

Mot et bedre liv



KONTAKT

postmottak@heim.kommune.no
Fysioterapitjenesten tlf. 904 07 367

www.heim.kommune.no



Frisklivstilbud i Heim kommune

[Skriv her]

Friskliv i Heim kommune

Frisklivstilbud

Frisklivstilbud er et kommunalt helsetjenestetilbud rettet mot personer som har økt risiko for livsstilssykdom, hvor fysisk aktivitet og endret kosthold har en helsefremmende og forebyggende effekt. Dette er et tilbud for personer som selv har et ønske om livsstilsendring. Tilbudet består av en helsesamtale samt gruppebasert kostholdsveiledning og frisklivstrening.

Helsesamtale

I den individuelle helsesamtalen vurderes det hvilke behov den enkelte har, og motivasjon og ønsker for frisklivsperioden kartlegges. Sammen setter vi mål for perioden.

Kostholdsveiledning

Kostholdsveiledning blir gruppebasert med tema, fordelt på 4 økter i løpet av de 12 ukene frisklivstilbudet varer.

Om du ønsker å gjøre endringer i kostholdet kan du også få individuell veiledning.

Frisklivstrening

Frisklivstretningen innebærer gruppetreninger under ledelse av fysioterapeut. Treningen foregår i 60 minutter 2 ganger i uka, i totalt 12 uker.



Hva koster det å delta?

3 måneder frisklivstrening inkludert helsesamtale og kostholdsveiledning er gratis.

Hvem kan delta?

- Personer mellom 18 og 65 år, bosatt i Heim kommune
- Personer som selv har et ønske om livsstilsendring
- Personer som kan delta i gruppeaktivitet i 60 minutter
- Personer med selvstendig gangfunksjon og kan komme seg til og fra trening på egen hånd.

Tilbudet passer ikke for de med store psykiske vansker eller store hjelpebehov.

Hvordan melde seg på?

Ta kontakt med:

Fysioterapitjenesten på telefon 904 07 367

Fastlegen din