

Frisklivssentralen i Gjesdal gir veiledning og støtte til deg som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk.



Er dette noe for meg?

Frisklivsresepten er et tilbud til personer over 18 år, som står i fare for, eller har begynt å utvikle livsstilsykdommer. Eksempler er overvekt, diabetes og høyt blodtrykk. En trenger ikke å ha diagnose eller være syk for å delta på tilbudet. Frisklivsresepten gir deg mulighet til oppfølging individuelt og i gruppe.



Hvordan får jeg en Frisklivsresept?

Du kan ta kontakt selv på tlf, e-post eller via vår nettside frisklivjæren.no. Fastlegen, NAV eller annet helsepersonell kan også sende en henvisning for deg. Du får da tilbud om en frisklivssamtale hvor vi finner ut om dette er et tilbud som kan passe for deg.

Med Frisklivsresepten kan du få:

- **Frisklivssamtaler**
- **Frisklivstrening**
- **Kostholdsveiledning**
- **Snus- og røykesluttveiledning**
- **Delta på kurs. Eksempelvis; Søvnkurs, Bra Mat, Tobakksslutt, Livsstyrketrening eller kurs i Depresjonsmestring.**

Frisklivssamtalen er **gratis**. Dersom du bestemmer deg for å bli med i sentralen, vil du få en frisklivsresept som koster kr 300 og varer i 3 måneder. Du kan få flere reseptperioder etter hvert ved behov.



Frisklivssentralen i Gjesdal har oversikt over hvilke aktivitetstilbud som finnes i ditt lokalmiljø, og kan hjelpe til å finne aktiviteter som passer for deg.

**Ta kontakt for en samtale hos
frisklivsmedarbeider:**



Ellen Dysvik

Telefon: 947 81 631 / 51614705

E-post: friskliv@gjesdal.kommune.no

www.frisklivjæren.no

Du finner oss her:

Ole Nielsensvei 20

4330 Ålgård

Postadresse:

Gjesdal kommune v/ Frisklivssentralen

Rettetdalen 1

4330 Ålgård



**Følg oss på
FACEBOOK**

Friskliv Gjesdal, Hå, Klepp og Time

**Frisklivssentralene på Jæren har ett tett
samarbeid.**

Individuell oppfølging får du i din kommune,
men du kan også delta på treningsgrupper/ kurs i
de andre kommunene.

FRISKLIVSSENTRALEN



Gjesdal kommune