GRATIS AVIS

DRAMMEN
EasyLife
SENTER

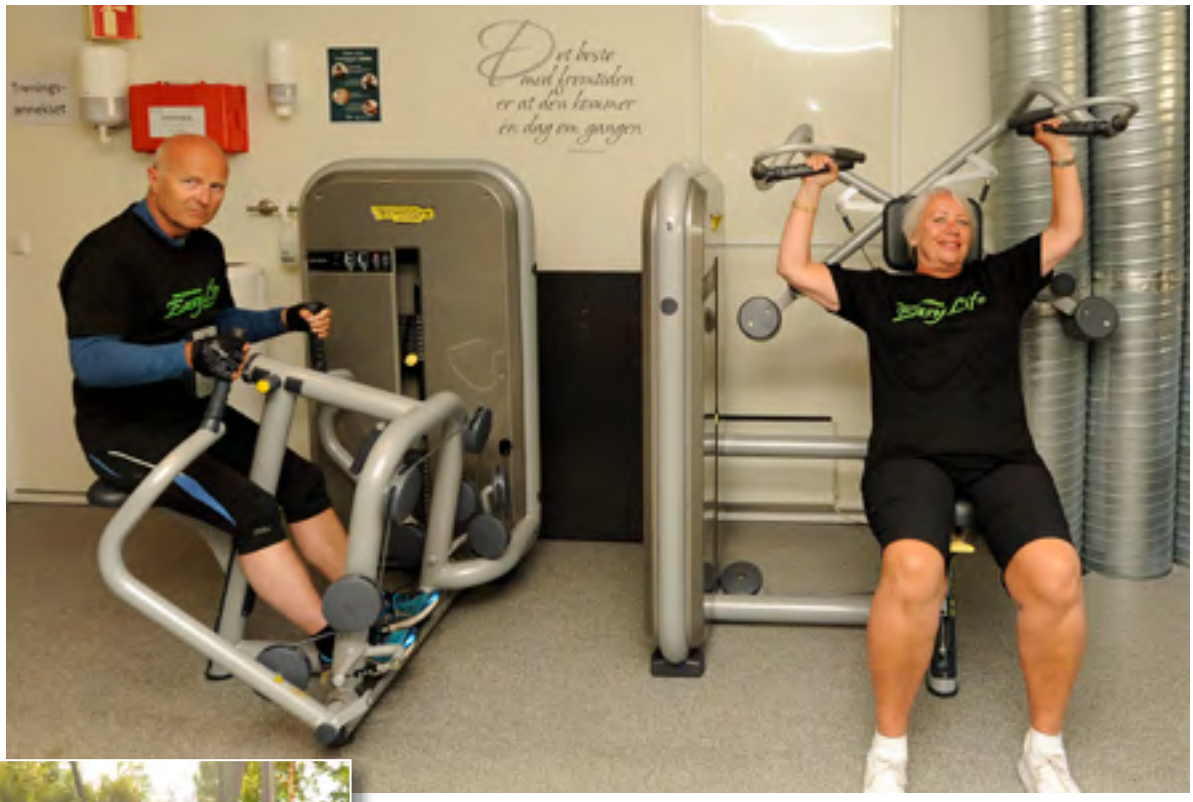
Treningssenter
for vektreduksjon!
32 69 90 09

www.drammen.easylife.no
www.easylife.no

3 • 2020 • UTGAVE 46

Ektepar fra Drammen ned 21 og 25 kilo på fire måneder

Etter hvert ble vi bare late, tunge og i stadig dårligere form. Da forsto vi at vi måtte gjøre noe, om vi ville beholde en god helse og leve et langt liv, sier ekteparet Lena (61) og Erik (66) Halvorsen, etter at de hadde gått ned henholdsvis 25 og 21 kilo på Drammen EasyLife Senter. **Les mer om ekteparet på side 6-7.**



Endelig orker jeg å leke med sønnen min igjen

– I de siste to årene har jeg gått rundt med dårlig samvittighet fordi jeg ikke har hatt krefter til å leke med Isak (3 år). Men etter at jeg har gått ned 21 kilo med EasyLife har smertene forsvunnet, og jeg har igjen fått overskudd til å følge opp sønnen min, sier Amani Khan (38). Hun gikk ned fra 82 til 61 kilo på Drammen EasyLife Senter. **Les mer om Amani, her med Isak, på side 4-5.**

Nye kurs starter nå!

