



Oslo

Bydel Ullern



**Ta kontakt i
dag for en
uforpliktende
prat!**

Bydel Ullern Frisklivssentral

Vil du bli mer fysisk aktiv, spise sunnere,
bli sterkere psykisk eller slutte å
røyke/snuse?

Det skal ikke så mye til og gevinsten er
stor. Frisklivssentralen hjelper deg!



Ta kontakt på tlf. 476 65 718
eller les mer om tilbudet på
www.oslo.kommune.no
«Ullern Frisklivssentralen»

Om frisklivssentralen

Frisklivssentralen jobber med forebyggende tiltak for å styrke innbyggernes helse. Du kan få veiledning innen trening og fysisk aktivitet, kosthold, søvn og snus- og røykeslutt. Målet er å skape gode levevaner og gi støtte til å mestre helseutfordringer, både fysisk og psykisk.

Oppfølgingen starter alltid med en samtale som tar utgangspunkt i dine behov og ønsker. Sammen legger vi en plan for veien videre og finner ut hvilke tilbud og aktiviteter som passer deg.

Alle som ønsker eller har behov for oppfølging kan ta kontakt. Husk at ofte det lettere å komme i gang med litt støtte på veien. Du trenger ikke ha en diagnose eller være syk for å bruke tilbudet.

Tilbud og oppfølging

Veiledning og oppfølging kan foregå både individuelt og i grupper. En periode varer i 12 uker og gir mulighet for å delta på:

- Gruppetrening og individuell treningsveiledning
- Kostholdskurset «bra mat for bedre helse» og individuell kostholdsveiledning
- Snus- og røykesluttveiledning
- Søvnveiledning og online søvnkurs

Oppstart og påmelding

Du kan ta direkte kontakt for oppstart. Du kan også få en henvisning fra fastlegen, NAV eller annet helsepersonell, men dette er ikke et krav.

Tilbudet er gratis og åpent for alle over 18 år bosatt i Bydel Ullern.

Tlf.: 476 65 718

Mail: friskliv@bun.oslo.kommune.no

Facebook: Frisklivssentralen Bydel Ullern

Adr.: Skøyen Terrasse 1, 0276 Oslo