

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 selvpoplevd 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

**Friskliv- og mestringssenter
Eidsvoll**

**Besøksadresse:
Gladbakkveien 72
2070 Råholt**

**Tlf:
66107460/ 66107461
Rita: 45 63 69 26
Karianne: 45 63 63 58**



Frisklivssentralen i Eidsvoll kommune er et lavterskeltilbud for deg som ønsker å endre noen vaner. Vi har tilbud innen aktivitet, røykeslutt, kosthold og lettere psykiske lidelser.

Ta kontakt om du ønsker mer informasjon!

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

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. Vi har mange forskjellige treningstilbud, både trening ute, inne, i bassenget og yoga/avspenning.

Dersom det ikke passer å trene hos oss, har vi gode samarbeidspartnere som kanskje kan være aktuelt å trene hos.

Vi har forskjellig kurs i løpet av året

Bra mat er et inspirasjonskurs hvor det er fokus på å øke motivasjon, ved å endre levevaner, til å oppnå et varig sunnere kosthold. Man får innføring i nasjonale retningslinjer i forhold til kosthold i hverdagen, utveksler erfaringer med andre deltakere ser på betydningen av å lese varedeklarasjoner. Kurset går over fem kursdager der temaet er **bra mat for bedre helse** i teori og praksis.

Kurs i mestring av belastninger (KIB) er et kurs hvor man jobber for å endre tanke- og handlingsmønsteret for å forebygge eller bedre nedstemtheten/depresjonen. Vi bruker og lærer om kognitive metoder og teknikker

Mestringskurs for kroniske smerter. Et kurs for deg som lever med kroniske smerter, kurset inneholder elementer fra KIB– kurset, i tillegg til temaer som medikamenter, hva er kroniske smerter o.l. Kurset inneholder også tilpasset fysisk aktivitet.

Mestringskurs for lungesyke. Et kurs for deg som lever med kronisk lungesykdom, kurset inneholder teori og trening tilpasset lungesyke.

Temaundervisning skal gi motivasjon og inspirasjon til endring av levevaner.

Frisklivstur Ca en gang i måneden så tar vi en tur i nærmiljøet. Dette er en fin mulighet for de som vil bli kjent i Eidsvoll og som vil ha nå noen mål. Vi bruker dagen og legger opp turen etter deltakerne som er med. Disse turene er åpne for alle.

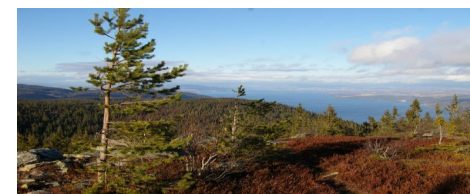
Følg oss gjerne på Facebook

Frisklivssentralen Eidsvoll kommune

Eller se Eidsvoll.kommune.no for mer informasjon

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

Deltaker på frisklivssentralen



Fra Skreikampen, en Frisklivstur i juni