



**DRAMMEN
KOMMUNE**
- et godt sted å leve

Ønsker du et friskere liv?



Fysisk aktivitet



Kosthold



Søvn



Snus- og røykeslutt

**Vi tar de små skrittene
sammen med deg!**

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen tilbyr hjelp til et bedre kosthold, bli mer fysisk aktiv, slutte med snus og røyk, og sove bedre.

Du inviteres til en innledende helsesamtale hvor du blir møtt på dine utfordringer og får hjelp til å sette mål og å lage en plan knyttet til de endringene du ønsker å gjøre. Det benyttes tolk i samtaler/kurs ved behov.

Fysisk aktivitet

- Du kan delta på trening i gruppe.
- Vi trener to ganger i uken i 12 uker, en time per gang.
- Treningen er på dagtid og vi trener ute. Vi har både miks- og kvinnegruppe.
- Vi har fokus på glede, mestring og at du kan utvikle deg på ditt eget nivå.

Kosthold

- Du kan delta på kostholdskurs.
- Kurset har to til fem samlinger som varer ca. to timer per gang.
- Vi kan også følge deg opp individuelt.
- Vi veileder etter de norske kostholdsrådene.
- Vi har fokus på små endringer som kan gi stor effekt for helsen din.

«Mitt tips for å endre livsstil er å ikke gape over for mye på en gang. Ta små skritt, gjør små forandringer. Da vil du merke at de små skrittene tar deg videre.»

– Deltaker på frisklivssentralen

Søvn

- Du kan delta på søvnkurs.
- Kurset har fire samlinger og varer ca. to timer per gang.
- Vi kan også følge deg opp individuelt.
- Vi har fokus på vaner og teknikker for bedre søvn.

Snus- og røykeslutt

- Du kan delta på kurs i snus- og røykeslutt.
- Kurset har seks samlinger som varer ca. to timer per gang.
- Vi kan også følge deg opp individuelt.
- Vi har fokus på endring, motivasjon og mestring.

Frisklivssentralen er
en gratis kommunal
helsetjeneste for deg
som bor i Drammen
kommune.

Ta kontakt med oss:



95 17 11 02



frisklivssentralen@drammen.kommune.no



Besøk oss i Wergelandsgate 10

Les mer om frisklivssentralen



DRAMMEN
KOMMUNE