



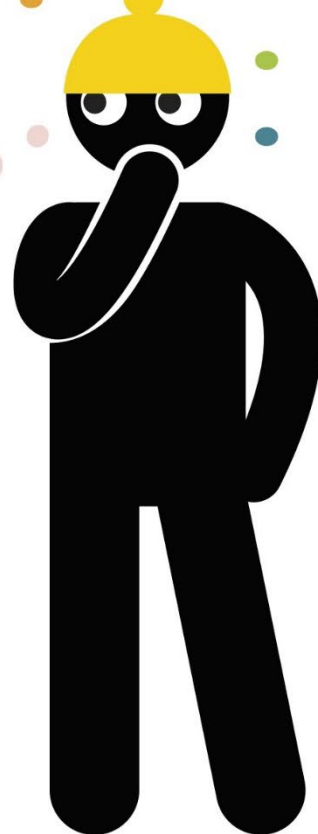
# FRISKLVSSENTRALEN

Hole, Jevnaker og Ringerike kommune



Små endringer – stor forskjell

# Frisklivssentralen



# Hva tilbyr vi?

Grupper

Individuell veiledning





# Endre levevaner

- Fysisk aktivitet, kosthold, søvn, tobakk og psykisk helse



# En kommunal helsetjeneste



Helsefremmende og forebyggende



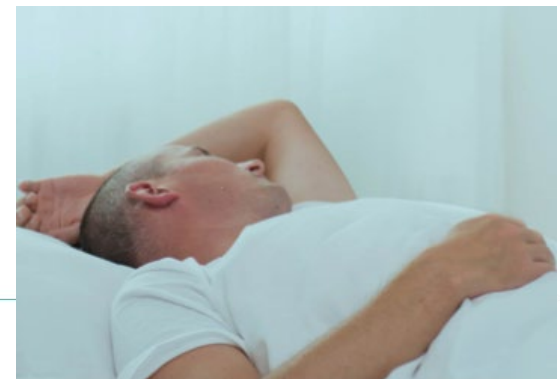
For alle – tilrettelegges



Lav kostnad

# Kurstilbud

- Bra Mat for bedre helse
- Tobakkslutt
- Medisinfri søvnbehandling – Sov godt
- Hverdagsglede
- Kurs i depresjonsmestring
- Kurs i belastningsmestring
- Temaundervisning







Felles aktivitetsdager



Vi hjelper alle som  
ønsker en friskere hverdag.

  
FRISKLVSSENTRALEN



## 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 gjerne!

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

The Facebook logo, consisting of the word "facebook" in white lowercase letters on a blue rectangular background.

- Instagram





Spørsmål?