

Frisk Bris tilbyr rehabiliteringsprogram for personer med sammensatte plager og funksjonssvikt. *Frisk Bris er et kurs om kropp, psyke og selverkjennelse. Kurset består av lek-preget fysisk aktivitet, undervisning og dialog. Utfordringen og målsettingen er enkel og målbar:*

Vi jobber med å få folk i aktivitet og arbeid igjen!

Hver gruppe blir knyttet til, og fulgt opp av et fagteam. I teamet er fysioterapeut, idrettspedagog og sosionom. I tillegg vil Frisk Bris knytte til seg spesialister fra sykehuset, samt kompetansepersoner i Bamble Kommune og NAV. Frisk Bris samarbeider også med lokale lag og foreninger.

Deltagelsen blir organisert med daglige treningsaktiviteter, undervisning, gruppesamtaler og individuelle samtaler med de ulike fagpersonene tilknyttet senteret. Rehabiliteringsprogrammet varer i 12 uker med aktivitet 4 dager i uken.

Fagpersonene på senteret vil sammen med brukeren jobbe med endringsprosesser med fokus på å bidra til økt bevisstgjøring av brukerens ressurser, og muligheter til arbeids- og samfunnsdeltakelse.

*Livet består av opp- og nedture, av umulige dager og dager med muligheter. Vår grunntanke er at fysisk aktivitet har noe å si for psykisk velvære – og at psykisk velvære har noe å si for hvordan kroppen har det. Frisk Bris ser helhetlig på mennesket og fokuserer på et balansert samspill mellom jobb og fritid, mellom hode og kropp og mellom deg og andre. Fysisk aktivitet, selverkjennelse og et helhetssyn på mennesket er grunnfilosofien bak Frisk Bris.*

Lurer du på hva Frisk Bris er? Ta kontakt med prosjektleder Henning Weider på tlf 911 64 780.

For mer info se vår nettside [www.bamble.kommune.no/friskbris](http://www.bamble.kommune.no/friskbris)