Også for deg som vil ned 5-10 kilo!

varig vektreduksjon og livsstilsendring

Vektnedgang og livsstilsendring **har holdt sykdommen i sjakk**

– At jeg klarte å gå ned 14 kilo og samtidig legge om livsstilen min er nok hovedgrunnen til at de kunne operere meg for prostatakreft i april, sier Nils-Erik Jacobsen (65) fra Sande. Han har trent regelmessig på Drammen EasyLife Senter etter at han ble med på et seniorkurs som fysioterapeut Ritva Bakken hadde i august i fjor.

– Nå gleder jeg meg til å komme i gang innendørs igjen også. For jeg har savnet styrke- og bevegelighetstreningen på Drammen EasyLife Senter, sier Nils-Erik Jacobsen, her på et illustrasjonsbilde, sammen med Amani Khan halvannen uke før sentret igjen kunne åpne.

Han mener at dersom han hadde vært så overvektig og i så dårlig form som han var før han startet på seniorkurset på Drammen EasyLife Senter, så ville de neppe våget å operere ham.

– Jeg har hatt prostatakreft i fem år, og som en bivirkning av alle medisinene jeg måtte ta gikk jeg opp i vekt og kom inn i en vond sirkel. For når vekten øker blir du latere og mindre motivert for bevegelse, samtidig som du også lett skeier mer ut i matveien. Dette er en ond sirkel som jeg innså at jeg måtte komme meg ut av. Det var grunnen til at jeg ble med på seniorkurset til Ritva i august i fjor, forteller 65-åringen fra Nordre Jarlsberg Brygge, som gikk ned fra 103 til 89 kilo i løpet av tre måneder i fjor høst.

Ny livsstil

Samtidig ble disse månedene også overgangen til en helt ny livsstil for ham, både i forhold til mat og trening. Det er også grunnen til at han har klart å holde vekten og formen stabil i månedene som har gått etter dette, til tross for at han fikk et tilbakefall av sykdommen før jul i fjor.

– Derfor ble jeg operert i april, og mener selv at hvis jeg ikke hadde vært i så bra form og klart å holde vekten, så hadde jeg ikke blitt operert. For meg handler derfor livsstilsendring og vekt om mye mer enn å være lettere og i bedre form. Det handler jo om helsen og selve livet.

Han klarte også å komme gjennom Corona-perioden og stengt treningssenter, takket være oppfølgingen han har fått fra Drammen EasyLife Senter.

– Jeg har fulgt det treningsopplegget jeg har fått fra Ritva med regelmessige utendørstreninger tre ganger i uken.

Kan løpe igjen

En dag løper han, en dag er det sykkel som gjelder og en tredje dag går han langtur i skogen med kona, som også har blitt medlem på Drammen EasyLife Senter.

– Noe av det viktigste som skjedde meg etter at jeg gikk ned disse 14 kiloene, var at jeg begynte å løpe igjen, slik jeg gjorde for mange år siden.

Da vi treffer ham er han med på den ukentlige treningsøkten med Ritva hver onsdag kveld. Denne onsdagen er gruppen på Konnerud og skal opp bakkene fra Stordammen.

– Jeg husker da jeg første gang var med på disse utetreningene. Da var jeg 400 meter bak resten av gjengen opp den 900 meter lange Pukerudlinna. I dag derimot bruker jeg seks minutter kortere tid opp denne monsterbakken, sier 65-åringen, som har en klar målsetting for de nærmeste månedene.

– Jeg skal videre ned i vekt. 82 kilo, det samme som jeg veide før jeg fikk prostatakreft, er målet mitt, avslutter Nils-Erik. Han har heldigvis også fått klare indikasjoner på at han etter operasjonen i april er kvitt kreften for godt.

– Sjansene for at du blir alvorlig syk er mye større dersom du er overvektig, sier lege ved Akershus universitetssykehus (Ahus) og forsker, Peder Langeland Myhre.

– Høyere risiko for å bli alvorlig syk av Covid-19 for overvektige

– Dersom du blir smittet av coronaviruset er sjansen for å bli alvorlig syk mange ganger større om du er overvektig, sier lege ved Akershus universitetssykehus (Ahus) og forsker, Peder Langeland Myhre.

Han er med i en forskningsgruppe som ser på sammenhengen mellom hjertesykdommer og coronaviruset, og viser til at erfaringen både i Norge og andre land så langt tyder på at overvektige er mer utsatt for å bli alvorlige syke enn andre.

– Sjansene for å bli smittet er ikke større for denne gruppen. Men om du først blir smittet er det større risiko for å bli alvorlig syk.

