

Oppegård kommune

FRISKLIV OPPEGÅRD

Siri Mathiassen
Frisklivskordinator
Oppegård kommune - Helsetjenesten





Oppegård kommune

FRISKLIVSSENTRALEN

2015: 258 kommuner og bydelar har Frisklivsentraller og stadig flere etableres



Villeder for kommunale frisklivsentraller
nærings, organisering og tilbud



Oppegård kommune



FRISKLIV OPPEGÅRD




Oppegård kommune

Tilbudet i Oppegård

- Frisklivsresept (voksne og barn/ungdom)
 - Helsesamtaler, mål og plan, måling/testing, epikrise
- Aktiv på Dagtid
 - Akershus Idrettskrets, Oppegård Idrettslag, Oppegård kommune
- Kurs/temastunder
 - Bra mat for bedre helse
 - Sinus- og røykesluttkurs
 - Kurs i mestring av belastning / Kurs i mestring av depresjon
 - Søvnkurs
 - Bra start (nytt 2017)
- Primærforebyggende arbeid 4.klasse
 - **Kosthold**, fysisk aktivitet og psykisk helse (sammen med helsesøster og fysioterapeut)

Oppegård kommune

FRISKLIV FOLLO

Enebakk, Frogn, Nesodden, Oppegård, Ski, Ås




Oppegård kommune

Diabetes og Friskliv

- Diabetesforebyggende kurs og Diabeteskurs (Oppegård/Follo)
- Kurs i Oppegård med Kef og fastlege våren 2016.
- Frisklivsresept og individuell oppfølging av de som står i fare for å utvikle diabetes, er nydiagnostisert eller har hatt diabetes en stund.
 - Kosthold
 - Fysisk aktivitet
- Prosjekt "Kef i Oppegård kommune"
 - Trude Backer Mortensen

diabetesforbundet

