



## Kontaktinformasjon/Guládallamdiedo

Faglig leder/Fágalsj jádediddje:

Line Beck Østergaard

[line.ostergaard@tysfjord.kommune.no](mailto:line.ostergaard@tysfjord.kommune.no)

Tlf. 911 67 526

Fysioterapeut/Fysioterapevtta:

Henrik Beck Østergaard

[Henrik.ostergaard@tysfjord.kommune.no](mailto:Henrik.ostergaard@tysfjord.kommune.no)

Tlf. 971 36 516



  
**FRISKLVSSENTRALEN**

  
**LASJÁSTAHKA**

## Hva er Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er et tiltak, som er tilrettelagt for deg som ønsker å endre dine levevaner i en mer helsefremmende retning.

Frisklivssentralen er beliggende på Tysfjord ASVO samt i Stetindhallen.

Du kan bli henvist til frisklivssentralen hos lege, NAV, helsestasjon, fysioterapeut eller selv henvende deg hos oss. Du trenger ikke å ha en diagnose eller sykdom for å delta ved frisklivssentralen.

## Trening i Frisklivssentralen

Formålet med treningen er å gi deg økt fysisk form, overskudd i hverdagen og sosialt samvær.

Pris: 400 kr for et forløp på 12 uker, hvor du får en start- og sluttsamtale og gruppetrening to gange i uken sammen med fysioterapeut.

Under start samtalen utarbeides det en individuell plan og målsetning for ditt forløp. Dette evalueres ved sluttsamtalen. Fysioterapeuten har naturligvis taushetsplikt.

## Øvrig kurs på Frisklivssentralen

Bra mat - Kurs

Tobakksslutt

Dersom du er interessert eller har andre spørsmål, er det bare å ta kontakt med oss.

## Mij le Lasjástahka

Lasjástahka l doajmma mij la hiebadam dunji gut sidá ietjat viessomav lasjáp guovlluj rievddadit.

Lasjástahka le Divtasvuona ASVO:n ja Státtáhállan.

Dán oattjo boahitet lasjástahkaj dáktára, Vuona Álkkádus- ja barggoháldadime(NAV), varresvuodastasjávna jali fysioterapevta baktu, jali iesj mijá lusi boadá. I dárba makkárák diagnávsáv jalik skihpudagáv lasjástahkaj besatjit.

## Lasjástagán lásjmudallat

Ulmme lásjudallamijn le dunji buktet lassjánimev, væddjánimev ja rádnastallamav.

Hadde: 400 kr 12 vahkkusasj kurssaj, gánná oattjo álggem – ja hiejttemságastallamav ja juogoslásjmudallamav aktan fysioterapevtajn guokti vahkkuj.

Álggemságastallamin de duv lassjánibmáj ájggomus\ a aktan ulmij dagáduvvi. De vas árvustaláduvvi hiejttemságastallamin. Fysioterapevtan la diedon sjávodisvælggo.

## Ietjá kursa Lasjástagán

Lassjes biebbmo - Kurssa

Dubáhkkahiejttem

Válde aktijvuodav mijájn jus dássta berusta jali jus li ietjá gatjálvisá.