



Livsstilsendring!

- tar du utfordringen?



Bamble kommune tilbyr hjelp til deg som ønsker å endre livsstil og få mer overskudd i hverdagen. Ved Frisklivssentralen kan vi tilby livsstilsendring gjennom:

- Allsidig trening
- Røykesluttveiledning
- Kostholdsveiledning
- Individuell oppfølging
- Undervisningskvelder om treningslære, kosthold og helse

Du vil sammen med kvalifisert helsepersonell få hjelp til å sette opp en plan for å nå de målene du setter deg. Du vil bli fulgt opp i minst 3 måneder for å sikre at du opplever en reell effekt av tiltaket. Det er mulig å fortsette med treningen i regi av Frisklivssentralen etter de 3 første månedene mot en halvårsavgift hvis ønskelig.

Regelmessig fysisk aktivitet kan forebygge og være en effektiv del av behandling og rehabilitering av en rekke sykdommer (diabetes, KOLS, hjerte- og karsykdommer, depresjoner m.fl.). Frisklivssentralen

i Bamble samarbeider blant annet med Helsestasjonen for voksne for å kunne gi et helhetlig tilbud til brukere.

Frisklivssentralen administreres av Frisk Bris og holder til i Frisk Bris sine lokaler i Skoglia 14, Langesund. Ved interesse, påmelding eller andre henvendelser, se kontaktinformasjon under.

Kontaktinformasjon

Inger-Marie Thorvaldsen, tlf 913 65 030

Henning Weider, tlf 911 64 780

Email: friskbris@bamble.kommune.no

Se www.friskbris.info og/eller **Frisklivssentralen Bamble** på Facebook for ytterligere informasjon.

