

FRISKLIVSSENTRALEN

Bedre helse gjennom gode valg

Kontaktinformasjon

75 55 43 00 / 909 39 734
post.flis@bodo.kommune.no
frisklivssentralen.bodo.kommune.no



Frisklivssentralen i Bodø



Frisklivssentralen har tilbud til personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold, tobakk, søvn og alkohol.

Tilbudet består av individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud. Frisklivssentralen er en arena for læring og mestring.

Frisklivsresept

Deltakere henvises til ett års oppfølging:

Individuelle helsesamtaler hver tredje måned. Det utarbeides plan med mål om endring av levevaner samt enkel test på kondisjon. På sikt er målet å bli selvstendig og oppnå varig endring.

Tre måneders treningsperioder i gruppe med styrke- og kondisjonstrening (inne og ute) to ganger pr. uke. Deltaker avgjør i samråd med Frisklivssentralen om deltakelse på treningsgrupper skal foregå 3, 6, eller 9 måneder. Deltaker må kunne delta i gruppe på dagtid to ganger i uka.

Prøvetimer arrangeres en gang pr. mnd. En introduksjon av ulike treningstilbud som finnes i Bodø.

Temamøter arrangeres en gang pr. mnd. Møtene tar for seg ulike temaer knyttet til endring av levevaner.

Målgruppen er voksne i alderen 18-70 år som står i fare for, eller relativt nylig har utviklet livstilsrelatert sykdom.

Pris: kr. 400,- for 3 måneder trening.

“Jeg føler jeg har mer energi og økt kapasitet i hverdagen” - Dame 44 år

“Det er givende å trene i gruppe sammen med andre” - Mann 36 år



Kurs

- Bra Mat-kurs
- Søvnkurs

Andre aktiviteter

Frisklivssentralen tilbyr ulike treningsgrupper, med og uten påmelding, blant annet senior-trening og badminton.

Henvising og kontakt

Felles for alle våre tilbud er at fastlege, og annet helsepersonell kan henvise, eller man kan selv ta direkte kontakt med Frisklivssentralen.

På vår hjemmeside kan du henvise deg selv og finne full oversikt over alle våre grupper og tilbud.

Følg oss gjerne på Facebook og Instagram. Se kontakinfo på brosjyrens bakside.

