



FRISKLIVSENTRALEN

**Ønsker du hjelp til å endre vaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk?
Snakk med fastlegen, annet helsepersonell eller NAV om frisklivsresept.**

Du kan også ta direkte kontakt med frisklivssentralen.



ELVERUM KOMMUNE

www.elverum.kommune.no

Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste med tilbud om hjelp og støtte til endring og mestring av levevaner.

Gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud, er målet livsstilsendring med hovedfokus på fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk.

Frisklivssamtalen

Samtalen er individuell og bygger på prinsipper for motiverende samtale. Denne metoden er dokumentert å være effektiv for endring av vaner.

Aktivitetstilbud

Frisklivstrening i gruppe foregår både ute i naturen og innendørs. Nivået er tilpasset deltakerne.

Bra mat kurs

Bra mat er et inspirasjonskurs hvor det er fokus på å øke motivasjon til å oppnå et varig sunnere kosthold. Du får blant annet praktiske råd i forhold til kosthold i hverdagen, utveksle erfaringer med andre deltakere samt lære å lese varedeklarasjoner. Kurset har cirka fem samlinger der temaet er bra mat i teori og praksis.



”Det gjør så godt å være sammen med andre – jeg glemmer det som er slitsomt”.
Deltaker på frisklivssentralen

A photograph of a person running through tall grass at sunset. The person is in the foreground, slightly out of focus, wearing a dark shirt and light-colored pants. The background is a bright, hazy sunset over a field of tall grass. The overall mood is energetic and positive.

”Jeg ville først ikke være med på dette da jeg fikk resepten av legen. Nå skjønner jeg at det er det beste som har skjedd meg”.
Deltaker på frisklivssentralen

Foto: Helsedirektoratet / Colorbox.com

Røykfri sammen er et tilbud til deg som ønsker å slutte å røyke eller snuse. Kurset går over 6-8 kurskvelder. De tre første møtene brukes til å forberede seg på å slutte. I de neste møtene jobber en med å opprettholde røykfriheten og motivasjonen. Mange opplever at det er lettere å bli røykfrie sammen med andre. Tilsvarende tilbud kan gis individuelt.

Temaundervisning skal gi kunnskap, motivasjon og inspirasjon til endring av levevaner.

Hvem kan delta på Frisklivssentralen?

Målgruppen er personer som har økt risiko for, eller allerede har sykdommer eller utfordringer knyttet til livsstil, og som ønsker og har helsemessig god effekt av å endre levevaner.

Lege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise deltakere til Frisklivssentralen gjennom frisklivsresepten, men du kan også kontakte oss på eget initiativ.

Du trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta.



Frisklivsresepten

Frisklivsresepten varer i tre måneder og starter med en strukturert helsesamtale (frisklivssamtalen), hvor vi ser på muligheter og mål for perioden. Etter tre måneder gjennomføres en ny samtale.

Resepten gir mulighet for oppfølging både individuelt og i gruppe. Tilbudet er gratis.

Ta kontakt om du ønsker hjelp til endre levevaner. Dette gjelder uansett om du ønsker å delta på gruppetilbudene ved frisklivssentralen eller ikke.

Vi har god oversikt over hva som finnes av tilbud i kommunen og kan gi deg opplysninger om disse.

Kontakt oss for mer informasjon eller avtale om helsesamtale:

Adresse: Frisklivssentralen, Helsehuset, Kirkevegen 47, 2409 Elverum

Telefon: 41 23 06 67

E-post: frisklivssentralen@elverum.kommune.no



ELVERUM KOMMUNE

www.elverum.kommune.no