

Aktiv høst med Frisklivssentralen

2.9.2026 - | Oslo kommune

Fra søvnkurs til stavgang og yoga. Utforsk høstens gratis tilbud i Bydel Søndre Nordstrand.

Små endringer i hverdagen kan utgjøre en stor forskjell over tid. Gjennom høsten tilbyr Frisklivssentralen en rekke kurs og treningsgrupper for voksne som ønsker mer kunnskap om egen helse, støtte til livsstilsendringer eller et hyggelig fellesskap å være aktiv i.

Alle tilbudene er gratis for innbyggere over 18 år som bor i Bydel Søndre Nordstrand.

Kurs som gir kunnskap og mestring

I løpet av høsten arrangeres kurs innen flere temaer som mange opplever som utfordrende i hverdagen. Du kan blant annet delta på:

- smertekurs
- søvnkurs
- stressmestringskurs
- kostholdskurs
- diabeteskurs for personer med diabetes eller prediabetes
- tobakkfrikurs ved interesse

Kursene kombinerer faglig kunnskap med praktiske råd og refleksjoner som kan gjøre det lettere å ta grep om egen helse. Det tilbys også selvhjelpsgrupper for personer som tidligere har deltatt på mestringskurs knyttet til smerter eller senfølger etter virus- og covid-19-infeksjoner.

Aktiv hele uken

Frisklivssentralen har også et bredt aktivitetstilbud gjennom hele uka. Her er det ingen påmelding, og du kan møte opp når det passer deg.

På programmet står blant annet stavgang, styrketrening, yoga, bevegelse til musikk, mindfulness, fotball for menn, treningstilbud for kvinner og ulike sosiale møteplasser. Det arrangeres også turer i samarbeid med DNT.

Tilbudene passer for ulike funksjonsnivåer og har fokus på bevegelsesglede, mestring og fellesskap.

Du trenger ikke gjøre det alene

For noen kan det være vanskelig å vite hvor man skal begynne. Derfor tilbyr Frisklivssentralen også individuell oppfølging for dem som ønsker ekstra støtte på veien mot egne mål.

Enten målet er å bli mer aktiv, håndtere helseutfordringer bedre eller skape nye vaner i hverdagen, kan Frisklivssentralen bidra med veiledning og oppfølging.

Kontakt og påmelding

Alle kurs krever påmelding. Treningsgruppene er åpne og krever ingen påmelding.

Telefon: 40 02 21 16

Telefontid: Mandag, torsdag og fredag kl. 14:00–15:00

E-post: frisklivssentralen@bsn.oslo.kommune.no

Se høstens program og finn tilbudet som passer for deg.

Les mer om Frisklivssentralen i Bydel Søndre Nordstrand

<https://aktuelt.oslo.kommune.no/aktiv-host-med-frisklivssentralen>