

0

FRISKLIVSSENTRALEN



Folldal kommune
2580 Folldal

Frisklivssentralen hjelper og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk, gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud. Man trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta på en frisklivssentral.

Frisklivssamtalen er individuell og bygger på prinsipper for motiverende samtale, en metode som er dokumentert å være effektiv for endring av vaner.

Gruppebaserte tilbud

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

Bra mat er et inspirasjonskurs hvor det er fokus på å øke motivasjon til å oppnå et varig sunnere kosthold. Man får blant annet praktiske råd i forhold til kosthold i hverdagen, utveksler erfaringer med andre deltakere og lærer å lese varedeklarasjon. Kurset går over fem kurskvelder der temaet er bra mat i teori og praksis.

Røykfri sammen er et tilbud til deg som ønsker å slutte å røyke. 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.

Temaundervisning skal gi motivasjon og inspirasjon til endring av levevaner.

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

Deltaker på frisklivssentralen



Hvem kan delta på frisklivssentralen?

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

Frisklivsresepten varer i tre måneder, og starter med en strukturert samtale, hvor vi ser på muligheter og mål for perioden. Etter tre måneder gjennomføres en ny samtale. Resepten gir mulighet for oppfølging gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud.

En norsk studie viser at frisklivsresepten kan gi bedret fysisk form, redusert vekt og økt selvpålevd helse.

De som ønsker hjelp til å endre levevaner kan ta kontakt med oss, uansett om man ønsker å delta på gruppetilbudene ved frisklivssentralen eller ikke. Frisklivssentralen har god oversikt over hva som finnes av tilbud i lokalmiljøet, og kan gi deg opplysninger om hvor du kan finne aktiviteter og tilbud i kommunen.

”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



Kontakt Frisklivssentralen i Folldal kommune:

Folldal Frisklivssentral
Helsetun - Helsestasjon
Tlf: 41 42 45 61

Frisklivssentralen hjelper og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk, gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud. Man trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta på en frisklivssentral.