**Oversikt over frisklivssentraler /frisklivsarbeid i nordre del av Trøndelag**

**(Mai 2108 TBS)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kommune** | **Kontakt/stillinger** | **Fokusområder** | **Annen informasjon/ Hjemmesider** |
| **Frisklivssentraler** |  |  |  |
| **Nærøy kommune** | Frisklivskoordinator  50 % stilling  [Anne-Lene.Fadnes.Gregersen@naroy.kommune.no](mailto:Anne-Lene.Fadnes.Gregersen@naroy.kommune.no)  90281154/41572318 | * Bra mat kurs * Fysisk aktivitet * Individuell oppfølging * Treningskontaktordning * Sunne Steg * Diabetessykepleier |  |
| **Steinkjer kommune**  Opprettet høst 2017 | Lena Bjørnback Fysioterapeut 40 %  [frisklivssentralen@steinkjer.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@steinkjer.kommune.no)  47 47 12 13 | Gruppetrening inne/ute   * Friskliv UTE (styrke og kondisjon) * Treningsveiledning * Fokus på kosthold /Bra mat kurs * Frisk i friluft * Ansatt trim | <http://www.steinkjer.kommune.no/frisklivssentralen.430276.no.html>  Facebook;  <https://www.facebook.com/search/top/?q=steinkjer%20friskliv> |
| **Levanger kommune** | Daglig leder; frisklivspedagog 100%  [gro.toldnes@levanger.kommune.no](mailto:gro.toldnes@levanger.kommune.no)  740 53 028 / Mobil 46 93 25 51  Fysioterapeut 60%  [Marit.veske@levanger.kommune.no](mailto:Marit.veske@levanger.kommune.no)  Mobil 92606876/ 74023098  Faglærer kost og ernæring, engasjement 40 % fram til sommer 2016, 20% ut 2016.  Fysioterapeut 100% | * Bra Mat * Røykeslutt kurs «Tobakksfri» * Fysisk aktivitet * Motivasjon og mestring * KIB kurs * KID kurs * Individuell kostveiledning * Treningskontaktordning * Prosjekt innvandrere | <http://www.levanger.kommune.no/frisklivssentral>  <https://www.facebook.com/Levangerfrisklivssentral/> |
| **Verdal kommune** | Daglig leder 100 % [frode.grevskott@verdal.kommune.no](mailto:frode.grevskott@verdal.kommune.no)  740 65494/97000889  Fysioterapeut 100%  Ernæringsfysiolog 40 % | * Individuell oppfølging * Bra mat kurs * Røykesluttkurs * KIB kurs * KID kurs * Fysisk aktivitet | <http://www.verdal.kommune.no/Tjenester-a-a/Helse/Folkehelse/Frisklivssentral>  <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler/etablering-og-organisering-av-frisklivssentraler> |
| **Værnesregionen**  **Meråker, Stjørdal**  **Tydal, Selbu** | **Leder for Værnesregionen;**  [Lillian.Hernes@varnesregionen.no](mailto:Lillian.Hernes@varnesregionen.no)  91871292 100 %  Hilde Ravnå Bjørnstad  Ernæringsfysiolog 20 %  Kontaktpersoner i kommunene:  Kristin Størseth  [Kristin.storseth@meraker.kommune.no](mailto:Kristin.storseth@meraker.kommune.no)  Håvard Tidemann  [Håvard.Tidemann@meraker.kommune.no](mailto:Håvard.Tidemann@meraker.kommune.no)  Lisbeth Hembre  [Lisbeth.Hembre@meraker.kommune.no](mailto:Lisbeth.Hembre@meraker.kommune.no)  Bente Aamodt  [Bente.aamodt@stjordal.kommune.no](mailto:Bente.aamodt@stjordal.kommune.no) | * Bra mat kurs * Tobakksavvenning * Liv og mestring * IBS-kurs * KID kurs * Kurs for overvektige * Fysisk aktivitet * Kurs for barn og ungdom * Kurs for småbarnsforeldre | [www.frisklivssentralen@varnesregionen.no/fellestjenester](http://www.frisklivssentralen@varnesregionen.no/fellestjenester) |
