



Ønsker du å  
endre levevaner?



"Det gjør så godt å være sammen med andre, at jeg glemmer det som er slitsomt".

Deltaker på Frisklivssentralen

## Trenger du støtte til endring av levevaner?

**Lier Frisklivssentral** er en kommunal helse- og omsorgstjeneste med tilbud til personer som ønsker å endre levevaner.

Gjennom individuell veiledning og gruppebaserte tilbud knyttet til fysisk aktivitet, kosthold og tobakk/alkohol, kan du få støtte til mestring og fremming av fysisk og psykisk helse.

Man trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta på Frisklivssentralen.

## Tilbud ved Lier Frisklivssentral

### Frisklivsresept

12 ukers veilednings- og oppfølgings-tilbud som stimulerer til endring av levevaner.

### Informasjon og veiledning om frisklivs- og mestringstilbud i Lier

Vi har oversikt over tilbud i kommunen (offentlig, frivillig og privat) slik at vi sammen kan finne tilbudet som passer deg.

### Kurs/undervisning

Kurs og undervisning gir motivasjon og inspirasjon til endring av levevaner. Temakurs blir satt opp etter behov. Under følger noe av hva vi kan tilby:

- *Mat for bedre helse* er et inspirasjonskurs som skal motivere og gi støtte til å gjøre positive endringer i kostholdet.
- *Sluttekurs* er for deg som ønsker å slutte å røyke/snuse.
- *Depresjonsmestring* er et kurs der man jobber med å endre tanke- og handlingsmønsteret som vedlikeholder og forsterker depresjon/nedstemthet.
- *Belastningsmestring* er et kurs der man jobber med teknikker og metoder rettet mot å mestre belastninger knyttet til både arbeid og privatliv.

"Jeg ville først ikke være med på dette da jeg fikk resepten av legen. Nå skjønner jeg at det er det beste som har skjedd meg".

Deltaker på Frisklivssentralen





## Hva inngår i Frisklivsresepten?

Frisklivsresepten er et strukturert, forskningsbasert oppfølgingstilbud som varer i 12 uker og består av:

- Frisklivssamtaler hvor reseptperioden innledes og avsluttes med en individuell helsesamtale.
- Fysisk aktivitet, gruppetrening ute og inne. Nivået er tilpasset deltakerne.
- Temalunsj, temabasert undervisning og erfaringsutveksling om endring av levevaner.



## Hvordan bli deltager?

Lege, fysioterapeut eller NAV kan henvise deg til Frisklivssentralen gjennom Frisklivsresepten, eller du kan kontakte oss på eget initiativ.

LIER **FRISKLIVSSENTRAL**

### Kontakt oss gjerne på:

Lier Frisklivssentral  
Besøksadresse: Lier stadion, Nøsteveien 70  
Postadresse: P.b.205, 3401 Lier  
Tlf: 409 13 113

lier.frisklivssentral@lier.kommune.no  
www.lier.kommune.no/frisklivssentral  
Følg oss på Facebook

