

Nyhetsbrev fra Frisklivssentralen Inderøy oktober 2018

Nå er det klart til å ta imot deltakere i Frisklivssentralen i Inderøy! Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger støtte til å endre levevaner og mestre helseutfordringer. Vi jobber hovedsakelig innenfor områdene kosthold, fysisk aktivitet og tobakk.

Frisklivssentralen i Inderøy er samlokalisert med Frivillig Inderøy på gamle Sakshaug skole (Spiren). Vi er helt i startgroppa, og planlegger offisiell åpning i januar 2019. Vi tar imot folk allerede nå, både de som ønsker helsesamtale/individuell oppfølging og de som ønsker å delta i et gruppetilbud.

I Inderøy har vi mange tilbud om **trimgrupper** innendørs og utendørs som organiseres av frivillige. Vi jobber med å formalisere samarbeidet med disse, og vil etter hvert sende ut mer informasjon om disse. Foreløpig informerer vi på forespørsel om hvilke tilbud som fins, og formidler kontakt for aktuelle deltakere.

Vi jobber med å kunne tilby **Bra Mat-kurs** etter hvert. Inntil vi får til kurs i Inderøy kan vi henvise til Frisklivssentralen i Verdal. Verdal kan også ta imot deltakere fra Inderøy på **Røykeslutt-kurs**, **Kurs i mestring av Depresjon**, **Kurs i mestring av Belastning** og **Sov Godt-kurs**.



Lunsjgrupper: Vi lager sunn, god og rimelig lunsj og spiser i lag hver torsdag kl. 10-12. Enkel kostholdsveiledning og matlagingstips underveis. Åpent for alle (påmelding). Pris kr 30 pr gang.

Frisklivssentralens tilbud er ikke avhengig av henvisning – du kan oppsøke oss på eget initiativ!

Fastlege og andre i helsetjenestene kan henvise via e-melding i Profil.

Ta kontakt på telefon 40073320 eller epost maria.aune@inderoy.kommune.no for mer informasjon eller for å avtale et møte.

Finn oss på facebook: Frisklivssentralen Inderøy

Eller på kommunens nettside: www.inderoy.kommune.no under fanen Sosial og helse.

Vi snakkes!

Maria Aune, Frisklivs koordinator