Dette mener Myhre også har sammenheng med at overvektige ofte også har høyt blodtrykk og dårlig lungekapasitet.

– Når du blir syk av Coronaviruset får du jo som regel pusteproblemer, og når lungekapasiteten allerede er svekket, er sjansen for å bli alvorlig syk og dø, større.

Stress for hjertet

Overvektige har også ofte høyt blodtrykk. Dette mener Myhre er medvirkende årsak til at risikoen for å bli alvorlig syk er større for denne gruppen.

– Når du blir syk av dette viruset, øker også belastningen på hjertet. Dersom du allerede har høyt blodtrykk, blir belastningen på hjertet ditt enda større.

– En annen ting er at overvektige ofte allerede har et dårlig immunforsvar. Dette bidrar også til at situasjonen deres kan bli mer alvorlig når de blir syke av coronaviruset.

4 ganger større risiko

Langeland Myhre forteller at tall fra USA viser at dersom du har en BMI (kroppsmasse indeks) på over 35, så er sjansene for å bli alvorlig syk av Coronaviruset 4 ganger så stor enn den er for folk med normal vekt.

– Og 2 ganger så stor om du har en BMI på over 30. Disse tallene ser ut til så stemme bra med de erfaringene vi har i Norge også, sier Myhre.

Menn mer utsatt

– En rapport Folkehelseinstituttet (FHI) fra 8. april viser at 76% av alle som har vært innlagt på intensivavdelinger i Norge på grunn av Covid-19, er menn. Hele årsaken til dette vet man ikke i dag. Men mye tyder på at det kan ha sammenheng med overvekt og høyt blodtrykk.

– Menn er ofte mer overvektige enn kvinner, og de er også oftere plaget av høyt blodtrykk og høyt kolesterol nivå. Men hele årsaken til at menn er mer utsatt enn kvinner vet vi ikke, avslutter Myhre.

fakta

Sajida (Amani) Khan (38)

- Bosatt: Gamle Hokksund.
- Sivilstand: Gift, ett barn (3).

Gikk ned 21 kilo og ble kvitt alle smertene hun slet med

– Endelig orker jeg å leke med Isak igjen, takket være alle kiloene jeg har gått ned og all hjelpen jeg har fått på Drammen EasyLife Senter, sier Amani Khan, her i hagen hjemme i Hokksund, sammen med sønnen, Isak.

– Drammen EasyLife Senter er blitt mitt andre hjem. Her har jeg fått så mange venner som er viktige for meg, sier Amani Khan (2 fra h), her med på en utetreningsøkt sammen med instruktøren Ritva (2 fra v), Nils-Erik Jacobsen (til v), Jan Hagen (til h), Marianne Spanli (bak til v) og Benny Christensen (bak til h).

> *“Endelig er jeg kvitt den dårlige samvittigheten min.*

– Selv om det er et stykke å kjøre fra der vi bor i Gamle Hokksund kommer jeg aldri til å slutte på Drammen EasyLife Senter, sier Amani Khan, her i gang med kondisjonstrening sammen med Nils-Erik Jacobsen.

– Jeg var veldig syk i to og et halvt år uten at noen fant ut hva det var som feilte meg. Men i august i fjor startet jeg med livsstilsprogrammet EasyLife på Drammen EasyLife Senter. Etter at jeg hadde gått ned fra 82 til 61 kilo i løpet av bare 16 uker, har jeg ikke hatt smerter i kroppen i det hele tatt, sier Amani Khan (38) fra Hokksund.

Bare et snaut år etter at hun hadde født sin førstefødte, Isak (3), ble smertene i kroppen bare verre og verre. Det ble også starten på en vandring ut og inn av sykehus for å finne ut hva som var galt. Til slutt fikk hun diagnosen Fibromyalgi, en diagnose som senere viste seg å være feil.

– Etter at jeg startet på kurs på Drammen EasyLife Senter i august i fjor, forsvant smertene gradvis i takt med at vekten gikk ned. Etter bare 16 uker hadde jeg gått ned 21 kilo. Det ble da klart at diagnosen var feil, for Fibromyalgi er ikke noe du blir kvitt fordi du går ned i vekt, fastslår 38-åringen, som ikke bare har blitt kvitt smertene som har plaget henne alle disse årene. I tillegg har hun også blitt kvitt den dårlige samvittigheten hun hadde fordi hun ikke var i stand til å leke med sønnen sin.

– På grunn av alle smertene orket jeg bare å leke med ham i fem minutter av gangen.

