

FÆRDER FRISKLIV OG MESTRING



Færder friskliv og mestring er en kommunal helse- og omsorgstjeneste som tilbyr hjelp til å endre levevaner, primært innenfor områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk. Frisklivssentralen har fokus på helsefremmende faktorer og mestring av egen helse og har ellers oversikt over helsefremmende og forebyggende tilbud i kommunen og samarbeider med spesialisthelsetjeneste og andre aktuelle aktører.



Rosanes friområdet

Hvem er tilbudet for?

Målgruppen er personer over 18 år som har behov for veiledning, støtte og motivasjon til å endre levevaner på grunn av økt risiko for eller begynnende utvikling av sykdom eller lidelse som kan relateres til levevaneområdene, eller også å kunne leve bedre med og mestre sin situasjon.



Hva kan vi hjelpe med?

Færder friskliv og mestring gir strukturert oppfølging, primært gjennom individuell helsesamtale og ulike gruppetilbud innen de nevnte leveområdene. Vi har også lærings- og mestringstilbud rettet mot lettere psykisk helseutfordringer, søvnproblematikk m.m.

Tjenesten ledes av fysioterapeuter med kompetanse innenfor leveområdene samt endringsveiledning og kognitiv terapi.

Henvvisning til Frisklivssentralen gir en reseptperiode på 16 uker med en egenandel på kr 400,-. Du får da tilgang til treningstilbudet på vår aktivitetsplan samt de fleste av våre kurs.



Rosanes friområdet

MER INFORMASJON

For ytterligere informasjon, besøk kommunens nettside:

faerder.kommune.no/friskliv

KONTAKTINFORMASJON

E-post: friskliv@faerder.kommune.no

Gro Thorbjørnsen

fysioterapeut/frisklivskoordinator, tlf.: 95 33 31 32

Tonje Krapf-Sterner

fysioterapeut/frisklivskoordinator, tlf.: 91 87 68 23

Anne Birkedal Nordhaug

fysioterapeut/frisklivskoordinator, tlf.: 92 42 41 14