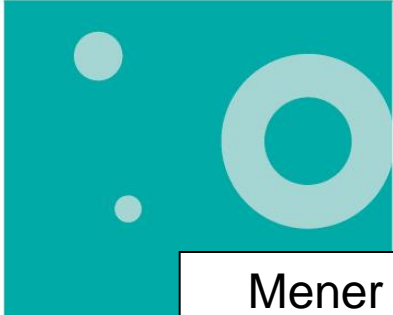


Hva er Frisklivssentralen?

- Frisklivssentralen (FLS) er et kommunalt kompetansesenter for veiledning og oppfølging primært innenfor helseatferdsområdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk.
- Frisklivssentralen har et strukturert henvisnings- og oppfølgingssystem for personer med behov for å endre helseatferd.
- Sentralen kan i tillegg fungere som en ressurs og et kontaktpunkt for andre helsefremmende tiltak i kommunen.



Frukt?

Mener
bestemt
det var
snakk om
frukt ja!

Så "fem om
dagen" i alle
disse årene har
vært til ingen
nytte?

Njaa, du har
nok streifet
innom noen
B-vitaminer!



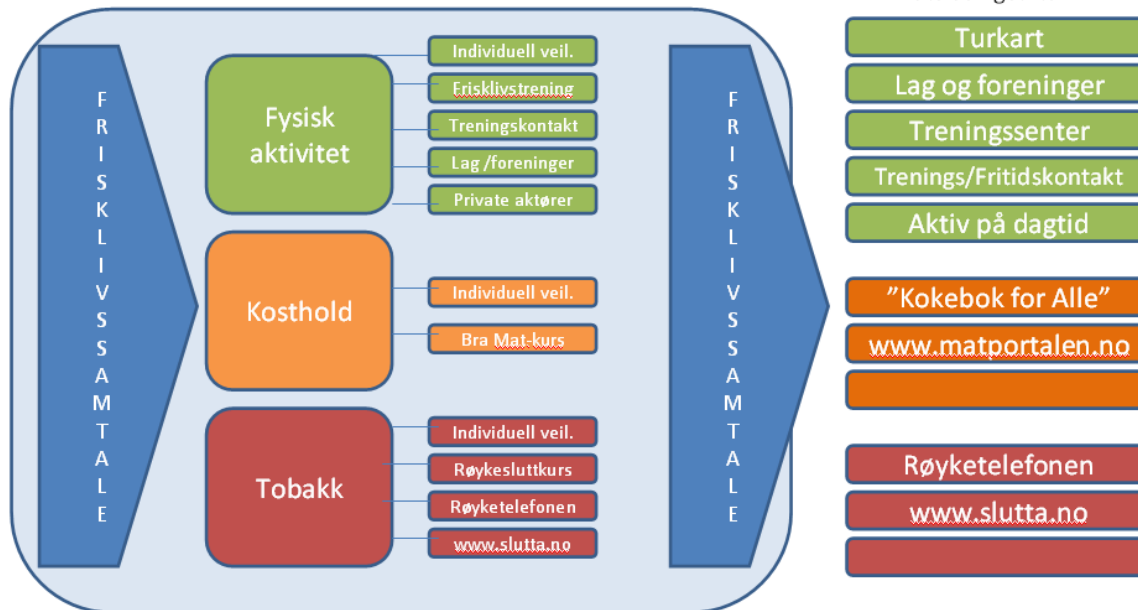
Frisklivssentralen I Sør-Aurdal

- Drives av Frisklivsveileder i 20% stilling
- Åpen torsdager
 - Like uker: Bagn
 - Ulike uker: Hedalen
- kl 1100 - 1800



Tiltaksoversikt Frisklivssentralene

Strukturert oppfølging 3-12 mnd



Frisklivssentralen i Sør-Aurdal:

Frisklivsresepter – oppfølging i frisklivsperiode med:

- Frisklivssamtaler
- Friskliv voksen/ Friskliv ung
- Ansvar "Åpen treningsal" fysioterapilokalene

...å gjøre endring.....



...avgjørende med egen motivasjon og tro på egne evner til endring...

OLE BRUMM



...grunnprinsipp i helsemotiverende samtaler i Frisklivssentralen

TAKK 😊