



DRAMMEN  
KOMMUNE

Skap gode dager



Ønsker du et friskere liv?  
Vi kan hjelpe deg!

Frisklivssentralen Drammen



## Trenger du hjelp til å komme i gang?

Hvis du har behov for støtte/hjelp til å endre levevaner innen fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk, kan en frisklivsresept være noe for deg.



### Frisklivssentralen tilbyr

- Individuell veiledning
- Aktivitet sammen med andre
- Temaundervisning

*«God helse -  
å ha lyst til noe, og orke det»*

*Deltaker, mann 49 år*



*Frisklivssentralen hjelper deg å  
utforme mål, lage en plan og  
fullføre den!*



### En frisklivsresept får du hos

- Fastlegen din eller annet helsepersonell
- Ansatte i NAV
- Du kan også ta kontakt med oss uten resept

### **Vil du vite mer?**

Besøk Drammen kommune sine nettsider, søk etter *Frisklivssentralen*.



Følg oss gjerne på Facebook:  
*Frisklivssentralen Drammen*

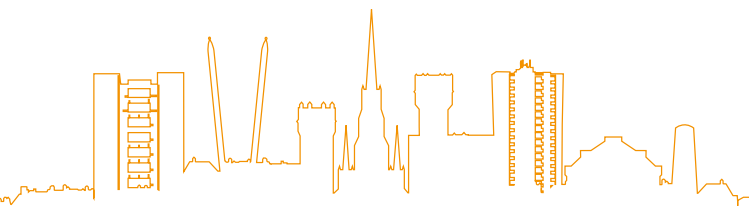
**frisklivssentralen@drmk.no**

*«Hele familien merker at  
jeg har det bedre»*

*Deltaker, mann 54 år*

*«Hvis du gjør det du alltid har gjort,  
vil du få det du alltid har fått -  
så prøv noe nytt! Tilbudet ved  
Frisklivssentralen ble den  
nye veien for meg»*

*Deltaker, kvinne 40 år*



## **Frisklivssentralen Drammen**

Schwartzgt. 6, Idrettens hus, inngang B  
E-post: [frisklivssentralen@drmk.no](mailto:frisklivssentralen@drmk.no)

Telefon: 951 71 102

Telefontid: Mandag og torsdag kl. 13.00-14.00

Send oss gjerne sms så kontakter vi deg.