**ÁLŠAKOARTA –**

|  |
| --- |
| Frisklivssentral |
| nettverk |
| trivsel |
| mestre |
| glede |
| søvn |
| støtte |
| aktivitet |
| helse |
| bra mat |
| røykfri |
|  |
| Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste. Frisklivssentralen gir tilbud om hjelp til mestring av egen helse gjennom individuell veiledning, kurs og grupper knyttet til temaer som: |
|  |
| fysisk aktivitet  |
| kosthold |
| tobakk |
| psykisk helse |
| søvn |
|  |
| Målgruppen er personer som har behov for støtte til å endre levevaner på grunn av økt risiko for sykdom, eller som allerede har utviklet sykdom.  |
| Fastleger, annet helsepersonell og NAV kan henvise til frisklivssentralen. Det er også mulig å ta direkte kontakt.  |
| Les mer om frisklivssentraler på helsedirektoratet.no.  |
| Se hvilke kommuner som har denne tjenesten på helsenorge.no.  |