

## Informasjon til lege/behandler/konsulent

Personer som ønsker oppfølging tar selv kontakt med Frisklivssentralen. Helsepersonell og NAV kan gi en person en frisklivsresept, og personen tar så kontakt. Man kan skrive ut resepter fra Helsedirektoratets nettsider, eller få dem tilsendt fra Frisklivssentralen.

Fastlegen kan eventuelt ta kontakt for en pasient (Ringe, e-link, brev)

Tilbudene er en del av kommunens helse- og omsorgstjeneste, men anses ikke som individuell helsehjelp.

**Målgruppen** er personer som behøver støtte til endring av levevaner på grunn av økt risiko for, eller begynnende utvikling av sykdom som helt eller delvis er livsstilsrelatert. Det kan også være et aktuelt tilbud ved langvarige muskel-skjelettplager og sykemelding.

The logo for BRA MAT features the word 'BRA' in orange and red, and 'MAT' in green and yellow, with a textured, food-like appearance.

for bedre helse

### Kostholdskurs

Arrangeres av  
Frisklivssentralen og Kreftkoordinator  
Risør kommune



## Bra mat kurs

Bra mat for bedre helse er et kurstilbud for deg som har lyst til å gjøre endringer i kostholdet. Passer for personer fra 18 til 70 år.

Passer for alle, men ved stor pågang prioriteres personer som er overvektige, har barn med overvekt, har livsstilssykdom (f.eks høyt blodtrykk), har hatt kreft eller lever med kreft.

Kurset bygger på Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Kurset gir deg inspirasjon til å begynne prosessen med å endre kostvaner.

Kursets hovedinnhold:

- Motivasjon og endring av vaner
- Regelmessige måltider
- Sunn mat (vann som drikke, rett fett, frukt og grønt, mm)

Kurset er lagt opp som undervisning med mange praktiske eksempler. Kurset tar fra 7-13 deltagere.

Kursholderne har helsefaglig bakgrunn (sykepleier og fysioterapeut)og har godkjent kurslederkurs.

Det er **ikke** mulighet for å få lagt opp dietter i kurset.

## Praktiske opplysninger:

Tid: kurset går på dagtid fra 14-15.30

Datoer:

torsdag 7. april, 14. april, 21. april og 30. april og 26. mai.

Sted: Frydenborgsenteret Sirisvei 12, inngangsetasje.

Deltageravgift: kr 200 (Dekker kokebok, kaffe, te og smaksprøver)

Påmelding til: Christine K. Sønningdal på

- Tlf: 945 08 396
- Ukedager minus tirsdag
- 09.00 – 14.00

Se også: [www.risor.kommune.no](http://www.risor.kommune.no)

