

## Hvem kan delta på Frisklivssentralen i Gjerstad?

Alle som bor i Gjerstad kommune som har økt risiko for sykdom eller som har sykdom kan få støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer på Frisklivssentralen.

Lege, annet helsepersonell eller NAV kan henvise deltakerne til frisklivssentralen. Man kan også ta kontakt med oss på eget initiativ.

Deltakere på Frisklivssentralen får det som kalles en Frisklivsresept og den varer i 12 uker. Frisklivsresepten starter med en strukturert helsesamtale, hvor vi ser på muligheter og mål for frisklivsperioden. Frisklivsresepten gir mulighet for oppfølging gjennom individuelle samtaler, egentrening og gruppebaserte tilbud.

## Kontaktinformasjon

Frisklivssentralen Gjerstad

Besøksadresse: Brokelandsheia 96, 4993

Tlf: 90154934

E-post:

[frisklivssentralen@gjerstad.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@gjerstad.kommune.no)



 **FRISKLIVSSENTRALEN**  
Gjerstad kommune



## Hva er en Frisklivssentral?

En Frisklivssentral er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste som hjelper og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk, gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud.

Frisklivssentralen har som mål å bidra til å fremme god fysisk og psykisk helse, samt forebygge og mestre sykdom.

Oppfølgingstilbudet er tidsbegrenset og strukturert, og gis primært gjennom individuelle helsesamtaler og ulike gruppeaktiviteter og kurs.

Vi tilbyr også oversikt over aktivitetstilbud i nærmiljøet og hjelper den enkelte å finne et passende aktivitetstilbud.

## Hvilket tilbud har vi?

Frisklivsresepten varer i 12 uker og gir tilgang til individuell veiledning, trening, helsesamtaler og kurs.

### FYSISK AKTIVITET

Frisklivssentralen hjelper deg med å komme i gang med fysisk aktivitet. Dette gjøres gjennom individuell veiledning og tilbud om å delta i gruppe. Alle kan delta uansett fysisk form. Det blir lagt vekt på aktivitetsglede og sosialt felleskap. Tilbudet er tidsbegrenset.

### KOSTHOLD

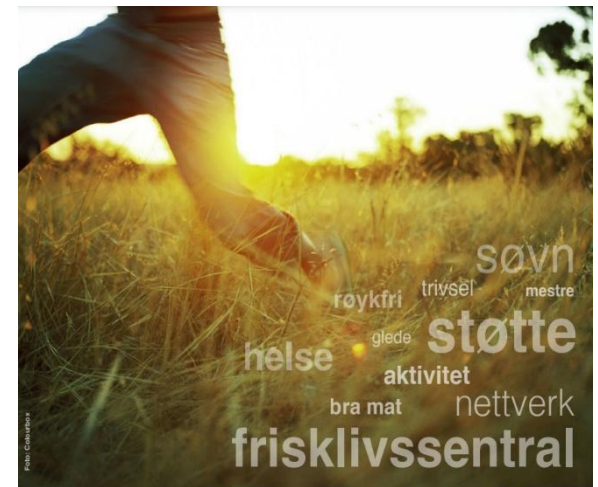
Frisklivssentralen hjelper deg med å få et bedre kosthold gjennom individuell veiledning og Bra Mat-kurs.

### TOBAKKSAVVENNING

Frisklivssentralen hjelper deg med snus – og røykeslutt, gjennom individuell veiledning og kurs. Det kan være lettere å slutte sammen med andre. De som får hjelp til å slutte lykkes oftere enn de som prøver på egenhånd.

### SØVN

Frisklivssentralen tilbyr søvnkurset Sov godt og veiledning i gode søvnvaner for de som har lettere søvnproblemer.



## INDIVIDUELLE HELSESAMTALER

Alle deltakere på frisklivsresept får kartlegging og oppfølging gjennom helsesamtaler. Frisklivssentralen hjelper deg med å finne aktiviteter og tilbud som passer for deg, sette konkrete mål og gi deg støtte til å gjennomføre det du har planlagt. Frisklivssentralen tar utgangspunkt i dine behov og det du ønsker å oppnå.

### Frisklivssentralen i Gjerstad tilbyr også:

Hverdagsgledekurs (ved nok påmeldte)

Aktiv med Artrose (Aktiv-A)

Helsesamtaler for personer med langvarige smerter og utmattelse

Mestringsamtaler for deg som er sykemeldt