

OVERSIKT GRUPPEBASERT OPPLÆRINGSTILBOD MED FOKUS PÅ FRISKLIV, LÆRING OG MEISTRING

STAD: LÆRINGS- OG MESTRINGSENTERET ODDA SJUKEHUS, ODDA HALLEN OG I DEI ULIKE KOMMUNANE 2015

Kurs/ temadager	Målgrupper	Stad	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
Treningstilbod i regi av Frisklivsentralen	Ope for alle	Odda hallen	onsdagar, kl.10.00	Trening i sal	Friskliv
Røykslutt	For deg som ynskjer å slutte å røyke	Lærings- og meistringssenteret	27.08, 03.09, 10.09, 17.09, 24.09, 08.10	6 gruppesamlingar på a` 1 t	Friskliv
Smertefagdag	Helsepersonell	Meieriet aktivitetshus Odda	29.09	1 dag	Smertepoliklinikken Odda sjukehus, Seksjon for smerte og palliasjon Haukeland sjukehus
Mindfulness – oppmerksomhetstrening	«Selvhjelpsmetode som gir kunnskap og nyttige verktøy»	Lærings- og meistringssenteret	06.10	5 kurskveldar på a` 2,5 t, over 8 veker	Instruktør i Mindfulness, Psykisk helse, frisklivs-kontakt Ullensvang
Temadag om fall/ fallførebygging hjå eldre	Eldre, fagpersonar mm.	Bokkotunet Odda	08.10	temadag	Eldrerådet, fysioterapi-avdelinga, friskliv og pleie og omsorg
Hjerneslag	Brukarar/pårørande	Lærings- og meistringssenteret	oktober 2015	1-2 dagar	Slagforbundet
Felles Hjerter og diabeteskurs	For deg som har hjertesjukdom/ diabetes 2/ påørande, krev tilvising frå lege	Lærings- og meistringssenteret	oktober/ november	3 dagar med ein dag for hjerter, ein dag for diabetes og ein fellesdag	LHL Odda og omland, Diabetesforbundet i Indre Hardanger
Osteoporose	For deg med osteoporose/ påørande	Lærings- og meistringssenteret	oktober/ november	temadag	Norsk Osteoporoseforening

Kurs/ temadager	Målgrupper	Stad	Måned/ dato	Format	I samarbeid med
LAR-kurs	Brukarar/ pårørande	Lærings- og meistringssenteret	september/ oktober	kursrekke	Klinikk for psykisk helsevern, DPS og Mental helse

Har du/de ynskje om tema/ aktuelle kurs. Ta kontakt: tlf. 975 58 407 / friskliv@odda.kommune.no, tlf. 536 51 223 / karb@helse-fonna.no.
 For meir informasjon sjå www.helse-fonna.no og www.fousam.no.