Holder vekten

Etter at Amani gikk ned 21 kilo høsten 2019 har hun klart å holde vekten, alle fall til hun igjen ble gravid på senvinteren i år.

– Men nå har jeg fått hjelp med livsstilen, både i forhold til kosthold og trening, slik at jeg ikke skal gå opp så mye i vekt igjen som jeg gjorde før og etter den forrige fødselen. Derfor har jeg hele tiden trent regelmessig på Drammen EasyLife Senter, også i løpet av Corona-tiden, hvor vi kunne trene litt utendørs, og jeg fikk et program av de flinke instruktørene på sentret som jeg brukte hjemme.

38-åringen, som i november blir tobarnsmor, kan ikke få fullrost all den hjelpen og støtten hun har fått på Drammen EasyLife Senter.

– Instruktørene hjelper meg hele tiden, både med den fysiske treningen, men også med det mentale. Det gjelder ikke minst daglig leder Lise Wollberg Vestli, som jeg har hatt så tett kontakt med, og som har vært så flink også til å gi meg personlige råd i en vanskelig hverdag.

Mitt andre hjem

Samtidig berømmer Amani også de mange gode treningsvennene hun har fått på Drammen EasyLife Senter.

– Alle er så vennlige og flinke til å hjelpe meg og gi meg råd. Det er også fantastisk å se hvor bra form de fleste er i, selv om mange av dem er både 20 og 30 år eldre enn meg. Nei, her har jeg fått mange forbilder, og slik vil jeg også bli når jeg kommer i den alderen, sier 38-åringen, som mener at alle på Drammen EasyLife Senter er blitt som en ekstra familie for henne.

– Det er som å komme hjem når jeg kommer ned dit og møter alle de hyggelige instruktørene og treningskameratene mine. Nei, her vil jeg aldri slutte å trene, heller ikke når EasyLife-kurset mitt snart er avsluttet. Jeg trenger inspirasjonen og hjelpen jeg får her om jeg skal klare å holde vekten min på 60-62 kilo også i fremtiden.

Nytt kosthold

Så har da også hverdagen hennes blitt helt annerledes siden hun startet på kurs i august i fjor.

– Nå spiser jeg helt annen mat enn tidligere. Jeg har lært så mye om hva jeg bør spise, hva jeg ikke bør putte i meg og hvordan jeg skal sette sammen måltidene riktig. I tillegg har jeg også funnet tilbake treningsgleden jeg hadde for mange år siden, avslutter den fornøyde damen fra Hokksund.

– Vår firebente venn tok kontrollen

– Da det vi spøkefullt kaller «bikkja vår», sofaen, helt tok over våre liv, forsto vi etter hvert at vi måtte gjøre noe, forteller ekteparet Lena (61) og Erik (66) Halvorsen fra Drammen. De gikk ned henholdsvis 25 og 21 kilo i løpet av de fire første månedene av livsstilsendringskurset på Drammen EasyLife Senter.

Endelig tilbake etter Corona-tiden.

Ekteparet Lena og Erik Halvorsen har vært ute og trent i Drammensmarka nesten daglig i tiden treningssentret har vært stengt. Her ser vi de to i Wulfsbergchausseen, i retning Åspaviljongen, med god utsikt ned mot Drammen. Erik har med seg orienteringskartet og hadde allerede tatt 170 poster da dette bildet ble tatt i månedsskiftet mai-juni.

fakta

Lena (61) og Erik Halvorsen (66)

- Bosted: Høytorget i Drammen.
- Sivilstand: Gift, 3 barn, 7 barnebarn.
- Yrke: Resepsjonist Dormakaba, låssystemer (Lena), pensjonist, etter 43 på lageret til NSB på Sundland (Erik).

– Endelig er vi snart i gang igjen, sier ekteparet Lena og Erik Halvorsen, som er veldig fornøyde over muligheten til innendørs trening på Drammen EasyLife Senter, etter mange økter ute denne våren.

– Vi tilhører jo det vi kaller «dessertgenerasjonen», hvor det å slappe av, kose seg og leve livet, ble stadig viktigere. Det tok over mer og mer av tiden vår. Men resultatet ble jo også at vi ble latere, brukte mer tid på sofaen med god mat og drikke og brukte mindre tid på å bevege oss.

Det var Lena som først forsto alvoret og tok initiativ til at noe måtte skje. Slik de levde kunne det ikke fortsette om de ønsket seg et langt liv og en god alderdom.

