

## KVA ER EIN FRISKLIVSSENTRAL?

Frisklivssentralen er ei kommunal helseteneste, som tilbyr helsefremmande og førebyggande tiltak til alle innbygarane i Stord kommune.

Tilboda me har, er individuell samtale, gruppeaktivitet/trening og kurs.



## KVEN KAN VERA DELTAKAR?

Alle kan vera deltakar, du treng inga diagnose. Dersom du ynskjer støtte til å endra levevaner og/eller meistre helseutfordringar, gjennom fysisk aktivitet, kosthald og/eller kurs, er dette plassen for deg.

## KORLEIS VERT EG DELTAKAR?

Ta kontakt med oss på telefon eller e-post, du kan spør fastlegen din, NAV eller anna helsepersonell om **frisklivsresept**. Deltaking kostar 300 kr og har ein varighet på 3 månader. Ta kontakt for ein uforpliktande samtale eller dersom du har nokre spørsmål.



## NESTE OPPSTARTSPERIODE

Måndag 3. februar 2020

Timeplan kjem på kommunen si heimeside

## KONTAKTINFORMASJON

### Telefon:

Andreas Sirevaag, tlf.: 414 05 425

Hilde Nordtveit, tlf.: 911 92 682/534 96 673

### E-post:

[andreas.sirevaag@stord.kommune.no](mailto:andreas.sirevaag@stord.kommune.no)

[hilde.nordtveit@stord.kommune.no](mailto:hilde.nordtveit@stord.kommune.no)

### Internett:

[stord.kommune.no/frisklivssentral](http://stord.kommune.no/frisklivssentral)

### Følg oss på sosiale medier:



**Søk oss på:** Frisklivssentralen-Stord

The logo for Frisklivssentralen, featuring a stylized green and black graphic of a person jumping or running above the text.  
**FRISKLIVSSENTRALEN**

