



Levanger  
kommune

**Ønsker du:**

- **Å endre dine levevaner?**
- **Å forebygge en livsstilssykdom?**
- **Å få mer overskudd?**
- **Å endre kostholdet ditt?**
- **Å bli mer fysisk aktiv?**
- **Å slutte å røyke/snuse?**
- **Å bedre ditt psykiske velvære?**

**Frisklivssentralen** kan bidra til motivasjon, mestring og inspirasjon for å komme i gang med en livsstilsendring!



Levanger  
**FRISKLIVSSENTRALEN**

## Hvem kan delta?

- personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold og tobakk
- personer bosatt i Levanger kommune
- personer mellom 18-67 år
- personer som kan delta i gruppetilbud

## Hva kan vi tilby?

**Frisklivsresepten** varer i tre måneder og starter med en strukturert **Helsesamtale**, hvor vi i fellesskap setter mål for perioden. Etter tre måneder gjennomføres en ny samtale.

Frisklivsresepten gir mulighet for:

- **Individuelle samtaler/veiledning knyttet til endring av levevaner**
- **Frisklivstrening i gruppe**



- **Kostholdskurs – «Bra mat for bedre helse»**



- **Snus- og røykeslutt-kurs - «Tobakksfri»**



- **«Motivasjon og mestring»** - en helhetlig tilnærming til overvektsproblematikk

- **Kurs i Depresjonsmestring – KID**



- **Kurs i mestring av belastning – KIB**



- **Kurs i «Oppmerksomt nærvær»**

- **Temaundervisning**

Ulike tema som skal gi motivasjon og inspirasjon til endring av levevaner.

## Hvordan bli henvist?

- Lege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise.
- Du kan kontakte oss på eget initiativ gjennom å fylle ut Henvisningsskjemaet på hjemmesiden vår.

<http://www.levanger.kommune.no/Tjenester-a-a/Helse/Folkehelse/Frisklivssentral/Henvisningsskjema/>

**Har du spørsmål om tilbudet, ta kontakt med:**

Marit Veske, fysioterapeut, tlf: 47 97 71 53

[Marit.veske@levanger.kommune.no](mailto:Marit.veske@levanger.kommune.no)

Gro Toldnes Granli, avdelingsleder/frisklivspedagog,  
tlf: 46 93 25 51

[Gro.toldnes@levanger.kommune.no](mailto:Gro.toldnes@levanger.kommune.no)

Eivind Eliasson, fysioterapeut, tlf: 94 78 06 86

[Eivind.eliasson@levanger.kommune.no](mailto:Eivind.eliasson@levanger.kommune.no)

Laila Hofstad Evjemo, faglærer i kost og ernæring, tlf:  
47 77 71 22

[Laila.hofstad.evjemo@levanger.kommune.no](mailto:Laila.hofstad.evjemo@levanger.kommune.no)



Besøksadresse: Frisklivssentralen, Staup Helsehus

Postadresse: FLS, Postboks 130, 7601 Levanger

E-post: [frisklivssentralen@levanger.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@levanger.kommune.no)

Hjemmeside:

<http://www.levanger.kommune.no/frisklivssentral>

Følg oss på:

