



Her er din livs sjanse! 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
- Røykesluttekurs
- Kostholdsveiledning
- Individuell oppfølging
- Livsstilsendingsprogram for personer med diabetes og KOLS

Deltagerne vil få en motivasjonssamtale med kvalifisert helsepersonell. Dere vil sammen legge en plan om hva du ønsker, og hvordan du kan nå dine mål gjennom de ulike tiltakene sentralen tilbyr. Sammen skreddersyr dere denne planen, og avtaler oppfølgingsamtale for å se at de valgte tiltakene fungerer.

Du vil bli fulgt opp av kvalifisert helsepersonell i minst 3 måneder for å sikre at du opplever en reell effekt av tiltaket.

Vi har tilbud både på formiddag- og ettermiddagstid, slik at dette kan kombineres med ditt arbeid.

Frisklivssentralen administreres av Frisk Bris og holder til i Frisk Bris sine lokaler. Adressen er Skoglia 14 i Langesund. Ved interesse, påmelding eller andre henvendelser kontakt:

Inger-Marie Thorvaldsen, tlf 913 65 030 (diabetes og KOLS)

Email: inger-marie.thorvaldsen@bamble.kommune.no

Henning Weider, tlf 911 64780

Email: henning.weider@bamble.kommune.no

Se www.friskbris.info for ytterligere informasjon.