| **Frisklivstilbud** |  |  |  |
| **Høylandet kommune** | [margaret.saur.heiland@hoylandet.kommune.no](mailto:margaret.saur.heiland@hoylandet.kommune.no)  20 % spesialsykepleier diabetes, kommunefysioterapeut 5-10% | * Ung i Høylandet- forebygging av diabetes 2 * Fysisk aktivitet * Bra Mat * Helsesamtaler |  |
| **Namdalseid kommune** | ???  Fysioterapeut 20% stiling | Helsesamtaler  Røyke- og snussluttkurs  Gå gruppe i sammen med Frivilligsentralen  KID kurs |  |
| **Fosnes kommune** | **Personell**; Cathrine Ørjasæter Forås  [Cathrine.o.foras@fosnes.kommune.no](mailto:Cathrine.o.foras@fosnes.kommune.no)  Mobil 91171326  Linda Aglen ,helsesøster  [linda.aglen@fosnes.kommune.no](mailto:linda.aglen@fosnes.kommune.no)  mobil 90267998 | \* “HØST-KURS” –  - 3 mnds kurs med: BraMat-kurs, veiledning og fysisk aktivitet  \* Individuell livsstilsendring”  \* KOLS skolen - Samarbeid mellom Overhalla og Fosnes kommune  \* “BraMat kurs”  \* “Sunne Steg” -oppfølging av barn/familier med overvekt av helsesøster/lege og annet personell i egen kommune.  \* “Aktiv psykisk helse” – individtilpasset støttesamtaler i kombinasjon med fysisk aktivitet. | Røykesluttkurs   * Helsesamtaler * Trimgruppe m/trener * Sunne valg-informasjon og veiledning til 9 og 10klasse+ eventuelt foreldremøte   Forberedelser til hybellivet |
| **Overhalla kommune** | Daglig leder  Linn Hege Løvold, lungesykepleier 20 % stilling  [Linn-hege.lovold@overhalla.kommune.no](mailto:Linn-hege.lovold@overhalla.kommune.no) | * Helsesamtaler * Bra Mat kurs * Røykesluttkurs * KID kurs * Fysisk aktivitet * Kolsgrupper * Gruppetilbud «Å leve med kreft» * Diabetesgrupper * Lavterskel fysisk aktivitet | [www.Overhalla.kommune.no](http://www.Overhalla.kommune.no) |
| **Namsos kommune** | Frisklivskoordinator  Oddveig Brønn  [oddveig.bronn@namsos.kommune.no](mailto:oddveig.bronn@namsos.kommune.no)  Instruktør røykeslutt  Heidi Hestmark  [heidi.hestmark@namsos.kommune.no](mailto:heidi.hestmark@namsos.kommune.no)  Synnøve Rian  synnøve.rian@namsos. kommune.no  Line Sylstad  [line.sylstad@namsos.kommune.no](mailto:line.sylstad@namsos.kommune.no)  Avdelingsleder  [gorhill.skogseth@namsos.kommune.no](mailto:gorhill.skogseth@namsos.kommune.no) | * Helsesamtale * Bra Mat * Røykeslutt * Fysisk aktivitet |  |
| **Frosta Kommune** | Frisklivskoordinator 20 % stilling,  Astrid Møller  [Astrid.moller@frosta.kommune.no](mailto:Astrid.moller@frosta.kommune.no)  Tlf: 74808940/99618001 | * Bra mat kurs * Frisklivskurs |  |

**Kontaktpersoner for kommuner med frisklivssentraler og frisklivstilbud.**

* **Kommunesamarbeidet Inn-Trøndelag:**

Liv Inger Masdal Næss**,-** epost[Liv.Inger.Masdal.Naess@steinkjer.kommune.no](mailto:Liv.Inger.Masdal.Naess@steinkjer.kommune.no)

Telefon jobb 74169040, mobil 90670904

* **Midtre Namdal samkommune:**

Sara Mead e-post;-[sara.mead@mnsk.no](mailto:sara.mead@mnsk.no) mobil 91365576

**FORKLARINGER av forkortelser**

**Frisklivssentral**

**Frisklivstilbud**

**KID – Kurs i depresjonsmestring,** er et kognitivt basert kurs for voksne som er nedstemt/deprimert, eller som har erfaring med depresjonssymptomer. