



# FRISKLIVSENTRALEN

**Ønsker du støtte til å endre levevaner innen  
fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk?**

**Ta kontakt, snakk med fastlegen eller annet  
helsepersonell om frisklivsresept.**



**ELVERUM KOMMUNE**

[www.elverum.kommune.no](http://www.elverum.kommune.no)


Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste med tilbud om støtte til endring av levevaner og mestring av helseutfordringer. Gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud, er målet livsstilsendring med hovedfokus på fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk.

### FRISKLIVSRESEPT

Frisklivsresept passer for deg med helseutfordringer, som vil ha helsemessig god effekt av å endre levevaner. Reseptperioden varer i tre måneder og innledes med en strukturert helsesamtale. Samtalen er individuell og du blir møtt på dine utfordringer, får hjelp til å sette mål og støtte til å gjennomføre ønskede endringer. Resepten gir mulighet for oppfølging både individuelt og i gruppe. Reseptperioden fornyes ved behov.

### TRENINGSTILBUD

- **Frisklivstrening i gruppe:** For reseptdeltakere. Treningen foregår utendørs så sant vær og føre tillater. Nivået er tilpasset deltakerne.
- **Barsel- og gravidtrening:** Innendørs gruppetrening for gravide og deg som har født (cirka 6 uker til 6 mnd. etter fødsel), ledet av fysioterapeut.
- **Sterk og stødig:** Treningsgrupper tilpasset seniorer (65+) som opplever ustøhet med begynnende funksjonssvikt og som vil ha god effekt av balanse- og styrketrening.



*”Det gjør så godt å være sammen med andre jeg glemmer det som er slitsomt.”  
Deltaker på frisklivssentralen*

A photograph showing the lower half of a person walking through tall, golden-brown grass. The background is a bright, hazy sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's legs and feet are visible, and they appear to be in motion, walking towards the right side of the frame.

*”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*

## KURSTILBUD

- **Mestringskurs for krefttrammede:** Cirka åtte temasamlinger om blant annet fatigue, senskader, fysisk aktivitet og kosthold, med samtidig tilbud om tilpasset gruppetrening.
- **«Bra mat for bedre helse»:** Et teoretisk og praktisk kurs som skal bidra til å øke kunnskap om kosthold og helse, med fokus på å inspirere og motivere til et varig sunnere kosthold.
- **«Tobakksfri»:** Et kurs for deg som ønsker å slutte å røyke eller snuse. Kurset har normalt seks samlinger. Tilsvarende tilbud gis også individuelt.

Kursene settes opp etter behov. Treninger og kurs er åpne for alle innbyggere i Elverum i respektive målgrupper.



Foto: Helsedirektoratet / Anne Birgit Agn

Lege, annet helsepersonell og NAV kan henvise til Frisklivssentralen, men du kan også kontakte oss på eget initiativ.

Vi kan også hjelpe deg med å finne aktiviteter og tilbud utenom frisklivssentralen, som passer for deg.

**Pris:** Helsesamtale og gravidtrening er gratis. De andre tilbudene koster 300 – 500 kroner pr. kurs/periode.

**Ta kontakt for mer informasjon, påmelding eller avtale om helsesamtale:**

**Adresse:** Frisklivssentralen, Helsehuset, Kirkevegen 47, 2414 Elverum

**E-post:** [frisklivssentralen@elverum.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@elverum.kommune.no)

**Telefon:** 412 30 667



**ELVERUM KOMMUNE**

[www.elverum.kommune.no](http://www.elverum.kommune.no)