



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:

- **Frisklivstrening i gruppe**



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

**BRA
MAT**
for bedre helse

- **Røykesluttkurs – «Røykfri sammen»**



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

- **Kurs i Depresjonsmestring – KID**

KID
Kurs i depresjonsmestring

- **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/frisklivssentral>

Har du spørsmål om tilbudet, ta kontakt med:

Marit Veske, tlf.: 740 53 029/47977153

Marit.veske@levanger.kommune.no

Gro Toldnes, tlf.: 740 53 028/46932551

Gro.toldnes@levanger.kommune.no

Laila Hofstad Evjemo, tlf.: 740 53 031

Laila.hofstad.evjemo@levanger.kommune.no



Besøksadresse: Frisklivssentralen, Kirkegt 11

Postadresse: FLS, Postboks 130, 7601 Levanger

E-post: frisklivssentralen@levanger.kommune.no

Hjemmeside:

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

 Levanger
FRISKLIVSSENTRALEN