

Frisklivssentralen i Vestre Toten kommune

Totenbadet
Badelandsveien 74
2830 Raufoss

Tlf: 91 38 13 01 (61 19 90 90)

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.