



søvn

mestre

trivsel

røykfri

glede

støtte

helse

aktivitet

bra mat

nettverk

frisklivssentral

Frisklivssentralen er en kommunal forebyggende helsetjeneste.

Frisklivssentralen gir tilbud om hjelp til mestring av egen helse gjennom individuell veiledning, kurs og grupper knyttet til temaer som:

- fysisk aktivitet
- kosthold
- tobakk
- psykisk helse
- søvn

Målgruppen er personer som har behov for støtte til å endre levevaner på grunn av økt risiko for sykdom, eller som allerede har utviklet sykdom.

Fastleger, annet helsepersonell og NAV kan henvise til frisklivssentralen. Det er også mulig å ta direkte kontakt.

Les mer om frisklivssentraler på [helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no).  
Se hvilke kommuner som har denne tjenesten på [helsenorge.no](https://helsenorge.no).