



Oslo

Friskliv Østensjø



Adresse
Vetlandsveien 99-101, 0685 Oslo
Kontoret ligger i 2. etg. på Oppsal
Samfunnshus.

Åpningstider
Man-Fre 09:00 - 14:00
Lør-Søn Stengt

Følg oss gjerne på sosiale medier!

Facebook: Friskliv Østensjø
Instagram: friskliv_ostensjo

Trenger du hjelp til å endre livsstil?

Friskliv er en kommunal forebyggende helsetjeneste med mål om å hjelpe deg som ønsker å komme i gang med fysisk aktivitet, få et sunnere kosthold eller slutte med snus eller røyk.

Hvem kan få dette tilbudet?

Målgruppen er innbyggere bosatt i bydel Østensjø som har fylt 18 år, med sykdom eller økt risiko for sykdom, og som trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Aktivitetene på friskliv foregår i gruppe.

Deltakelse på kurs i fysisk aktivitet, individuell veiledning og ballspill er gratis. Ved deltakelse på Sov Godt, Bra Mat, Tobakksfri eller Hverdagsglede må det betales kursavgift.

Individuell veiledning

Dette tilbudet passer for deg som ønsker hjelp og støtte til å komme i gang med livsstilsendring, men ikke har mulighet til å delta på treninger eller kurs.

Tilbudet varer i 12 uker og inkluderer tre helsesamtaler: ved oppstart, midtveis og ved avslutning. Samtalene foregår på dagtid.

Kurs i fysisk aktivitet

Dette er et tilbud for deg som ønsker støtte for å komme i gang med fysisk aktivitet og trening.

Kurset varer i 12 og inkluderer to gruppetrening i uken på dagtid. Det trenes både styrke og kondisjon, med fokus på mestring og aktivitetsglede. Øktene tilpasses ditt individuelle utgangspunkt.

Alle deltakere får individuell helsesamtale ved oppstart og avslutning. Du trenger ingen forkunnskaper eller tidligere treningserfaring for å delta.

Ballspill

Et lavterskel aktivitetstilbud for de som liker eller ønsker å finne gleden med ballspill. Passer for alle- uansett fysisk form. Ballspill er et åpent tilbud og du trenger ikke en avtale for å være med.

Når: Mandager kl. 10.00

Hvor: Abildsø Nærmiljøsender, Langerudhaugen 1, Abildsø.

Sov Godt

Kurs for personer som strever med insomni eller lettere grad av søvnvansker og ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Kurset baseres på kognitiv atferdsterapi for insomni og inkluderer psykoedukasjon, søvnhygiene, stimuluskontroll, søvnrestriksjon og mentale verktøy.

Kurset baserer seg på aktiv deltakelse fra deltakerne og inkluderer hjemmeoppgaver. Kurset består av 5 økter á 2 timer og er utviklet av Helsedirektoratet.

Bra Mat

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet og er basert på de nasjonale kostrådene. Deltakerne får kunnskap om et sunt kosthold og gode matvalg samt praktiske verktøy for å gjennomføre og vedlikeholde kostholdsendringer.

Kurset baserer seg på aktiv deltakelse fra deltakerne og inkluderer hjemmeoppgaver. Kurset består av 6 økter á 2,5 timer.

Tobakksfri

Kurs for deg som ønsker å slutte med røyk eller snus. Kurset er utviklet av Helsedirektoratet og tar opp sentrale temaer i slutteprosessen. Erfaringsutveksling og gruppestøtte vektlegges. Kurset består av 6 økter á 1,5 timer. Deltakerne vil få tilbud om digital oppfølging etter endt kurs.

Hverdagsglede

Kurset passer for alle som ønsker mer glede i hverdagen. Du vil få inspirasjon, råd og verktøy for å øve på teknikker som kan gi deg en bedre hverdag og økt livskvalitet. Kurset består av 6 økter á 2 timer og er utviklet av Rådet for psykisk helse.

Hvordan kommer du i gang?

Du kan ta direkte kontakt med Friskliv Østensjø på e-post eller telefon. Du trenger ikke henvisning fra fastlege.

Kontakt

E-post: friskliv@bos.oslo.kommune

Telefon: 94 02 78 68

Nettside: www.oslo.kommune.no/friskliv-ostensjo

Facebook: <https://www.facebook.com/frisklivostensjo/>

Instagram: [friskliv_ostensjo](https://www.instagram.com/friskliv_ostensjo)