



Kort beskrivelse av opplegget:

Frisklivssentralen i Vestre Toten arrangerer et 6 måneders langt oppfølgingstilbud med fokus på tilrettelagt og økt fysisk aktivitet, kosthold og evt. røykeslutt. Formålet med oppfølgingstilbudet er å la deltakerne bli mer bevisste på hva slike endringer gjør med helsa ved å teste ut og erfare ulike treningsmetoder, komme i bedre fysisk form og spise sunt. Videre skal oppfølgingstilbudet gjøre deltakerne bedre i stand til å fortsette med endringene på egen hånd eller sluses ut til andre aktivitetstilbud i nærområdet underveis og etter oppfølgingen ved Frisklivssentralen.

Oppfølgingen vil skje i form av individuelle samtaler, fysiske formtester, fysisk aktivitet i gruppe og temabaserte samlinger.

Aktiviteter og oppfølging fra Frisklivssentralen er kostnadsfritt i hele perioden. Etter tre mnd av opplegget avsluttes de obligatoriske gruppetreningene i regi av Frisklivssentralen. Da vil deltakerene oppfordres til å finne sine egne aktiviteter uavhengig av frisklivssentralen, og utgifter i denne perioden belastes deltakeren. Etter ca fem mnd samles deltakerne på Frisklivssentralen for å utveksle erfaringer gjennom "egentreningsperioden", stake ut videre kurs og gjøre avsluttende tester og skjemautfyllinger.

Hvordan inkluderes?

Man trenger en frisklivsresept fra sin lege, annet helsepersonell eller NAV. Eller man kan ta kontakt selv med Frisklivssentralen.

Man må forplikte seg til å delta min 2 ganger i uken på trening og delta på alle felles temasamlinger gjennom en kontrakt.