



Levanger
kommune

Ønsker du:

- **Å endre dine levevaner?**
- **Å forebygge en livsstilssykdom?**
- **Å få mer overskudd?**
- **Å endre kostholdet ditt?**
- **Å bli mer fysisk aktiv?**
- **Å slutte å røyke/snuse?**
- **Å bedre ditt psykiske velvære?**

Frisklivssentralen kan bidra til motivasjon, mestring og inspirasjon for å komme i gang med en livsstilsendring!



Levanger
FRISKLIVSSENTRALEN

Hvem kan delta?

- personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold og tobakk
- personer bosatt i Levanger kommune
- personer mellom 18-67 år
- personer som kan delta i gruppetilbud

Hva kan vi tilby?

Frisklivsresepten varer i tre måneder og starter med en strukturert **Helsesamtale**, hvor vi i fellesskap setter mål for perioden. Etter tre måneder gjennomføres en ny samtale.

Frisklivsresepten gir mulighet for:

- **Individuelle samtaler/veiledning knyttet til endring av levevaner**
- **Frisklivstrening i gruppe**



- **Kostholdskurs – «Bra mat for bedre helse»**



- **Snus- og røykeslutt-kurs - «Tobakksfri»**



- **«Motivasjon og mestring»** - en helhetlig tilnærming til overvektsproblematikk
- **Kurs i «Mindful eating» - Bli venn med maten**
- **Kurs i mestring av belastning – KIB**



- **Kurs i «Oppmerksomt nærvær»**
- **Søvnkurs – «Sov godt»**
- **Temaundervisning**
Ulike tema som skal gi motivasjon og inspirasjon til endring av levevaner.

Hvordan bli henvist?

- Lege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise.
- Du kan kontakte oss på eget initiativ gjennom å fylle ut Henvisningsskjemaet på hjemmesiden vår.

<http://www.levanger.kommune.no/Tjenester-a-a/Helse/Folkehelse/Frisklivssentral/Henvisningsskjema/>

Har du spørsmål om tilbudet, ta kontakt med:

Marit Veske, fysioterapeut, tlf: 47 97 71 53

Marit.veske@levanger.kommune.no

Gro Toldnes Granli, avdelingsleder/frisklivspedagog,
tlf: 46 93 25 51

Gro.toldnes@levanger.kommune.no

Eivind Eliasson, fysioterapeut, tlf: 94 78 06 86

Eivind.eliasson@levanger.kommune.no

Mari Riseth Guin, kost- og ernæringsveileder,
tlf: 47 77 71 22

Mari.guin@levanger.kommune.no



Besøksadresse: Frisklivssentralen, Staup Helsehus

Postadresse: FLS, Postboks 130, 7601 Levanger

E-post: frisklivssentralen@levanger.kommune.no

Hjemmeside:

<http://www.levanger.kommune.no/frisklivssentral>

Følg oss på:

