

FRISKLIVSRESEPT

Dato:

Navn:

Født:

Adresse:

Telefon:

- ☐ Fysisk aktivitet
- ☐ Kosthold
- ☐ Snus-/røykeslutt
- ☐ Søvn

Mestringskurs

- ☐ Kurs i depresjonsmestring (KiD)
- ☐ Kurs i belastningsmestring (KiB)
- ☐ Hverdagsglede
- ☐ Senfølger Covid -19

Merknader:

.....
.....
.....

Behov for tolk: ☐ Språk:

Ta kontakt med frisklivssentralen for å avtale en oppstartsamtale! For å benytte seg av tilbudet må man bo i bydel Nordre Aker.

Telefon: 94834601

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

Henviser:
