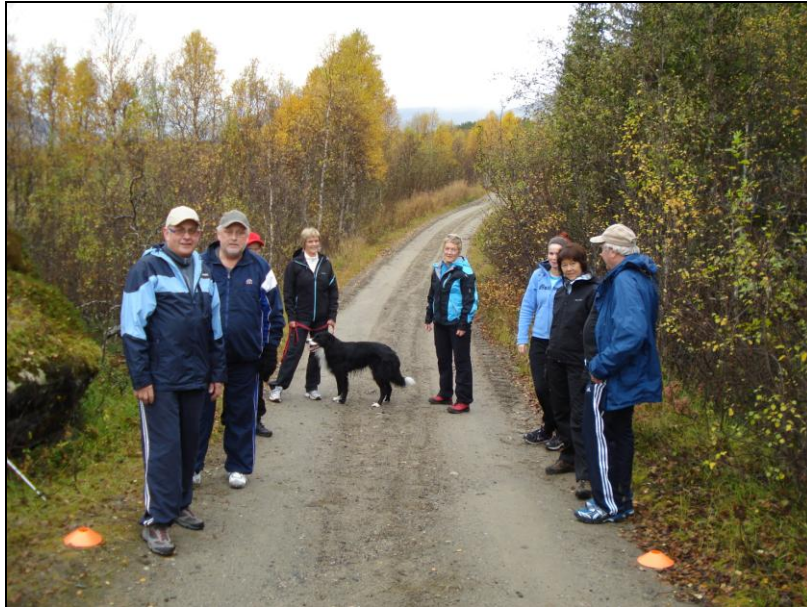




FRISKLIVSRESEPTEN OG FRISKLIVSSENTRALEN I GRATANGEN

Frisklivsresepten er for:

- Alle fra 16 år
- Du som ikke trener regelmessig
- Du som er inaktiv og av den grunn har fått helseproblemer
- Du som trenger å få trening inn som en vane i hverdagen og å endre livsstil
- Du som trenger et "puff" for å komme i gang med fysisk aktivitet
- Du som har behov for en annen behandling enn det rent medisinske.
- Du som trenger å komme ut sammen med andre og samtidig være fysisk aktiv

Motto: Små skritt, store forbedringer!

Frisklivsresepten gjør det mulig for deg å få til endringer. Og er en del av det forebyggende og helsefremmende arbeidet i kommunen.

Frisklivssentralen i Gratangen består av:

Fysioterapeut Silje Stemland

Frisklivskoordinator Britt Unni Larsen

Helsesøster Liv Karin Helland

All kontakt med frisklivssentralen starter med en Helsesamtale for å kartlegge motivasjon og muligheter. Deltager og veileder lager en plan for hva Frisklivsperioden skal inneholde

Fysioterapeuten vil gi tilbud om kondisjonstest før oppstart og etter 3 måneder.

Etter 3 måneder gis tilbud om en ny samtale for evaluering.

Tilbud:

Deltakelse i Gå / aktivitetsgruppe en gang i uka

Inne trening en gang i uka

Eget treningsprogram

”Bra mat for bedre helse” Kurs for deg som ønsker inspirasjon og kunnskap om mat og helse.

Frisklivsresepten kan skrives ut av din lege, eller fysioterapeut , frisklivskoordinator, helsesøster og NAV

For nærmere info kontakt:

Fysioterapeut Silje Stemland tlf 984 73550

Frisklivskoordinator Britt Unni Larsen tlf 77021860 eller 481 22299

Helsesøster Liv Karin tlf 77021861 eller tlf 918 02701