu kommune. *Dette er tilbud som er åpne for alle, dersom ikke annet står nevnt.*

Oppdaterte versjoner av oversikten vil være tilgjengelig på kommunens hjemmesider:

<https://www.bardu.kommune.no/oversikt-over-trimtilbud-i-bardu.462288.no.html>

2. Informasjon om Frisklivssentralen i Bardu.

Du vil også kunne finne informasjon på kommunens hjemmesider og Facebook (Frisklivssentralen i Bardu):

<https://www.bardu.kommune.no/frisklivssentralen-i-bardu.6087370-149952.html>

NB! Dersom du vet om tilbud som ikke står oppført i denne oversikten, vennligst gi beskjed til folkehelsekoordinator på tlf: 474 62 859, eller e-post:

frisklivssentralen@bardu.kommune.no

Hvor og hva	Målgruppe	Beskrivelser	Dag - Tid	Sted	Ansvarlig	Tlf./facebook
Setermoen						
Offentlig bading	Svømmehallen vil være stengt ut 2020 og første halvdel av 2021, grunnet renovering.					
Babysvømming						
Høsttrimmen	Alle	Kondisjon	Onsdag 1100	Toftaker – krysset E6/A10	LHL v/Sissel Lundberg	90019956
Sylvitaltrimmen	Alle	Trening i sal. Psykomotorisk, sirkulasjon, utholdenhet, styrke, bevegelse, avspenning	Tirsdag 1800- 1930	Spongaveien 4	Sylvi Dahlberg	90841178
Crossfit Istind	Alle	Treningscenter. Tilbyr egentrening og gruppetimer.	Åpen hver dag til ulike tider. Se timeplan på Facebook	Fogd Holmboes gate 140	Victor Mellemvik	98855962 Facebook: Crossfit istind
Yoga	Alle		Ulike kurs. Se gruppe på Facebook	Fortun	Line Kroken	Facebook: LiYoga
Allidrett for barn	5-6 år	Foreldrestyrt gruppetrening for barn- 5-6 år.	Tirsdag 1700- 1800	Barduhallen	Bardu IL -Allidrett	Facebook: Allidrett (Familieaktivitet) Bardu

Øvre Bardu						
Nedre Bardu						
Mulig oppstart av aktiviteter etter høstferien						
Tilrettelagt ute						
Golf	Alle	9 – hullsbane		Midt Troms Golfklubb	Simen Inderhaug	97012708
Turorientering O-gruppa	Alle	40 poster delt på 4 områder. Kart og kontrollkort kan kjøpes på Bardu sport eller turorientering.no	Mai/juni-september		Tonje P. Midttun	Facebook: Bardu IL orientering
Bardu fjelltrim	Alle	Turmål i hele kommunen med ulike vanskelighetsgrader Startpunktene er merket med skilt og infotavle. Traseene er merket med røde trefliser og rød maling på trær og steiner.	Juni - september	Salg av klippekort på sportsbutikkene og avd. service	Bardu kommune v/folkehelsekoordinator	47462859

Trimkasser	Alle	Driftes og vedlikeholdes av lag og foreninger rundt omkring i kommunen.		Hele kommunen	Bardu IL, UL Freidig, IL Kampen, LHL Bardu og privatpersoner	
Livsstilsendring						
Frisklivssentralen	Frisklivsresept	Lege, fysioterapeut og NAV henviser for trenings- og kostholdsveiledning. Mulig å ta direkte kontakt. Se mer info på siste side.	Etter behov og avtale	Barduhallen	Frisklivsveileder	47462859
Kostholdskurs BRA MAT	Alle	Kurs innen kosthold og ernæring i regi av Helsedirektoratet	Etter behov	Barduhallen	Frisklivsveileder	47462859
Søvnkurs	Alle	Søvnkurs i regi av Helsedirektoratet	Etter behov	Barduhallen	Frisklivsveileder	47462859



FRISKLIVSSENTRALEN

Hvem er vi på Frisklivssentralen i Bardu?

Leder for Frisklivssentralen og folkehelsekoordinator, Jeanette Jørgensen (Bachelor i Folkehelsearbeid – fysisk aktivitet og kosthold fra Høgskolen i Bergen og master i klinisk helsevitenskap – fedme og helse fra NTNU).

Hva er Frisklivssentralen?

Frisklivssentralen fremmer den enkeltes fysiske og psykisk helse og forebygger eller begrenser utvikling av sykdom ved å:

- gi støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer
- gi veiledning som retter oppmerksomheten mot friskressurser for helse og livskvalitet
- understøtte brukerens egen læringsprosess
- gi tilbud så tidlig som mulig ved økt risiko for sykdom
- gi hjelp til å finne frem til lokale tilbud og aktiviteter som passer for den enkelte bruker
- styrke innbyggernes kunnskap om levevaner og helse

Frisklivssentralen i Bardu gir strukturert og tilpasset oppfølging basert på individuell veiledning og gruppebasert tilbud innen fysisk aktivitet, kosthold, tobakk og søvn. Vi har et strukturert henvisnings- og oppfølgingssystem. Det er legene, fysioterapeuter og NAV som henviser til Frisklivssentralen. Vi tar også imot deltakere som henvender seg direkte til oss. I de tilfeller sendes info til fastlegen om deltakelse. Frisklivssentralen gir også veiledning til andre instanser; eks. barnehage, skole, eldre.

Tilbud på Frisklivssentralen

FYSISK AKTIVITET

Tirsdager: Gruppetilbud dagtid. Ta kontakt for mer informasjon.

Torsdager: Gruppetilbud dagtid. Ta kontakt for mer informasjon.

Foruten gruppetrening (-er) legger vi til rette for individuell treningsveiledning ved behov.

KOSTHOLD

BraMat kostholdskurs går ved behov/på etterspørsel. Vi avholder 1-2 **temakvelder** (for deltakere på resept) i løpet av hvert halvår. Ellers individuell veiledning.

TOBAKK

Tas opp som en del av kartleggingssamtalen. Vi henviser til **Slutta-app** og gir individuell veiledning.

SØVN

Tas opp som en del av kartleggingssamtalen. Vi tilbyr **søvnkurs ved behov**.

PRISER pr. september 2020

Frisklivsresept, varighet 12 uker	kr. 300,-
BraMat-kurs	kr. 500,-
Søvnkurs	kr. 200,-

Kontakt oss på

Mobil: **474 62 859**
Epost: frisklivssentralen@bardu.kommune.no

