



Frisklivssentralen hjelper og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk, gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud. Man trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta på en frisklivssentral.

Alle som er bosatt i Åsnes og Våler kommune kan benytte seg av Frisklivssentralens tilbud. Man kan delta på **frisklivstrening** i tre måneder og/eller et av våre **kurs** eller andre **frisklivsaktiviteter**.

Frisklivstrening: Ulike aktivitetsgrupper til faste tider i uken, der målet er å finne aktiviteter som man liker. Aktivitetene ledes av helsepersonell og kan tilpasses den enkelte.

Livsstilsendringkurs er for deg som anbefales og selv ønsker å legge om livsstilen og gå ned i vekt. Kurset er gruppebasert og består av 8 teorisamlinger, samt to ukentlige treningsøkter i 12 uker og individuell kartlegging/samtale.

Sluttakurs (tobakk) er for deg som vurderer å bli nikotinfri og ønsker litt drahjelp.

Bra mat for bedre helse er et inspirasjonskurs for alle som ønsker tips og motivasjon til et sunnere kosthold i hverdagen. Kurset består av fem gruppesamlinger.

Kurs i depresjonsmestring (KID) er et kurs for personer som kjenner seg nedstemt eller er lett til moderat deprimert. Kurset gir opplæring i hvordan man selv kan bli mer oppmerksom på tankene sine og se sammenhengen mellom handlinger, tanker og følelser. Kurset er gruppebasert og består av 10 samlinger.

Vi tilbyr ulike **lærings- og mestringkurs**. Kursene ledes av helsepersonell og er aktuelt for alle som ønsker å møte andre i samme situasjon og få litt drahjelp til å mestre hverdagen.

Vi arrangerer også ulike **temakvelder** med fokus på helse. Åpent for alle.

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.



«Jeg har aldri hatt det så bra i hele mitt liv».

Deltaker på Frisklivssentralen i Solør

Hvem kan delta på frisklivssentralen?

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. Tilbudet er for personer over 18 år.

Lege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise deltakere til frisklivssentralen, men man kan også kontakte oss på eget initiativ.

En norsk studie viser at frisklivsresepten kan gi bedret fysisk form, redusert vekt og økt selvpoplevd helse.

Kontakt oss for mer informasjon eller avtale om helsesamtale:

Besøksadresse: Helsehuset, 2270 Flisa

Telefon: 48 94 84 46

E-post: [Liv.Brekka@asnes.kommune.no/](mailto:Liv.Brekka@asnes.kommune.no)
Hilde.Roysland@asnes.kommune.no

Nett:

www.facebook.com/#!/Friskliv.Solor

www.asnes.kommune.no

www.vaaler-he.kommune.no

FRISKLIVSSENTRALEN



Ønsker du hjelp til å endre vaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk?