– Jeg våget ikke å veie meg. Men, jeg forsto jo at det gikk den gale veien da jeg så meg selv i speilet og opplevde at klærne ble trangere og trangere. Da jeg så at selv de største størrelsene i klesbutikkene ikke passet lenger forsto jeg at nok var nok, sier Lena.

– Men jeg var ikke vond å be jeg heller da Lena tok kontakt med Drammen EasyLife Senter. For da vekten plutselig gjorde et byks og viste 99 kilo, kun en kilo fra den «magiske» grensen, samtidig som klærne ble ubehagelig trange og maven ble merkbart større, gikk alvoret opp for meg også. At jeg i tillegg hadde høyt blodtrykk gjorde det jo ikke vanskeligere å ta en avgjørelse, tilføyer Erik.

Viste 116 kilo

Da ekteparet kom ned til Drammen EasyLife Senter for en første samtale med daglig leder, Lise Wollberg Vestli, var det lenge siden Lena hadde våget å veie seg.

– Jeg våget ikke, men antydet for Lise at jeg trodde at vekta nok hadde passert 100. Men da hun veide meg og vekten stoppet på 116 kilo, fikk jeg lettere sjokk. Jeg ble imidlertid beroliget da hun sa «slapp av, dette kommer til å gå helt bra».

Det løftet har vist seg å holde. For fire måneder etter at ekteparet startet på livsstilsendringskurset til fysioterapeut og instruktør Ritva Bakken i januar i år, viser vekten 91 kilo for Lena og 78 for Erik. De har med andre ord gått ned 25 og 21 kilo.

– Vi er superfornøyde med kurset og ikke minst med oppfølgingen fra vår entusiastiske og energifylte instruktør, Ritva Bakken. Det har da også ført til at vi har lagt om livsstilen vår fullstendig, både i forhold til kostholdet og treningen, fastslår ekteparet samstemt.

Betydelig helsegevinst

Eriks blodtrykk har også gått ned, fra meget høyt til normalt, i samme periode. Begge føler seg i mye bedre form siden kursstarten i januar, og orker så mye som de ikke gjorde tidligere.

– Legen er imponert over utviklingen med blodtrykket mitt, og også over at mageproblemer jeg hadde har blitt helt borte. Sønnen min sier også til meg at disse 21 kiloene jeg har tatt av betyr minst 10 år lengre levetid for meg, sier Erik, som fra bare å sitte i sofaen nå trener omtrent daglig.

– Nå løper jeg til og med, noe som var helt utenkelig tidligere. Ja, til og med i motbakker sprinter jeg. Helt utrolig, sier 66-åringen, som også har blitt bitt av basillen i forhold til turorientering.

– I denne Corona-perioden hvor vi ikke har fått lov til å til å trene inne, har jeg startet med turorientering. Nå har jeg allerede tatt 170 poster denne våren, alle på kartet til Sturla, mens jeg er på god vei med kartene til Konnerud IL og Hellas også.

Til Spiraltoppen uten stopp

Lena er også ute omtrent daglig, enten hun går eller sykler, og kan fortelle om en bemerkelsesverdig formutvikling i perioden hun gikk ned fra 116 til 91 kilo.

– Nå kan jeg gå hjemmefra på Høytorget i Drammen sentrum til Spiraltoppen uten å stoppe en eneste gang. Tidligere slet jeg med å gå fra Bragernes Torg og hjem.

Begge er derimot opptatt av at de ikke trener for å bli idrettsutøvere.

– Vi skal hverken delta i Birken, Trondheim-Oslo, eller andre konkurranser. Nei, vårt mål er bedre helse og bedre liv. Derfor har vi også lagt om kostholdet vårt i tråd med det vi har lært på EasyLife-kurset, avslutter det fornøyde ekteparet. Da vi snakket med dem i pinsen gledet de seg begge veldig til de igjen kunne trene inne på Drammen EasyLife Senter.

– Det har vi savnet og det blir stort, selv om vi også vil fortsette å trene mye utendørs.

Overgangsalderen – hvorfor kan vi så lite?

Alle voksne kvinner kommer i klimakteriet, altså overgangsalder, og for de fleste er dette synonymt med at mensen uteblir og hetetoktene overtar. Men, dette er kun en liten del av sannheten.

