

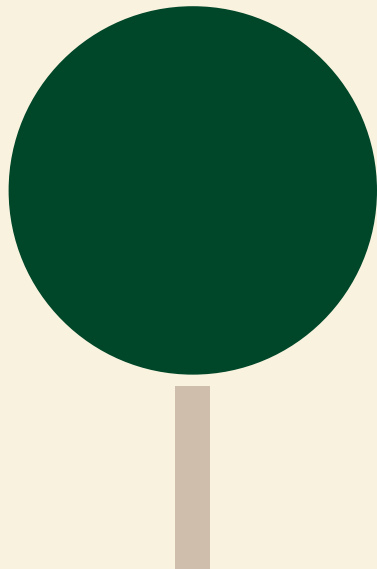


Oslo

Frisklivssentralen Stovner

# Ønsker du å endre levevaner?

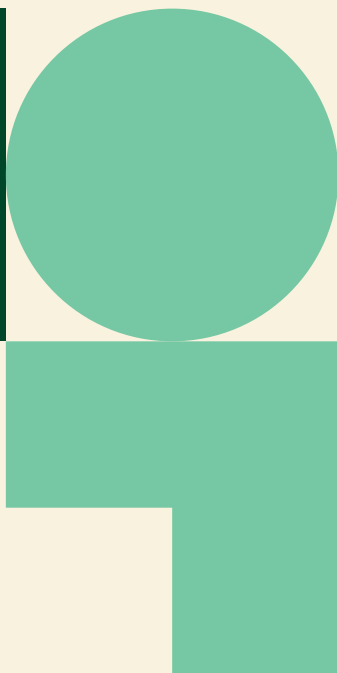
- Komme i gang med trening?
- Endre kosthold?
- Slutte å røyke eller snuse?
- Få bedre søvn?



Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste som gir tilbud innen kosthold, fysisk aktivitet, tobakkavvenning og søvn.

Frisklivsperioden varer i 12 uker og er for alle over 16 år som har bostedsadresse i bydel Stovner. Lege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise til Frisklivssentralen, men du kan også selv ta direkte kontakt med Frisklivssentralen.

Frisklivstilbudet er gratis.



**Kontaktinformasjon:**

Telefon: 40 40 45 30

Mail: [frisklivogmestring@bsr.oslo.kommune.no](mailto:frisklivogmestring@bsr.oslo.kommune.no)

**Besøksadresse:**

Frisklivssentralen Stovner, Stovner Senter 3, 3. etasje, 0985 Oslo

**Postadresse:**

Frisklivssentralen Stovner, Karl Fossums vei 30, 0985 Oslo