



Hva koster det?

Helsesamtale er et gratis tilbud.
En lav egenandel på kurs og treninger kan forekomme.

FRISKLIVSRESEPT

Dato
Navn
Født
Adresse
Telefon

Henvises pga:
.....
.....

Merknader:
.....
.....

Henviser:

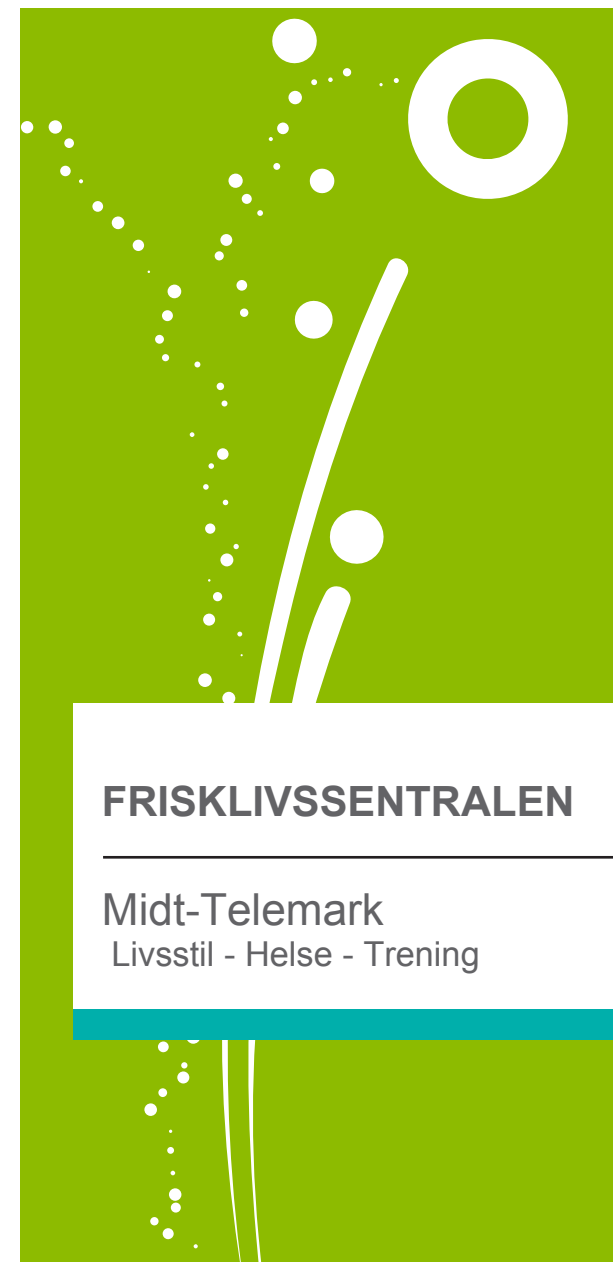
Kontaktinformasjon:

Frisklivssentralen Midt-Telemark
Gullbring Kulturanlegg AS
Gullbringvegen 34, 3800 Bø i Telemark

Telefon: 409 13 937/ 40914128
E-post: frisklivssentralen@intk.no,



Vi samarbeider med:



FRISKLIVSSENTRALEN

Midt-Telemark
Livsstil - Helse - Trening

”En norsk studie viser at frisklivsresepten kan gi bedre fysisk form, redusert vekt og bedre selvopplevd helse”.

Helsedirektoratet



Hva er Frisklivssentralen?

Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste for Midt-Telemark og Nome kommune i samarbeid med Gullbring kulturanlegg A/S og Universitetet i Sørøst-Norge.

Frisklivssentralen har som overordna mål å fremme folkehelse og drive med forebyggende arbeid.

Hvem er tilbudet for?

Frisklivssentralen gir et tilbud til deg som trenger hjelp og støtte til å endre levevaner på grunn av fysiske eller psykiske helseutfordringer, eller for deg som står i fare for å utvikle livsstilssykdom.

Hva er tilbudet?

Frisklivssentralen tilbyr tilrettelagt fysisk aktivitet og ulike kurs.

Frisklivsresepten varer i tre måneder og gir tilgang til strukturert veiledning og et variert treningstilbud.

Helsesamtalen er individuell og bygger på prinsipper fra motiverende intervju. Kunnskap om hva som gir god helse, mestring og egne ressurser vil være i fokus.


Testing av fysisk form kan bli gjennomført slik at en kan se fremgang i løpet av frisklivsperioden.

Gruppetrening inne- og utendørs med fokus på blant annet utholdenhet, styrke, balanse og avspenning.

Kurstilbud: «BraMat for bedre helse», «Tobakksfri», «Sov Godt» og andre lærings- og mestringstilbud.

Hvordan kommer jeg i gang?

Fastleger, annet helsepersonell og NAV kan henvise deg til Frisklivssentralen gjennom frisklivsresepten. Det er også mulig å ta direkte kontakt.



FRISKLIVSSENTRALEN
Midt-Telemark