I overgangsalderen opplever mange kvinner diffuse symptomer som de ikke får hjelp med. Det kan være smerter i ledd, «harehjerte», hodepine, tretthet, nedstemthet, vektoppgang med mer. Hos legen får man stort sett beskjed om at det ikke er noe galt, og dette må en altså bare leve med. De som er så heldige at legen deres har kunnskap om kvinnelivet, har det nok enklere, men stort sett er det hormoner som blir tilbudt, og det er det ikke alle som er komfortable med.
Det gjør jo ikke saken enklere at temaet nærmest er tabu, og mange kvinner ikke en gang snakker med venninner om det. Årsaken til det vites ikke. Men det er kanskje ikke så attraktivt å tenke på at en blir eldre og at man ikke er fruktbar lenger.

Vitsene om sure og svette damer, gjør det sikkert heller ikke enklere. Her har vi en jobb å gjøre. For ved å normalisere denne delen av kvinnelivet, vil det stadig komme frem flotte, spreke og attraktive kvinner, som viser vei for sine medsøstre. Gamle fordommer må vi bli kvitt!

4000 personer
På Drammen EasyLife Senter har vi gjennom 10 år møtt mennesker av begge kjønn og ulik alder. Og alle er unike. Jeg har i løpet av disse årene hatt personlige samtaler med rundt 4000 personer. Og i møter med mange kvinner, så har nettopp ulike plager av forskjellig alvorlighetsgrad kommet til overflaten. Dette har gjort at vi måtte innhente mer kunnskap, og vi fortsetter med å øke vår viten om klimakteriet. Med oss på denne jobben samarbeider vi med den dyktige akupunktøren Marianne Ygård, som har spesialisert seg på kvinners overgangsalder. Mange av byens leger og gynekologer sender pasienter til henne, for akupunktur er en anerkjent behandlingsform, som for mange gir veldig gode resultat. Det er så positivt at det er mer enn hormonell behandling som kan lindre og hjelpe.

Styrketrening
Vi vet også at sunn mat og trening har positiv innvirkning på kvinner i klimakteriet. Styrketrening er helt avgjørende. Så om du ikke allerede er i gang, så anbefaler vi deg dette på det sterkeste. Man må imidlertid være åpen for at kroppen er i endring, og det er ikke sikkert at en kjenner seg selv helt igjen. Det er heller ikke sikkert at det som tidligere har fungert, gjør det lenger. God hjelp er derfor helt nødvendig.
Våre livsstilskurs vil hjelpe deg til en så god helse som mulig, med et sunt kosthold og god fysisk aktivitet. Helsen vår er avhengig av at vi tar vare på den, og i det lange løp er det kun helse som teller. At vi har en sunn vekt, godt kosthold og holder kroppen i aktivitet, er livsviktig!

Av Lise Wollberg Vestli
Daglig leder
Drammen EasyLife Senter

Lise Wollberg Vestli, her i hovedtreningssalen ved Drammen EasyLife Senter, har hatt samtaler med rundt 4000 mennesker i løpet av de 10 årene treningssentret har eksisert.

Utetrening mer og mer populært på Drammen EasyLife Senter

Etter en frisk tur i både sol og regn, treffer vi en glad turgjeng ved Landfalltjern. Fra venstre: Ellen Hannevold-Totton, Brita Røed, Tommy Bråthen, Nils-Erik Jacobsen, Ritva Bakken og Olga Skiba – alle fra Drammen EasyLife Senter

- Vår fysioterapeut, instruktør og skitrener Ritva Bakken, har allerede hatt 1-2 treningsøkter i uken, avhengig av vær og årstid i flere år, også før Corona-krisen inntraff. Og nevnte krise som førte til at vi måtte stenge treningssentret denne våren, har ikke gjort utetreningene mindre populære.
- Derfor fortsetter vi å satse på utetrening både i år og neste år. Hvor mange økter vi kan tilby avhenger av interessen. Men dere som fortrinnsvis ønsker å trene ute, samtidig som dere også kan trene inne når dere ønsker det, er derfor hjertelig velkomne. Vi er avhengig av våre medlemmer, både i forhold til oppslutning, interesse og ideer for å kunne utvikle dette konseptet.
- Ritva Bakken er leder for våre utetreninger. Men hun har ikke kapasitet til å ta alle øktene. Derfor vil vi gjerne komme i kontakt med deg som kan bidra med 1-2 økter i uken, avhengig av oppslutning. Du må være veldig interessert i utetrening, ha kunnskap og erfaring.
- Ritva har hatt en fast utetreningsøkt hver onsdag klokken 18 denne våren og sommeren, hvor hun har variert utgangspunkt og terreng. Vi nevner Spiralen og Klopptjern, og løypenettet innenfor disse stedene. Hun har også vært i Hamborgstrømskogen og kjørt treningsøkter rundt den velkjente Hamborgstrømpaviljongen, med aktiviteter som orientering, styrketrening, hinderløype m.m. I tillegg har Zik-Zakken fra krematoriet og opp til Spiraltoppen vært brukt til intervalltrening i flere år. Og selvfølgelig terrenget innover fra Landfalltjern, retning Tverken og andre steder.
- På Konnerud-siden nevner vi turen fra Haukåsløypa og opp til Blektjern, Pukerudlinna, fra Hammerdammen opp til Stordammen og videre til Damåsen. Og sydover - den nye trim løypen på Nordbykollen. I tillegg har Ritva hatt med deltakere også på Gullhaug, og gått fra Gullaugkleiva til Skapertjern.
- Alle medlemmer ved Drammen EasyLife Senter er velkomne, enten du er ung eller gammel, i dårlig eller god form. Utetreningsøktene tilpasses den enkelte, slik at alle kan være med.

