



## Ønsker du å endre levevaner?

Friskliv i Holmestrand og Sande kan tilby hjelp og støtte til endringer når det gjelder fysisk aktivitet, kosthold, snus og røyk.



*”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*

**Frisklivstjenester gis gjennom individuelle samtaler, gruppebaserte aktiviteter og kurs. Du trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta.**

**Frisklivssamtalen** bygger på prinsipper for motiverende samtale, en metode som er dokumentert å være effektiv for endring av levevaner.

## Hvordan komme i gang?

Du kan få en frisklivsresept av din fastlege, NAV, fysioterapeut eller annet helsepersonell. Eller du kan selv ta kontakt med Frisklivsveileder i din kommune.

**Frisklivsresepten** varer i 12 uker, og starter med en samtale, der det legges en plan. Etter tre måneder gjennomføres en ny samtale.

Veiledning i snus- og røykeslutt gis enten i kurs eller individuelt.



## Gruppebaserte tilbud

**Treningsgrupper:** Kondisjon- og styrketrening ute hele året. Nivået er tilpasset deltakerne.

300 kr for 12 uker. Gruppe i Holmestrand, Hof og Sande.

**Kurs på Frisklivssentralen i Sande:**

Åpne for innbyggere i både Holmestrand og Sande kommuner. Kursavgift: 300 kr. Hver kurssamling er på ca 2 timer. Det er plass til 6-8 deltakere, med unntak av søvnkurset der det er plass til 20.

- **Bra Mat** 5 samlinger
- **Søvnkurs** 4 samlinger.
- **Snus- og Røykesluttkurs** 6 samlinger

**Friskliv Senior:** Sterk og stødig, gruppetrening. 300 kr for et halvår.

**Kurs i mestring av belastninger (KIB) og Kurs i mestring av nedstemthet/ depresjon (KID) (Sande):**

10 samlinger på 2,5 time. Oppstart høst og vår.

Kursavgift: 500 kr.

(Åpent for innbyggere fra Holmestrand ved ledig plass.)

**Friskliv Ung 4.-7. klasse (Sande):** Fysisk aktivitet i gruppe i gymsalen på Sande ungdomsskole,

**Friskliv Ung 8.-10. klasse (Sande):** Fysisk aktivitet i gruppe i gymsalen på Sande ungdomsskole

**For mer informasjon ta kontakt med  
frisklivsveileder i din kommune:**

**HOLMESTRAND:**

Jakob Yngvi Fridriksson, tlf: 908 16 308

e-post: jakob.yngvi.fridriksson@holmestrand.kommune.no

Grethe Hyllseth, tlf: 476 37 026

e-post: grethe.hyllseth@holmestrand.kommune.no

**SANDE:**

Renate Thormodsrud, tlf: 409 10 308

e-post: friskliv@sande-ve.kommune.no

*Eller kom innom Frisklivssentralen i Sande  
Revåveien 18, mandag – torsdag, kl. 10-13*

**ANDRE KONTAKTPERSONER:**

*KIB og KID kurs: Anita Skarstad Aas, tlf: 941 37 408*

Følg oss på Facebook: @frisklivholmestrandsande