

**Frisklivssentralen i Vestre Toten kommune**

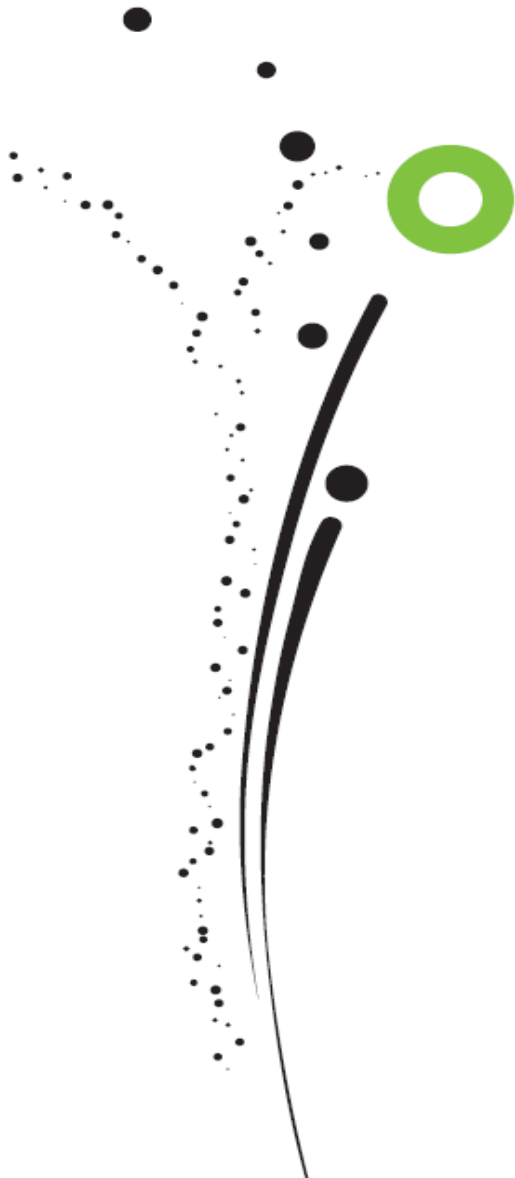
Totenbadet  
Badelandsveien 74  
2830 Raufoss

**Tlf:** 913 81 301 (61 13 05 10)

**Mail:** frisklivssentralen@vestre-toten.kommune.no

**Postadresse:**

Fysio – og ergoterapitjenesten  
Severin Olsensvei 15  
2830 Raufoss



**Frisklivssentralen**  
Vestre Toten kommune

---

*-springbrett til en  
friskere hverdag*



Frisklivssentralen i Vestre Toten hjelper og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk. Det blir gitt et oppfølgingstilbud i gruppe over seks måneder. Man trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta på en frisklivssentral.

Oppfølgingsperioden inkluderer individuelle samtaler, tester, deltakelse i treningsgrupper, kostholdsveiledning i gruppe, hjelp til røykeslutt, temasamlinger og videre oppfølging av egenaktivitet.

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

#### **Gruppebaserte tilbud**

Frisklivstrening i gruppe foregår innendørs, utendørs og i basseng. Nivået er tilpasset deltakerne. De første tre månedene av oppfølgingen skal deltakerne delta i frisklivssentralens gruppetreninger. De siste tre månedene finner deltakerne egne aktiviteter og/eller aktiviteter i lag og foreninger.

**Oppfølgingsperioden** avsluttes med testing, individuell sluttsamtale og temasamling om "varig endring".

#### **Hvordan bli med i opplegget?**

Fastlegen din, NAV-veiledere eller annet helsepersonell kan henvise deg til frisklivssentralen med en frisklivsresept. Det er også mulig å ta kontakt med oss på eget initiativ.

**Totenbadet med nærområde er et ideelt utgangspunkt for frisklivsaktiviteter. Totenbadet har bassenger, kondisjons- og styrkeapparater i tillegg til badeland, varmebasseng og garderobemuligheter. Uteområdet har et nettverk av merkede stier, åpne sletter og skiløyper.**

Ved å delta i opplegget blir du introdusert for ulike treningsmetoder og aktiviteter i disse omgivelsene. Treninga blir ledet av kyndige fagfolk innen fysisk aktivitet og helse.