



Oslo

Frisklivssentralen i Bydel Nordstrand

Kontaktinformasjon:

Telefon: 457 32 362

E-post: frisklivssentralen@bns.oslo.kommune.no

Informasjon på Oslo kommunes hjemmesider:

<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/frisklivssentraler/nordstrand-frisklivssentral/>

Informasjon på Bydel Nordstrands hjemmesider:

<https://bydelnordstrand.no/frisklivssentralen/>

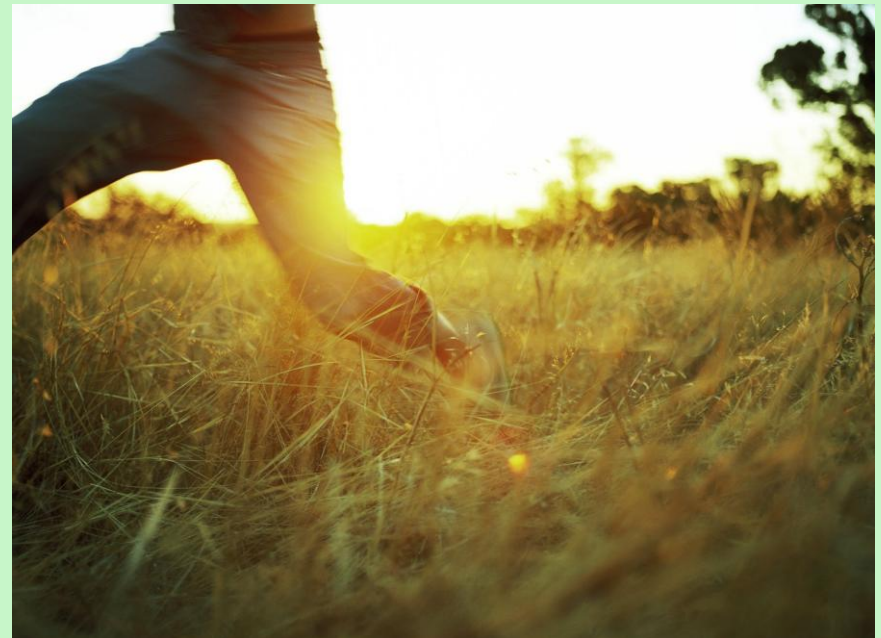
Følg oss på Facebook og Instagram!

Facebook: Frisklivssentralen Bydel Nordstrand

Instagram: @frisklivssentralennordstrand

Ønsker du å endre levevaner?

På Frisklivssentralen i Bydel Nordstrand kan du få hjelp og støtte til å komme i gang med endringer av levevaner som fremmer god fysisk og psykisk helse og forebygger sykdom.



Om oss

Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste som gir støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Hos oss får du hjelp til å komme i gang med fysisk aktivitet, kostholdsendringer, snus- og røykeslutt, tiltak for søvn og Hverdagsglede.

Målet er å fremme fysisk og psykisk helse, forebygge eller begrense utvikling av sykdom. Vi legger vekt på en helhetlig tilnærming og å styrke fysiske, mentale og sosiale ressurser for helse, endring og mestring.



Fotokilde: Pixabay

Hvem er Frisklivssentralen for?

Innbyggere i Bydel Nordstrand fra 18 år som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og/eller mestre dine helseutfordringer.

Deg som ikke finner egnede tilbud eller som trenger hjelp til å finne ut hva som passer for deg.

Tilbud ved Frisklivssentralen



Støtte til å komme i gang med endring av levevaner

Opptil 12 uker strukturert oppfølging med individuelle helsesamtaler og/eller deltakelse på kurs og treningsgrupper.



Individuelle helsesamtaler – hjelp og støtte til å sette mål og legge en plan for hvordan du kan endre dine levevaner innen fysisk aktivitet, kosthold, snus, røyk og søvn.



Frisklivstrening – for deg som ønsker å komme i gang med trening. Treningene har fokus på utholdenhet, styrke og bevegelighet og tilpasses ulike nivåer.



Kostholdskurs – for deg som ønsker å få til et sunnere kosthold. Kurset gir kunnskap om kosthold og ernæring, og verktøy til å få det til i hverdagen.



Søvnkurs – for deg med insomni eller lette søvnproblemer. Kurset baseres på kognitiv terapi for insomni og gir kunnskap og verktøy for å mestre søvnproblemene.



Tobakksfri-kurs – for deg som vil slutte å røyke eller snuse. Kurset gir kunnskap og verktøy som kan hjelpe deg til å slutte. Gruppestøtte og erfaringsutvekslig vektlegges.



Hverdagsglede-kurs – for deg som ønsker å lære mer om 5 grep for god psykisk helse. Kurset har fokus på refleksjonssamtaler og øvelser for økt hverdagsglede.

Ta kontakt med Frisklivssentralen for spørsmål og påmelding.