

Tid for endring?

Fysisk
aktivitet

Tobakk-
slutt

Kosthold

Søvn

Psykisk
helse



FRISK LIVSSSENTRALEN
Hole, Jevnaker og Ringerike kommune

Hole: frisklivssentralen@hole.kommune.no
Jevnaker: frisklivssentralen@jevnaker.kommune.no
Ringerike: frisklivssentralen@ringerike.kommune.no



Vi hjelper alle som
ønsker en friskere hverdag.


FRISK LIVSSENTRALEN



HOLE
kommune



JEVNAKER
KOMMUNE



RINGERIKE
KOMMUNE

HVA ER EN FRISKLIVSSENTRAL?



MÅLGRUPPE

- 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





- Ledes av fysioterapeuter
- Hjelp til å komme i gang med trening
- Trenger ingen treningserfaring
- Lavterskel – gratis å delta





- Bra Mat for bedre helse
- Kurs i mestring av depresjon/belastninger
- Tobakksfri
- Søvnkurs
- Yoga
- Hverdagsglede

