Ta kontakt for spørsmål eller for å avtale en oppstartssamtale.

Telefon: 45 73 90 49

E-post: friskliv@bsh.oslo.kommune.no

Postadresse:
Postboks 6999 St. Olavs plass
0130 OSLO

Oslo

Bydel St. Hanshaugen

FRISKLIVSSENTRALEN Bydel St. Hanshaugen

Vil du ha hjelp til å få et sunnere kosthold, bedre søvn, bli mer fysisk aktiv eller slutte med snus eller røyk??



Foto: Foto: Oslo kommune/Bymiljøetaten

Bydel St. Hanshaugen

Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Veiledning og oppfølging foregår både individuelt og i grupper. De som jobber der er helsepersonell.

Det er gratis å delta.

Oppfølging ved frisklivssentralen varer i 12 uker.



Hvem kan delta?
Målgruppen er personer over 18 år som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og ønsker hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Tilbud ved frisklivssentralen i Bydel St. Hanshaugen
12 ukers oppfølgingsperiode med:
- Helsesamtale ved oppstart og avslutning.
- Individuell samtale knyttet til egne mål.
- Kurs innen kosthold, tobakk og søvn.
- Mulighet til deltagelse på frisklivssentralens treningstilbud.

Treningstilbud

Frisklivstrening innendørs
Sirkeltrening i Holbergsgate 1

Frisklivstrening utendørs
Gjennomføres i St. Hanshaugen park, med hovedfokus på å forbedre kondisjon.

Treningsveiledning
Ved behov for individuell veiledning for å komme i gang med trening kan dette avtales med frisklivsveileder.

Kurstilbud

Bra mat - kotholdskurs
Kurset vektlegger kostholdsendring over tid under mottoet «små skritt, store forbedringer» og er basert på de nasjonale kostrådene. I dette kurset får du gode og praktiske råd du kan bruke i hverdagen.

Sov Godt - søvnkurs
Kurset er for personer som strever med insomni eller rettere grad av søvnvansker og opplever at disse går ut over hverdagen. Målet med kurset er å bedre søvnen uten bruk av medikamenter. Sov Godt-kurset baserer seg på forskning, og behandlingsmåten har god effekt.

Tobakksfri
Kurset består av seks samlinger og har felles sluttdato. Deltakerne deler erfaringer og støtter hverandre under forberedelsene og i etterkant av sluttdatoen. Forskning viser at sannsynligheten for å klare å slutte, øker når man gjør det sammen med andre.

Ta kontakt for spørsmål eller for å avtale en oppstartssamtale.
Telefon: 45 73 90 49
E-post: frisklivsentralen@bsh.oslo.kommune.no