

## Kontakt

De som ønsker hjelp til å endre levevaner kan ta kontakt med oss, uansett om man ønsker å delta på gruppetilbudene ved frisklivssentralen eller ikke. Frisklivssentralen har god oversikt over hva som finnes av tilbud i lokalmiljøet, og kan gi deg opplysninger om hvor du kan finne aktiviteter og tilbud i kommunen.

Frisklivssentralen har kontaktpersoner i Jondal og Ullensvang. Ta kontakt for nærmere informasjon!

**EN NORSK STUDIE VISER AT  
FRISKLIVSRESEPTEN KAN GI  
BEDRET FYSISK FORM,  
REDUSERT VEKT OG ØKT  
SELVOPPLEVD HELSE.**

*”Jeg ville først ikke være med på dette da jeg fikk resepten av legen. Nå skjønner jeg at det er det beste som har skjedd meg”.*

*Deltaker på frisklivssentralen*

Telefon: 97 55 84 07  
E-post: [friskliv@odda.kommune.no](mailto:friskliv@odda.kommune.no)  
Facebook: [www.facebook.com/friskliv.no](https://www.facebook.com/friskliv.no)  
Internett: <https://www.odda.kommune.no/tjenester/helse/folkehelse/>

Frisklivssentralen  
Odda kommune  
Opheimsgt 31  
5750 Odda



## Frisklivssentral med lærings- og mestringstilbud



**Frisklivssentralen hjelper og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk. Tilbudet gis gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte aktiviteter og kurs. Du trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta.**

### **Hvem kan motta frisklivsresept?**

Personer over 18 år som har eller står i fare for å få livsstilsykdommer. Lege, NAV eller annet helsepersonell kan henvise deltakere til Frisklivssentralen gjennom frisklivsresepten, men man kan også kontakte Frisklivssentralen på egenhånd.

### **Hva inngår i Frisklivsresepten?**

Du vil motta oppfølging i samtale fra oppstart inntil 12 måneder. I første samtale kartlegger vi din situasjon og hjelper deg til å lage mål og plan for endring.

**Frisklivstrening i gruppe** kan foregå både innendørs og ute i naturen. Nivået er tilpasset deltakerne.

### **Kosthold**

Kostholdsveiledning inngår i samtalene. Vi setter opp Bra mat kurs etter behov. Kurset har fokus på å øke motivasjonen for å oppnå et varig sunnere kosthold.

**Tobakksfri sammen** er et tilbud til deg som ønsker å slutte å røyke. Vi setter opp kurs etter behov.

### **Temaundervisning og diagnosekurs**

skal gi motivasjon og inspirasjon til endring av levevaner og hvordan leve med kronisk sykdom.

---

”Det gjør så godt å være sammen med andre – jeg glemmer det som er slitsomt”.

*Deltaker på frisklivssentralen*