



Fylkesmannen i Hordaland  
Postboks 7310  
5020 BERGEN

Referanser:  
Dykkar: 2018/327  
Vår: 18/689 - 18/6370

Saksbehandlar:  
Cecilie Fernes Johannesen  
Cecilie.Johannesen@lindas.kommune.no

Dato:  
27.02.2018

## Organisering av og tilbod om førebyggjande helsetenester

Svar på brev ref.nr. 2018/ 327- ei kort orientering av frisklivs-, lærings- og meistringtilbod i Lindås kommune.

Lindås kommune har ikkje ein eigen frisklivssentral, men har tilbod og tenester som vist under;

### Vaksne

- Gruppetrening og opplæring i fallførebygging til heimebuande 65+, etter individuell vurdering.
- Gruppetilbod; lettare angst og depresjon etter modell KID (KID: kurs i depresjonsmeistring), etter individuell vurdering.
- Treningsgruppe «treningsglede» - for personer med psykiske helseutfordringar.
- Helsetrim seniorsenteret Knarvik sjukeheim, ope tilbod, 65+

### Barn og unge

- Meistringskurs – lett til moderat depresjon, for ungdom på ungdomsskule og vidaregåande, etter individuell vurdering.
- Samtalegrupper – skilsmissebarn med to heimar, klassetrinn 5.- 7, etter individuell vurdering. Eit samarbeid mellom skulehelsetenesta og skulen.

### Interkommunalt tilbod

- Livsstilsendringskurs – meistring av eiga helse.
- Pårørandeskule demens , i samarbeid med demensforeninga.
- Møteplass for kreftrammar og pårørande , i samarbeid med kreftforeninga.

### Kontaktperson i Lindås kommune er;

Reidun Sæbdal – Einingsleiar helsetenester

---

#### Post

postmottak@lindas.kommune.no  
Dokumentsenteret  
Kvernhusmyrane 20, 5914 Isdalstø

#### Kontakt

www.lindas.kommune.no  
Telefon +47 56 37 50 00  
Telefaks +47 56 37 50 01

Konto 3201.05.89311  
Org.nr. 935 084 733



Med helsing

Cecilie Fersnes Johannesen  
Rådgiver stab helse og omsorg

*Dette dokumentet er elektronisk godkjent og har difor ingen signatur.*

**Kopi til:**

Reidun Sæbdal

**Mottakarar:**

Fylkesmannen i Hordaland

Postboks 7310

5020

BERGEN