



HALDEN KOMMUNE

Kontaktinformasjon:

Frisklivskoordinator

Mona Renate Henriksen

Telefon: 932 44 080

Frisklivskoordinator

Håvard Crantz Lorentzen

Telefon: 474 88 318

E-post: friskliv@halden.kommune.no

Nettside:

halden.kommune.no/frisklivssentral

Postadresse:

Halden Helsehus,
Postboks 150, 1751 Halden

Besøksadresse:

Kjærlighetsstien 28, 1781 Halden

FRISKLIVSSENTRALEN

Friskliv i Halden

Små endringer - stor gevinst

Hvem kan delta på Frisklivssentralen?

Innbyggere i Halden kommune over 18 år og i arbeidsfør alder som står i fare for å utvikle eller har fått en livsstilssykdom. Du må være motivert og ønske hjelp til å endre levevaner mot en sunnere livsstil.

Frisklivresepten varer i 12 uker med mulighet for forlengelse i ytterligere 12 uker.

Hvordan blir jeg deltager?

Ta kontakt med oss på telefon eller e-post. Eller spør fastlegen din, NAV eller annet helsepersonell om en frisklivsresept.

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 selvpoplevd 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 kartlegger vi dine utfordringer og i fellesskap settes det konkrete mål for frisklivsperioden.

Frisklivssentralens tilbud

Obligatorisk introduksjonskurs over 5 ganger á 45 minutter i tilknytning til gruppetreningen.

Gruppetimene våre er varierte og foregår innendørs og ute i naturen.

Frisklivsresepten koster 200,-
(oppfølging i 12 uker.)



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 600,-

Søvnkurs er et kurs for deg som sliter med dårlig søvn og ønsker å gjøre grep for å bedre søvnen din. Kurset går over 4 samlinger á 2 timer. Egenandelen er 200,-

