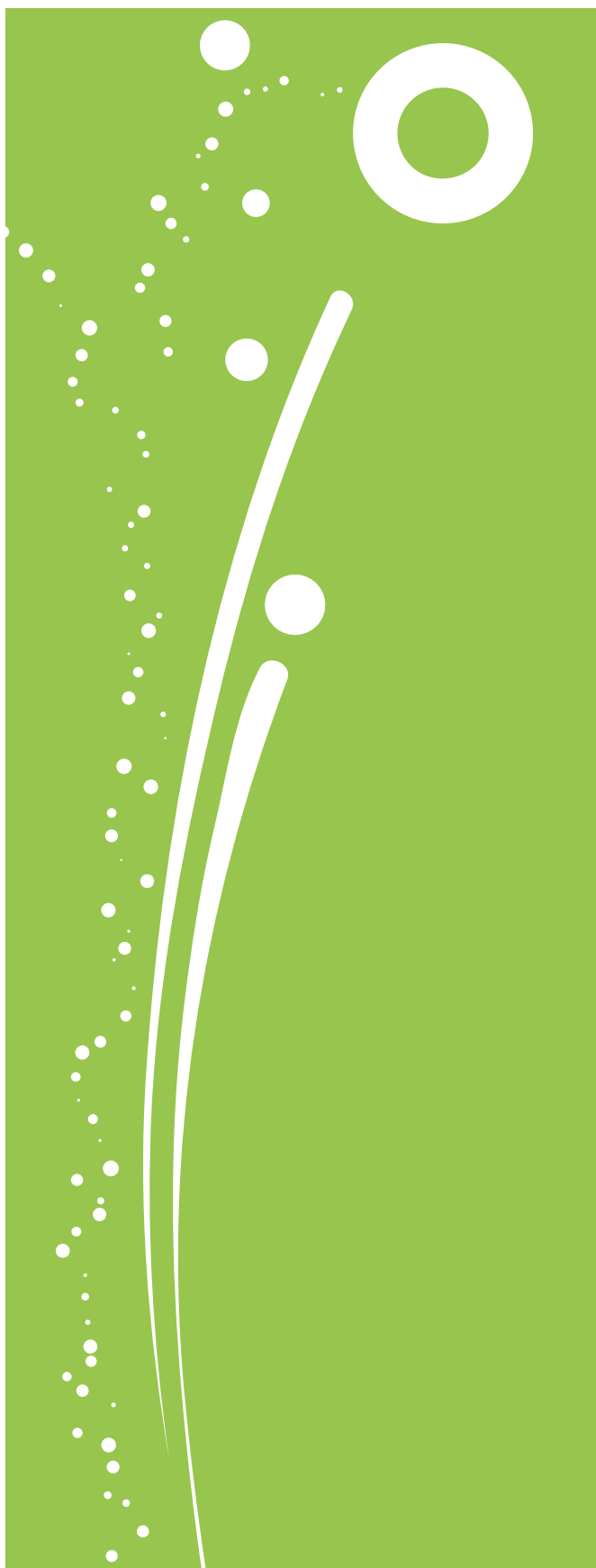


FRISKL(V)SSENTRALEN





**Frisklivssentralen** hjelper og støtter mennesker som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk, gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud. Du trenger ikke å ha en diagnose eller å være syk for å delta i aktiviteter ved frisklivssentralen. Du kan delta med eller uten resept.

**Frisklivstrening** foregår både innendørs og ute i naturen. Nivået er tilpasset deltakerne. Se egen oversikt for til enhver tid gjeldende tilbud.

**Frisklivsresepten** varer i tolv uker. Den starter med en strukturert samtale, frisklivssamtalen, hvor vi ser på muligheter og mål for perioden.

**Frisklivssamtalen** er en individuell, strukturert samtale og bygger på prinsipper for motiverende intervju. Metoden er dokumentert å være effektiv for endring av vaner.

**”Mennesket er skapt for bevegelse. Et stillesittende liv fører derfor til økt sykdomsrisiko. Regelmessig fysisk aktivitet og trening kan forebygge sykdom. Og til og med kurere en rekke sykdommer. Så enkelt er det egentlig. Men likevel så vanskelig”.**

*Roald Bahr, professor dr. med.,  
Aktivitetshåndboken, Helsedirektoratet 2008.*



## Hvem kan delta?

Frisklivstilbudet er tilgjengelig for kvinner og menn over 18 år, bosatt i Lørenskog kommune. Det er ingen øvre aldersgrense for å kunne delta, men du må kunne gå sammenhengende tyve minutter uten hjelpemidler.

Deltakelse i aktiviteter uten resept koster kr. 300,- for 6 måneder og kr. 600,- for ett år.

Lege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise deltakere til frisklivssentralen gjennom frisklivsresepten. Resepten koster kr. 300,- og innebærer tettere oppfølging.

Hva inngår i frisklivsresept?

- Frisklivssamtale 1
- Kondisjonstest 1
- Fysisk aktivitet i tolv uker
- Informasjon ved ønske om kostholdsending
- Informasjon ved ønske om røykeslutt
- Frisklivssamtale 2
- Kondisjonstest 2

Dersom du ønsker hjelp til å endre levevaner, kan du ta kontakt med oss, uansett om du ønsker å delta i aktivitetene 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.

---

Kontakt frisklivssentralen:

FRISKLIVSSENTRALEN

Lørenskog

Mobil + 47 907 12 563

frisklivssentralen@lorenskog.kommune.no

Uka har 336 halvtimer...

En halv times fysisk aktivitet om dagen er nok til å gi betydelig helsegevinst. Dette kan være hverdagsaktivitet som rask gange eller middels hardt annet arbeid.

Aktiviteten kan deles opp i bolker på ti minutters varighet. En økning utover dette gir ytterligere gevinst.

Fysisk aktivitet bedrer fysisk form og virker positivt på humøret. Du får mer overskudd og orker mer.

Valget er ditt!



**Lørenskog** kommune