



## **FRISKLIVSSENTRALEN I GRATANGEN.**

### **KONTAKTINFORMASJON:**

Frisklivs koordinator : Rita H. Roaldsen , telefon 91588501

Helsesøster Liv Karin Hørrig Helland, telefon 91802701/77021861

E-post: [rita.roaldsen@gratangen.kommune.no](mailto:rita.roaldsen@gratangen.kommune.no)

### **Hva er frisklivssentralen?**

Frisklivssentralen er kommunens kompetansesenter innen leveområdene fysisk aktivitet, kosthold, tobakk og omfatter også psykisk helse.

### **Om frisklivsresept.**

Ønsker du hjelp til å endre vaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk?

### **Prøv frisklivsresept!**

Snakk med fastlegen, frisklivs koordinator, fysioterapeut, helsesøster, NAV eller annet helsepersonell. Når du har fått resept, tar du kontakt med frisklivssentralen for å avtale tid for en helsesamtale. I løpet av helsesamtalen utarbeides det mål og plan for reseptperioden. Reseptperioden varer i tre måneder. Ny helsesamtale etter tre måneder. Alle deltakere får ett års oppfølging.

På frisklivssentralen forsøker vi å finne en aktivitet som passer for deg, ut fra dine ønsker og muligheter. Vi ønsker å skape et miljø hvor vi alle kan ha glede av hverandre og oppleve gleden ved bevegelse og sosialt fellesskap. Du gjør det du kan i ditt tempo.

Akriviteter:

Vi kan tilby:

### **Gågruppe:**

Vi går turer med innlagte intervallperioder og enkle styrkeøvelser.

### **Bra mat kurs:**

Kurset går over fem samlinger med to ukers mellomrom. Er utarbeidet av helsedirektoratet i forhold til anbefalinger om sunt kosthold.

Kostveiledning i forhold til diabetes, for høyt kolesterol og overvekt.

Spinning en gang i uken.

Vanntrim i samarbeid med LHL.

Styrketrening en gang i uken.

**Velkommen til oss.**