



Friskliv UNG

Er du mellom 16 og 26 år?

Ønsker du endring i din livsstil? Frisklivssentralen i Lørenskog kommune arrangerer kurs for deg som har behov for å være mer fysisk aktiv og/eller endre kostholdsvaner.

Kurset består av seks samlinger og er gratis. Hver samling varer en og en halv time. Henvising er ikke nødvendig.

Innhold: Teori, informasjon, samtale og fysisk aktivitet. Vi tar opp ulike temaer, blant annet kosthold, endring og motivasjon. Aktivitetsøkten vil variere fra gang til gang.

Det vil være en individuell samtale med veileder ved Frisklivssentralen i forkant og etterkant av kurset. Utover dette, samtaleoppfølging etter behov.

Begrenset antall deltakere.

Frisklivssentralen Lørenskog gir også veiledning dersom du ønsker å slutte og snuse eller røyke.

Ta kontakt med oss i Frisklivssentralen for mer informasjon på mobil 902 54 376 / 907 12 563 eller e-post: frisklivssentralen@lorenskog.kommune.no