

Hva er Frisklivssentralen?

Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste. Målet er å fremme helse og forebygge sykdom ved å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Vi har tiltak innenfor fysisk aktivitet, kostholdkurs og røykeslutt. Vi arrangerer læring og mestringskurs innenfor depresjon, belastninger, diabetes type 2 og Kols. Vi arrangerer også kurs innenfor sinnemestring og for barn som bor i belastede hjem.

Vi ønsker å være en pådriver for å fremme god folkehelse og forebygge sykdom, skape livskvalitet og gode liv for innbyggerne i Lillesand kommune.

HVEM KAN DELTA PÅ FRISKLIVSSENTRALEN?

- Du som står i fare for å utvikle, eller har utviklet livsstilssykdom.
- Du som har behov for hjelp til å mestre helseutfordringer og/eller endre levevaner.

for å komme i kontakt med frisklivssentralen:

Tlf. 94133949 (Hverdager 09.00-14.00)

Lillesand kommune, Helsehuset, Storgt. 1B,4791 Lillesand