



Bamble
kommune

FRISK BRIS



www.friskbris.info



Hva tilbyr Frisk Bris?



På Frisk Bris ser vi mennesket i et helhetsperspektiv. Her er alle sider viktige; fysiske, psykiske og sosiale. Kropp og sjel henger sammen. Vi ønsker at alle som mottar tilbud hos oss skal oppleve at innholdet i oppfølgingen fører til mer overskudd og evne til å endre kursen mot egne mål på ulike livsområder. Dette krever en aktiv deltagelse av den enkelte. Med utgangspunkt i deltagerens ressurser finner vi sammen mål som er realistiske og mulige.

Her er noen av de virkemidlene vi bruker for å hjelpe mennesker til å nå sine mål:

- Trening (yoga, kondisjonstrening, styrketrening, ballspill m.m)
- Coaching
- Kostholdsoppfølging
- Økonomikurs
- Foredrag innen psykologi, motivasjon og livsmestring
- Jobsøking/CV-skriving
- Arbeidsmuligheter og karriereveiledning
- Arbeidsutprøving i ordinære bedrifter
- Koordinering av behandling og oppfølging

Arbeidsrettet rehabilitering

Målet med programmet er å hjelpe deg til å oppnå en bedre funksjon slik at du kan få tilbake eller ta vare på arbeidsevnen. Vi jobber sammen med den enkelte og lager en individuell plan som inneholder aktiviteter på Frisk Bris, koordinering av tjenester og arbeidsutprøving.



- Et fyrtårn i Telemark på rehabilitering og mestring basert på brukers behov og anerkjent metodikk.

Tilbud til deg som på grunn av psykiske plager har problemer med å mestre jobben

Her vil du få en samtale med spesialsykepleier Sølvi som sammen med deg vil lage en plan for behandling for å hjelpe deg tilbake til ditt arbeid. Her benyttes psykologtjenester, tilbudet på Frisk Bris, koordinering med arbeidsgiver m.m.

Tilbud til deg som ønsker en livsstilsendring - Frisklivssentralen

Frisklivssentralen tilbyr hjelp til deg som ønsker å endre livsstil og få mer overskudd i hverdagen gjennom fysisk aktivitet, røykesluttveiledning og kostholdsveiledning. Regelmessig fysisk aktivitet kan forebygge og være en effektiv del av behandling og rehabilitering av en rekke sykdommer (diabetes, KOLS, hjerte- og karsykdommer, depresjoner m.fl). Søk opp Frisklivssentralen Bamble på facebook for mer informasjon.

LOS/Frisk Bris ungdom

LOS - Hjelp til å fullføre skolegang. Vi har egne losere som jobber sammen med elever for å hjelpe dem med mestring av skolehverdagen.

Frisk Bris Ungdom - Eget program for ungdom som trenger veiledning for å komme tilbake i utdanning og arbeid.

Les mer om ALLE tilbudene og finn kontaktinformasjon på www.friskbris.info





Kontaktinformasjon:

Daglig leder – **Henning Weider**, tlf: 911 64 780
Epost: henning.weider@bamble.kommune.no

Arbeidskonsulent – **John Thorbjørn Johansen**, tlf: 481 64 941
Epost: John.thorbjorn.johansen@bamble.kommune.no

Fysioterapeut – **Inger-Marie Thorvaldsen**, tlf 913 65 030
Epost: ingermarie.thorvaldsen@bamble.kommune.no

Spesialsykepleier, Arbeidskonsulent – **Sølvi Abrahamsen**,
tlf: 913 65 122
Epost: solvi.abrahamsen@bamble.kommune.no

LOS, Arbeidskonsulent - **Ole Studsgård**, tlf: 481 65 058
Epost: ole.studsgard@bamble.kommune.no

LOS – **Sonja Strube**, tlf: 915 16 492
Epost: sonja.strube@bamble.kommune.no

Frisk Bris Ungdom - **Vegard Holst Andreassen**, tlf: 408 01 650
Epost: vegardholst.andreassen@bamble.kommune.no

Frisklivssentralen – **Anne Mari Bjurholt**, tlf: 903 67 007
Epost: annemari.bjurholt@bamble.kommune.no

Administrativ konsulent – **Therese Suarez**, tlf: 903 67 007
Epost: therese.suarez@bamble.kommune.no

Bamble kommune

Frisk Bris

Besøksadresse:

Skoglia 14, 3970 Langesund

Postadresse:

PB 80, 3993 Langesund

Tlf: 35 96 50 00

friskbris@bamble.kommune.no

www.friskbris.info

