

Dersom du ynskjer meir informasjon

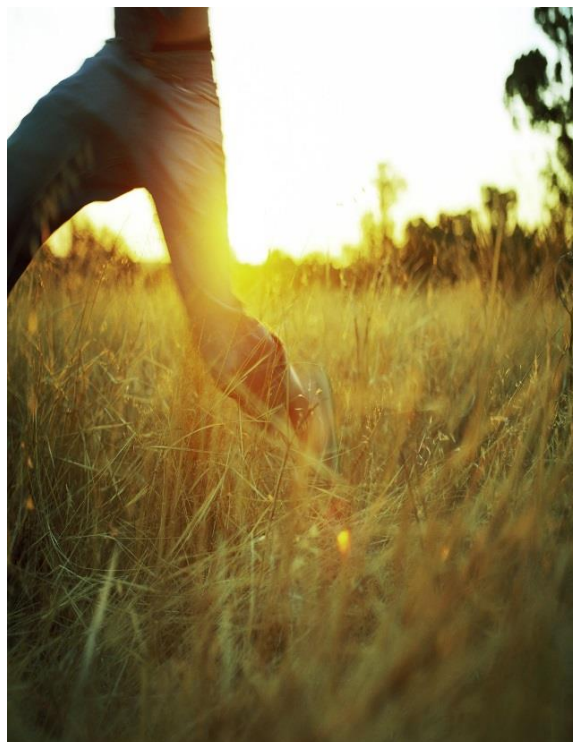
FRISKLIVSSENTRALEN



Lik oss på Facebook  
og følg med på heimesida vår

<http://sognfms.blogspot.no/>

så får du med deg alt som skjer hjå oss!



## Kontakt:

**E-post:** [sfms@sogndal.kommune.no](mailto:sfms@sogndal.kommune.no)

**Telefon:**

958 93 641 (Luster og Sogndal)

992 86 128 (Sogndal og Leikanger)

**Ynskjer du å gjere endringar  
med livsstilen din som kan  
gje deg ei betre helse?**

**Ta kontakt med  
frisklivssentralen!**

---

## Frisklivssentralen hjelper og støttar personar som ynskjer å endre levevanar

Frisklivssentralen tilbyr;

- ★ individuell rettleiing
- ★ motivasjonssamtale
- ★ temaforedrag
- ★ gruppetilbod for fysisk aktivitet, kosthald og røykjeslutt
- ★ kurs i depresjonsmeistring
- ★ andre meistringskurs

Oppfølginga hjå frisklivssentralen varar i 6 månadar. Me har eigne tilbod og samarbeider med andre lokale aktørar som driv lågterskeltilbod innan fysisk aktivitet, kosthald og røykeslutt.

Vi ynskjer å gje deg eit «vennleg dytt på vegen» for å endre levevanar.

*Ein treng ikkje å ha ein diagnose eller vere sjuk for å delta hjå frisklivssentralen.*



***”Eg ville først ikkje vere med på dette då eg fekk resepten av legen. No skjønar eg at det er det beste som har skjedd meg”.***

*Deltakar på frisklivssentralen*

---

## Kven kan delta hjå Frisklivssentralen?

Personar i alle alder som har auka risiko for, eller som har utvikla sjukdom og treng oppfølging av helsepersonell til å endre levevanar og meistre sjukdom.

Lege, anna helsepersonell eller NAV kan anbefale og tilvise deg til Frisklivssentralen. Tenkjer du at frisklivssentralen kan vere nyttig for deg, kan du også ta kontakt på eiga initiativ.



*Sjølvs små endringar i kvardagen kan ha stor betydning for helsa di.*

**Velkommen til oss!**