

Frisklivssentralen er en del av kommunehelsetjenesten i Sør-Aurdal. Den er til for å støtte og hjelpe personer som ønsker å gjøre større eller mindre endringer i.f.t. levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk. Dette skjer gjennom individuelle frisklivssamtaler, som er bygget på prinsipper for motiverende samtale. Man trenger ikke ha noen diagnose eller være syk for å delta på Frisklivssentralen.

Den enkelte person som ønsker en frisklivssamtale kan enten ta kontakt direkte med Frisklivssentralen, eller han/hun kan få frisklivsresept fra lege, annet helsepersonell eller NAV. Deltagere ved Frisklivssentralen kan når som helst avbryte samarbeidet med Frisklivssentralen. De kan også gjenopprette samarbeidet når de selv måtte ønske.

Frisklivsperioden varer i tre måneder med mulighet for forlengelse til inntil 1 år. Sammen med frisklivsveileder utforskes hvilke endringer den enkelte ønsker eller trenger, hvordan motivasjonen for endringen er osv. Den enkelte deltager setter sammen med frisklivsveileder opp mål og plan for perioden.

Det gis tilbud om deltagelse i Frisklivsgruppe, der hvor dette er aktuelt i.f.t. den enkeltes endringsprosess. Det er avgjørende for en god plan, at den utforsker tiltak som gir deltageren mulighet til å opprettholde endringen etter at Frisklivsperioden er over.

I samarbeid med de andre Frisklivssentralene i Valdres arrangeres Røykesluttekurs og Bra Mat kurs med jevne mellomrom, avhengig av antall interesserte.

#### **Åpningstider og gruppetilbud ved Frisklivssentralen**

##### **Hedalen, underetasje Hedalsheimen (kontor hos hjemmetjenesten):**

- torsdager oddetallsuker kl 1100 – 1800.

Friskliv UNG: 15 – 1630.

Friskliv VOKSEN: 1630 - 1730

##### **Bagn, fysioterapitjenesten:**

- torsdager partallsuker kl 1100- 1800

Friskliv VOKSEN: 1330 - 1430

Friskliv UNG: 1430 – 1600

Frisklivsveileder i Sør-Aurdal kommune

Mirian Øyhus Mikkelsgård. Tlf.: 976 64 150

[mirian.oyhus.mikkelsgard@sor-aurdal.kommune.no](mailto:mirian.oyhus.mikkelsgard@sor-aurdal.kommune.no)