

Kontaktinformasjon

Påmelding på hjemmesiden eller ta kontakt for mer informasjon!

epost: frisklivssentralen@ringsaker.kommune.no
hjemmeside: www.ringsaker.kommune.no/frisklivssentral
facebook: Frisklivssentralen Ringsaker



Hvem er vi?

Ragna H. Gillebo, rådgiver/idrettspedagog, mob: 459 76 841
Anna Kolsrud, fysioterapeut, mob: 459 76 842
Stine Marthe Rebne, psykolog, mob: 96944709

Følg Frisklivssentralen Ringsaker på sosiale medier



Besøksadresse:

Tømmerli, Kommunalmedisinsk Senter
Børkevegen 11A, 2380 Brumunddal



- Er du over 18 år og har helseutfordringer?
- Har du smerter, lettere psykiske plager eller utmattelse?
- Har du et ønske om å være mer aktiv og deltagende i ditt liv?
- Vil du jobbe for en endring?



ÅPENT FOR ALLE

- Bekymringsmestringskurs
- Mestringskurs "Tankevirus"
- Yogakurs
- Søvnkurs
- Bra mat kurs
- Oppfølging tobakkslutt

FRISKLIVS- RESEPT

- Mestringskurs "Tankevirus"
- Kom i gang i sal
- Utetrening
- Spinning og styrke intro
- Frisklivsveiledning



Frisklivssentralen Ringsaker er en kommunal forebyggende helsetjeneste som hjelper og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til områdene fysisk aktivitet, kosthold, tobakk og psykisk mestring. Vi tilbyr kurs , gruppebaserte tilbud og helsesamtaler. Du trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta hos oss.

Hvem er tilbudet for?

Tilbudet gjelder innbyggere i Ringsaker kommune. Ønsker du å delta på trening må du kunne sykle/gå sammenhengende i 20 minutter. Tilbudet er på dagtid.

Hvordan kommer jeg i gang?

Ta gjerne kontakt selv, eller drøft med din fastlege/annet helsepersonell.

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

Deltaker Frisklivssentralen

Hva er en Frisklivsresept?

Frisklivsresepten varer i 12 uker og du kan i denne perioden velge å delta på ulike treningstilbud og mestringskurs. Se forsiden.

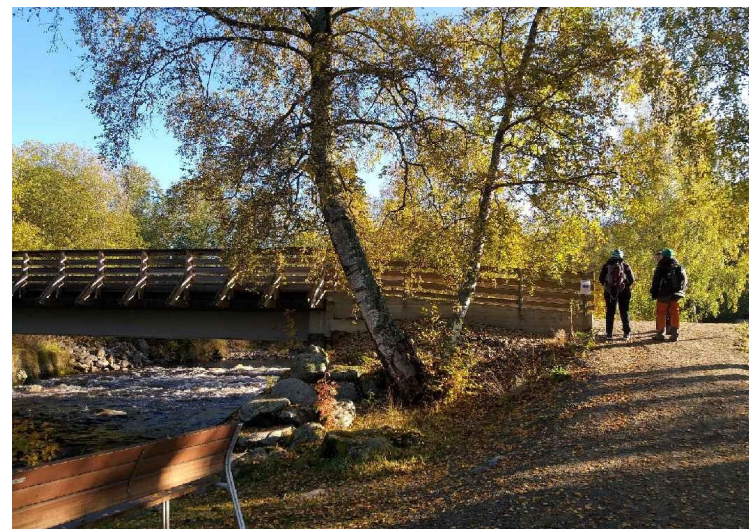
Rullerende inntak.

Pris for 12 uker: 350,-

- «Det er så godt å ha det faste møtepunktet i uka der en treffer folk og trener».

- «gøy å trene med en så trivelig gjeng»

Deltaker Frisklivssentralen



Kurs og gruppetilbud settes opp etter behov

Ønsker du enkeltstående kurs/treningstilbud hos oss separat, ta gjerne kontakt med oss for en prat.