



Oslo

Bydel Frogner

Velkommen til Frisklivssentralen

Kontaktinformasjon

Telefon: 23 42 50 05

Besøksadresse:
Oscars gate 36A
0258 Oslo

Du finner mer informasjon om Frisklivssentralen på Oslo kommunes nettsider hos Helsedirektoratet.



Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste som tilbyr støtte til deg som ønsker å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Hos oss får du veiledning og hjelp – enten du vil bli mer fysisk aktiv, spise sunnere, sove bedre eller slutte med røyk eller snus. Målet er å styrke din helse og livskvalitet, med utgangspunkt i dine behov og mål.

Hva kan vi hjelpe deg med?

På Frisklivssentralen jobber vi med helsen din. Hos oss møter du fysioterapeuter med god kunnskap og et ønske om å gjøre det enkelt for deg å komme i gang med livsstilsendring. Det meste foregår på dagtid – og det er helt greit å komme akkurat som du er.

Vi snakker med deg én-til-én og sammen finner vi ulike kurs og grupper som kan være til hjelp for deg. Oppfølgingen varer i 12 uker og tilpasses det du har behov for.



Våre tilbud

Vi tilbyr støtte og aktiviteter innen:

- fysisk aktivitet
- kosthold
- snus- og røykeslutt
- søvn

Fysisk aktivitet

Ønsker du å komme i gang med trening, men trenger litt støtte og faste rammer? Da er dette kurset noe for deg. Vi trener i gruppe to ganger i uka – med fokus på både styrke og kondisjon. Du får også oppfølgingssamtaler underveis.

Kostholdskurs

Vil du lære mer om mat og få inspirasjon til å spise litt sunnere? I dette kurset får du gode og praktiske råd du kan bruke i hverdagen. Vi følger de nasjonale kostrådene og gjør det enkelt å forstå og gjennomføre.

Slutte med tobakk?

Vi tilbyr både én-til-én samtaler og gruppetilbud for deg som vil slutte med snus eller røyk. Her får du støtte og hjelp på veien.

Sover du dårlig?

Vi holder søvnkurs for deg som sliter med søvn.

Hvem kan delta?

Du kan delta hvis:

- Du er over 18 år og bor i bydel Frogner.
- Du ønsker å endre én eller flere vaner, og kjenner at det hadde vært godt med litt hjelp.
- Du klarer å komme deg til Frisklivssentralen på egenhånd.
- Du trives i grupper.

Slik kommer du i gang

Du kan kontakte oss direkte for påmelding eller spørsmål.

Ring oss gjerne på: **23 42 50 50**

Hvis du ikke vil kontakte oss selv, kan du også bli henvist av fastlegen, Nav eller annet helsepersonell.