

Et kommunalt kompetansesenter for veiledning og oppfølging.

Hovedsakelig innen:

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Tobakk

Strukturert tilbud der du får hjelp til å starte en endringsprosess, og med å mestre nye levevaner.

Frisklivsresept:

- Helsesamtale (I og II)
- Oppfølging underveis
- Fysisk aktivitet i grupper
- Kostholdsveiledning
- Snus- og røykeslutt

Frisklivssentralen er:

- Et lavterskeltilbud
- Individuell veiledning
- Grupperettet

Hjelp til mestring av egen helse!

Målgruppe:

Personer som har behov for støtte og hjelp til å endre levevaner pga.:

- Økt risiko for eller begynnende utvikling av sykdom/lidelse som kan relateres til levevaneområder
- Sykdom/lidelse som kan reverseres med livsstilsendring
- Aldersgruppe over 18 år

Henviser:

- Lege
- Fysioterapeut
- Diabetessykepleier
- NAV
- Psykisk helse
- Eller på eget initiativ ved behov for hjelp til å komme i gang

Hvorfor Friskliv?

- Du får hjelp og støtte til en bedre livsstil
- Du får individuell rettledning og motivasjonssamtale
- Tilbudene er individuelt tilpasset, men gir òg fellesskap
- Du får ulike gruppetilbud innen fysisk aktivitet
- Trening på Friskliv er et lavterskeltilbud; det er billig, lagt opp slik at alle kan delta i sitt tempo

Bidra til økt bevegelsesglede!
Bidra til at innbyggerne
mestrer sine liv sammen med
andre!

Små forandringer gir store forbedringer – uansett alder!



Kilde: Frisklivssentralen Modum kommune

**FRISKLIVSSENTRALEN**



Kilde: Helsedirektoratet

KONTAKTINFO FRISKLIVSSENTRALEN I HALLINGDAL:

Flå: Tel.: 32 05 36 59, e-post: postmottak@flaa.kommune.no

Gol: Tel.: 32 02 92 29 / 470 10 583, e-post: friskliv@gol.kommune.no

Hemsedal: Tel.: 31 40 88 18 / 970 58 818, e-post:

friskliv@hemsedal.kommune.no

Hol: Tel.: 959 86 404, e-post: stine.vesteroy@hol.kommune.no

Nes: Tel.: 916 66 996 / 476 73 755, e-post: friskliv@nesbyen.kommune.no

Ål: Tel.: 32 08 52 03 / 959 80 495, e-post: friskliv@aal.kommune.no