**TESKTING FRISKLIVSFILM**

|  |
| --- |
| **Frisklivssentralen film** |
| Trenger du hjelp til å komme i gang |
| Filmen er utarbeidet av Helsedirektoratet og bør vises til flere for enkelt og visuelt vise hva Frisklivssentralene kan tilby. |
| **Forslag til situasjoner/steder filmen kan vises:** |
| Under foredrag om frisklivssentraler |
| For andre som jobber i kommunen |
| På skjermer på legekontorer, hos annet helsepersonell, apotek, bibliotek osv. |
| Under temaundervisning |
| Under ulike tilstelninger/aktiviteter |
|  |
| FRISKLIVSSENTRALEN hjelper deg å lage en plan |
| Endre vaner? |
| Få bedre kosthold? |
| Slutte med tobakk? |
| Komme i bedre form? |
| Få mere overskudd! |
| FRISKLIVSSENTRALEN hjelper deg å lage en plan |
| Og fullføre den! |
| FRISKLIVSSENTRALEN |
| Kosthold |
| Psykiske helse |
| Fysisk aktivitet |
| Snus- og røykeslutt |
| Du får oppfølging fra helsepersonell |
| Frisklivsentralen tilbyr: |
| Individuell veiledning |
| Aktivitet sammen med andre |
| Kurs og informasjon |
| Trenger du hjelp til å komme i gang? |
| Snakk med legen din eller kontakt |
| FRISKLIVSSENTRALEN |

www.helsenorge.no