

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 spesialisthelsetjenesten og andre aktuelle aktører.



Rosanes friområdet

Hvem er tilbuddet 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 helseamtale og ulike gruppetilbud innen de nevnte levevaneområdene. 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.

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



Rosanes friområdet

MER INFORMASJON

For ytterligere informasjon, besøk kommunens nettside:

færder.kommune.no/friskliv

KONTAKTINFORMASJON

E-post: friskliv@faerder.kommune.no

Gro Thorbjørnsen

fysioterapeut/frisklivskoordinator, tlf.: 95 33 31 32

Tonje Krapf-Sternér

fysioterapeut/frisklivskoordinator, tlf.: 91 87 68 23

Maike Sussmann-KarsSEN

fysioterapeut/frisklivskoordinator, tlf.: 92 42 41 14