

Frisklivssentralen i Randaberg



FRISKLIVSSENTRALEN
Randaberg helse-senter
Torvmyrveien 4

Kontakt oss!

Frisklivssentralen i Randaberg
Torvmyrveien 4

Telefon: 969 44 197

e-post: friskliv@randaberg.kommune.no

Følg oss  @frisklivrandaberg



**Randaberg
kommune**

Sammen skaper vi den grønne landsbyen

www.randaberg.kommune.no



FRISKLIVSSENTRALEN



**Randaberg
kommune**

Frisklivssentralen er en kommunal helse-tjeneste for personer som ønsker å endre levevaner knyttet til kosthold, fysisk aktivitet, røyk-/snuslutt og søvn

Hos oss får du tilbud om:

- **Helsesamtalen:** En individuell samtale med fokus på at små kloke valg gir helsegevinst på sikt. Vi kartlegger dine ønsker, mål og forutsetninger for endring av levevaner.
- **Frisklivstrening:** Gruppebasert tilbud der nivået er tilpasset deltakerne. Det er egne timeplaner for treningstilbudet. Ta kontakt for informasjon.
- **Bra mat for bedre helse:** Et inspirasjonskurs for de som ønsker et varig, sunnere kosthold. Kurset bygger på anbefalingene fra helsedirektoratet. Det inneholder undervisning, praktisk matlaging og utveksling av erfaring med andre deltakere.
- **Tobakksfri:** Ønsker du å slutte å røyke eller snuse og synes det er vanskelig å klare det alene? Vi tilbyr veiledning med røyk-/snuslutt i grupper eller individuelt, alt etter behov.
- **MediYoga:** medisinsk yoga med fysiske øvelser, avspenning, pusteøvelser og meditasjon.
- **Sov godt:** For deg som strever med insomni eller lettere grader av søvnvansker, og ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten medikamenter.



Hvem kan delta på frisklivssentralen?

- Frisklivssentralen er et kommunalt helsetilbud for alle mellom 16 og 70 år.
- Du kan ta kontakt selv, bli henvist av lege, annet helsepersonell eller NAV.
- Tilbudet består av individuelle samtaler, gruppetilbud og kurs.



Frisklivssentralen kan hjelpe deg på rett veg

En norsk studie viser at deltagelse i frisklivssentralen kan gi bedre fysisk form, redusert vekt og økt selvpoplevd helse.

De som ønsker hjelp til å endre levevaner, kan ta kontakt med oss, uansett om man ønsker å delta på gruppetilbudene ved frisklivssentralen eller ikke.

Frisklivssentralen har god oversikt over hva som finnes av tilbud i lokalmiljøet, og kan gi deg opplysninger om hvor du kan finne aktiviteter og tilbud i kommunen.