EasyLife Lettere for deg som vil ned mindre enn 10 kilo

- Våre EasyLife Lettere kurs har blitt stadig mer og mer populære, etter at vi startet opp med dette programmet i 2011.
- Dette er et kurs som er beregnet for vekttap under 10 kg. Vår instruktør Peter Gjefle (bildet) har jobbet hos oss i sju og, og han har veldig god erfaring med å hjelpe våre deltakere til å oppnå gode resultat. Peter er opptatt av helse, og han er god på å «dytte» oss vennlig mot alternativ som er litt sunnere.
- Vi burde kanskje kalt dette for et helsekurs, for Peter legger fokuset på hvordan man skal spise og trene ut fra et helsemessig perspektiv. Vi vet at alle som kommer til oss ønsker å gå ned noen kilo. Men når vi blir flinkere til å tenke på det kroppen trenger, og ikke bare hva vi har lyst på, går vekten også i riktig retning.
- Vi ser at det er vanskelig å holde fokus når man skal lite ned i vekt. Det høres rart ut, men ofte opplever ikke deltakerne at vekttap alene er viktig nok til å holde ut i det lange løp. Vi må jo forsake noe, men vi håper med dette kurset å vise at det positive veier tyngre.
- De helsemessige gevinstene, økt velvære og livskvalitet, er det som driver deltakerne fremover og gjør at de nye vanene sakte, men sikkert, blir grobunn i en ny livsstil.
- Velkommen til EasyLife Lettere kurs med Peter som starter opp nå i september.

Endelig – nå lanserer vi EasyLife oppfølgingskurs

- Et kurs for de som har gått på enten ordinært EasyLife-kurs eller Lettere-kurs
- Kurset passer både for videre vektreduksjon, for de som vil ned i vekt igjen eller for de som ønsker hjelp til å stabilisere vekt
- Kurset består av 7 leksjoner som omhandler kosthold, trening og mentaltrening
- Størst fokus på mentaltrening og hvordan det mentale påvirker kosthold og trening, men også konkrete tips rundt mat og trening
- Kurset vil vare i 6 måneder med en månedlig kurskveld i kombinasjon med individuelle samtaler
- Kurset er fleksibelt og vil passe for alle deltakere på tross av ulikt utgangspunkt og fokus
- Repetisjon av de viktigste punktene fra hovedkurset samt påfyll av mye nytt. Flere verktøy for å lykkes med varig endring
- Instruktør Liv Marit Sætra (bilde) har solid erfaring fra Drammen EasyLife Senter etter å ha kjørt kurs her i 7 år. Hun har en bachelor i ernæring
- Hver leksjon er beregnet til rundt en time.

Vi har savnet dette kurset i vår portefølje, for nettopp vektstabilisering og veien videre er vanskelig. Vi er veldig glade for at EasyLife Norge har laget dette kurset på bakgrunn av våre erfaringer om utfordringer deltakerne møter på etter kurs-slutt. ***Ta gjerne kontakt med Lise på lise@drammen.easylife.no for mer info.***

Seniorene til instruktør Ritva Bakken (5 fra v) er klare for ni dager med trening, kombinert med ferie og sosialt samvær i fiske-landsbyen Foca på vestkysten av Tyrkia, i oktober i fjor. Her er ni av de 10 deltagerne. Fra venstre ser vi Nils Olav Midtlien, Per Ole Bjerknæs, Ellen Strand, Sonia Regina Teca, Ritva Bakken, Karin Eriksen, Nils-Erik Jacobsen, Berit Stokke, Roar Endung og Anita Lauritsen. Nå er Ritva klar til å starte nytt kurs for Seniorer. Og kanskje blir det etter hvert også ny treningstur til Foca.

