

FRISKLVSSENTRALEN

Jevnaker, Hole og Ringerike kommune



Små endringer – stor forskjell

Friskliv - helsedirektoratet

Hva er Frisklivssentralen?

- Kommunal helsetjeneste
- Hjelp og støtte til livsstilsendring
- Trening/fysisk aktivitet, kosthold og tobakk
- Kartlegge, motivere og gjennomføre tiltak
- Tidsavgrenset oppfølging
- Lavterskel



Foto: Privat



Endre levevaner

- Fysisk aktivitet, kosthold og tobakk
- Lavterskel
 - Lave kostnader
 - Enkel tilgang
 - Enkelt utstyr



En kommunal helsetjeneste

- Helsefremmende og forebyggende
- For alle – tilrettelegges
- Lav kostnad



Hva tilbyr vi?

- Individuell veiledning
 - Samtaler
- Grupper
 - Utegrupper
 - Innegrupper



Hva tilbyr vi?

- Kurs
 - Bra Mat for bedre helse
 - Kurs i belastningsmestring
 - Tobakkslutt
 - Avspenning
 - Søvnkurs
 - Hverdagsglede
 - Temaundervisning

**BRA
MAT**

for bedre helse



Kilde: Freepic



Foto: Privat



Følg med på vår Facebookside, der legger vi etter hvert ut mer informasjon om den enkelte tur!

APRIL-SEPTEMBER 2023 PÅ TOPP MED FRISKLIV

Bli med og gå lokale toppturer med Frisklivssentralen! Har du lyst til å bli bedre kjent i lokalmiljøet ditt? Fra 18. april inviterer Frisklivssentralen til å gå en toptur i måneden sammen med vår Frisklivs koordinator. 8. juni er Frisklivssentralen invitert på aktivitetsdag med Fossen Friluft!

FRISKLIVSSENTRALEN

Jevnaker

- 18. april
Loftsberget
 - 10. mai
Rytterager
 - 20. juni
Svarttjernshøgda
 - 4. juli
Onsberget
 - 22. august
Kollern
 - 19. september
Lamannshaugen
- Turene starter kl.10

INTERESSERT?
Tlf. 911 29 975 for info.



Felles aktivitetsdagsdager



Deltakere ved Frisklivssentralen

Ett ord

Hvordan komme i kontakt med oss?

- Henvisning
 - Fra lege eller annet helsepersonell
 - NAV
 - Ta kontakt selv
 - Ta kontakt med meg her og nå



Følg oss på facebook!

- Alle sentralene har egne facebooksider hvor vi legger ut aktuell informasjon.

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white, lowercase, sans-serif font, centered within a dark blue rectangular background.

- Instagram