



DRAMMEN
KOMMUNE

Skap gode dager



Daha sağlıklı bir hayat ister misin?
Sana yardım edebiliriz!

Frisklivssentralen Drammen



Başlamak için yardıma ihtiyacın mı var?

Eğer fiziki aktivite, yeme-içme veya tütün gibi alışkanlıklar konusunda desteğe/yardıma ihtiyacın var ise; sağlıklı bir hayat reçetesi sana uygun olabilir.



Sağlıklı Yaşam Merkezi şu hizmetleri sunuyor

- Kişiyeye özel rehberlik
- Başkaları ile birlikte yapılan aktiviteler
- Çeşitli konularda eğitim

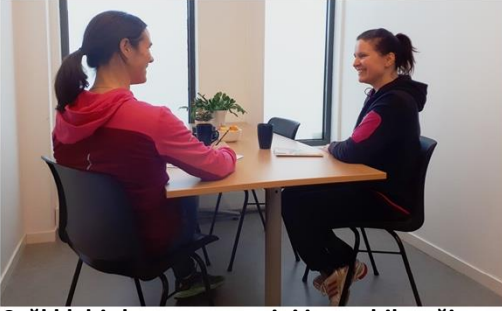
*«İyi ve sağlıklı olmak –
bir şeyi istemek ve buna
takati olmaktır»*

Katılımcı, 49 yaşında bay.

📞 951 71 102



Sağlıklı Yaşam Merkezi bir hedef belirlemene, bu hedefle ilgili plan yapma ve bu planı başarmana yardımcı olur!



Sağlıklı bir hayat reçetesini isteyebileceğin yerler

- Aile doktorun veya başka bir sağlık yetkilisinden
- Nav çalışanlarından
- Başkalarının aracılığı olmaksızın direk bizimle de irtibata geçebilirsin

Daha fazla bilgi almak ister misin?

Drammen Belediyesi internet sitelerini ziyaret et, *Frisklivssentralen* sekmesini arayıp tıkla.



Bizi Facebook'ta:

Frisklivssentralen Drammen'den de takip edebilirsin

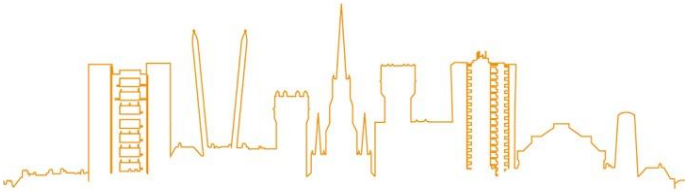
frisklivssentralen@drmk.no

«Bütün aile, benim daha iyi olduğumu fark ediyor.»

Katılımcı, 54 yaşında bay

«Her zaman yaptığına devam edersen her zamanki neticeyi alırsın – o zaman yeni bir şey dene! Sağlıklı Yaşam Merkezi'nin hizmeti bana yeni bir yol açtı»

Katılımcı, 40 yaşında bayan



Frisklivssentralen Drammen

Schwartsgt. 6, Çok Amaçlı Spor Tesisleri
(Idrettens hus), B girişi

E-posta: frisklivssentralen@drmk.no

Telefon: 951 71 102

(Pazartesi ve Perşembe günleri saat 13-14 arası)

Bize SMS de gönderebilirsiniz. O takdirde sizinle irtibata geçeriz.