Trening og livsstilskurs for seniorer

- Nytt livsstilskurs med trening på dagtid ved Drammen EasyLife Senter starter i februar.
- 10 leksjoner over 3 måneder, hvor du lærer om kosthold, fysisk- og mental trening. Deretter 3 måneder med bare fysisk trening.
- Hver leksjon de første 3 månedene etterfølges av fysisk trening i gruppe. I tillegg kan du trene når du selv vil. Sentret er åpent for deg fra tidlig om morgenen, til sent om kvelden alle dager i uken. Vi har også gruppe-treninger på dagtid som passer godt for din aldersgruppe.
- Dette er for deg som gjerne vil ned noen kilo, eller bare ønsker å lære mer om mat slik at du spiser smartere.
- For deg som vil lære mer om hvordan du kan trene riktig for å tåle alderdommen bedre. Både styrke- og kondisjonstrening.
- Kursleder er vår rutinerte instruktør og fysioterapeut Ritva Bakken. Hun har bred kompetanse og erfaring. Alle vil få et opplegg som er tilpasset den enkelte og god oppfølging.

Nye kurs starter i september!

Ring 32 69 90 09 eller send e-post til post@drammen.easylife.no

10 år med EasyLife

- I disse dager feirer Drammen EasyLife Senter 10 år. Mot slutten av august i 2010 åpnet vi dørene våre i Griffenfeltsgate 7 på Strømsø, i huset som ble betegnet som «Skiold Huset», fordi idrettsforeningen Skiold hadde klubbhus der i en mannsalder.
- Fra august 2010 har dette huset vært tilholdssted for folk i alle aldre som har ønsket hjelp til å gå ned i vekt og legge om livsstilen, slik at vektnedgangen blir permanent og man kan leve et sunnere liv, både i forhold til mat og trening.
- I løpet av disse 10 årene har rundt 2500 personer deltatt på livsstilskurs hos oss. Vi har hatt medlemmer fra Drammen og alle nærliggende kommuner, og det er mange som har reist langt for å være med på våre kurs.
- Vi er takknemlige for at mange av de som har gjennomført kurs også ønsker å fortsette hos oss etterpå. Det setter preg på miljøet på alle måter. Opplevelsen av å være en del av et fellesskap der alle mer eller mindre har samme bakgrunn, gjør mye med trivsel og samhold.
- Det har alltid vært et varemerke for oss at vi er et senter for de som vil ned i vekt, enten det er mye eller lite. Det kan være så lite som 5 kilo, men vi har også hjulpet medlemmer ned mellom 80 og 100 kilo.
- Vi startet i 2010 med kurs for vekttap over 10 kilo, men vi så fort behovet for et kurs for ønsket vekttap 5 – 10 kg. Vårt EasyLife Lettere-kurs kom derfor i gang fra januar 2011 (se om EL Lettere kurset side 10). Begge disse kurstypene har vi satt opp jevnlig i årene som har gått. Nye kurs starter som regel på høsten, på nyåret og rett etter påske hvert år.
- Etter hvert kom vi også med vårt kurs for seniorer. Dette er et kurs som går på dagtid i en seksmåneders periode. Kurset er beregnet på «godt voksne» over 60 år som har mulighet til å komme på dagtid. Denne type kurs har blitt populært de siste årene, for det blir stadig flere og flere voksne sprekinger som både har ressurser og vilje til å gjøre sitt for å være så sunne og spreke som mulig. Se mer side 11.
- Samme måned som vi fyller 10 år passer det også bra at vi lanserer vårt første oppfølgingskurs, for deg som tidligere har fått en av våre andre kurs. Se mer side 10.
- Vi har mange medlemmer som har vært med oss i en årrekke. Det samme gjelder også de tre på bildet Ritva Bakken (fra v), fysioterapeut og instruktør, Martin Christoffersen, innehaver og styreleder og Lise Wollberg Vestli, daglig leder, som alle har jobbet på Drammen EasyLife Senter siden starten for 10 år siden.
- Vi ønsker nye kursdeltakere, og selvfølgelig alle dagens medlemmer, velkommen til en ny høst. Vi er klare til å jobbe med utfordringer vi har i forhold til livsstil og helse. Samtidig takker vi alle våre medlemmer som var så forståelsesfulle og trofaste mot oss i den lange perioden vi var nødt til å holde stengt på grunn av Corona.

Nye kurs starter i september!

Ring 32 69 90 09 eller send e-post til post@drammen.easylife.no