



## HALDEN KOMMUNE

### Kontaktinformasjon:

Telefon: 932 44 080

E-post: [friskliv@halden.kommune.no](mailto:friskliv@halden.kommune.no)

Nett: [halden.kommune.no/frisklivssentral](http://halden.kommune.no/frisklivssentral)

Følg oss på Facebook:  
Frisklivssentralen Halden

### Postadresse:

Halden Helsehus,  
Postboks 150, 1751 Halden

### Besøksadresse:

Vidars vei 22, 1781 Halden

FRISKLIVSSENTRALEN



## Friskliv i Halden

*Små endringer - stor gevinst*

## **Frisklivssentralen veileder og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet og kosthold.**

Tilbudene gir vi gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud og kurs.

### **Fokuset er små steg - stor endring.**

Med små endringer i din livsstil kan du på sikt få store helsegevinster. Vi tilbyr hjelp og veiledning slik at du finner ut hva som er viktigst og mest realistisk for deg å få til i hverdagen.

Vi vil være til støtte og motivasjon slik at du på sikt får en bedre selvpolevd helse.

### **Frisklivssamtale**

Frisklivssamtalen er en individuell samtale og bygger på prinsipper for motiverende intervju, en metode som er dokumentert å være effektiv for endring av vaner.

Under frisklivssamtalen diskuterer vi dine utfordringer og i fellesskap settes konkrete mål for frisklivsperioden.

### **Frisklivssentralens tilbud**

Frisklivstrening i gruppe foregår innendørs og ute i naturen.

Vi har styrketrening, stavgangsgruppe og balanse/kroppsbevissthetstime.

Fokuset er blant annet å bedre din fysiske form.



Bra Mat er et inspirasjonskurs hvor fokus rettes mot å øke motivasjonen for å oppnå et varig sunnere kosthold. Praktiske råd om kosthold i hverdagen, erfaringsutvekslinger, teori og matlaging er noe av innholdet i kurset.

Kurset går over 5 kvelder á 2 timer, i tillegg til en oppsummeringskveld etter ca en måned. Egenandelen er 500 kroner.

