



Oslo

Frisklivssentralen i Vestre Aker

Frisklivssentralen- Vestre Aker

Vil du ha hjelp til bedre kosthold, bedre søvn,
bedre form eller snus- og røykeslutt, kan
frisklivssentralen være noe for deg.

Kontaktinfo:

417 73 067

Frisklivssentralen@bva.oslo.kommune.no

Adresse:

Pilotveien 6 B

"En fin resept for livet er å ikke hele tida
legge målene for kropp, livsstil, samliv,
karriere så langt borte at du aldri når dem."
- Per Fugelli 22.12.2012



Frisklivssentralen - Vestre Aker

Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste.

Veiledning og oppfølging foregår både individuelt og i grupper. Frisklivssentralen er en helsetjeneste, og de som jobber der er helsepersonell.

Deltakelse ved frisklivssentralen har ingen avgift eller egenandel (enkelte kurs kan ha en liten avgift, dette fremgår i såfall av informasjonen til aktuelt kurs).



Hvem kan delta?

Målgruppen for frisklivssentralen er personer i alle aldre som har økt risiko for, eller allerede har utviklet sykdom og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

En kan både selv ta kontakt med frisklivssentralen, eller bli henvist av annen instans (det er ikke nødvendig med henvisning fra fastlege).

Ved deltakelse mottas en 12 ukers frisklivsresept som åpner for deltakelse på tilbudet ved sentralen.

Tilbud ved frisklivssentralen i Vestre Aker:

12 ukers oppfølgingsperiode med tilbud om:

- Helsesamtale ved oppstart og avslutning
- Individuelle samtaler om kosthold, tobakk, søvn, aktivitetsnivå eller andre temaer innenfor forebyggende helsearbeid.
- Mulighet til deltakelse på frisklivssentralens treningstilbud

Kurs ved frisklivssentralen*

- Bra mat for bedre helse
- Sov godt
- Hverdagsglede
- Tobakksfri

*Kursene er åpne, og en kan melde seg på uavhengig av frisklivsresept

Fysisk aktivitet på frisklivssentralen

Frisklivssentralen hjelper deg med å komme i gang med fysisk aktivitet.

Dette skjer gjennom individuell veiledning og tilbud om å delta i ulike grupper. Gruppetilbudene i frisklivssentraler gir allsidig trening. Aktivitetene foregår både ute og inne. Det blir lagt vekt på aktivitetsglede og sosialt felleskap.

Frisklivssentralen hjelper deg også å finne frem til tilbud som passer for deg som du kan fortsette med etter at oppfølgingen i frisklivssentralen er avsluttet.

Frisklivskafè

Det arrangeres ukentlig sosial samling i etterkant av trening. Tidvis vil det også være presentasjon av temaer knyttet til livsstil og folkehelse.

Hvordan ta kontakt:

For å delta ved sentralen tar du kontakt på 417 73 067, for å avtale tidspunkt for en helsesamtale.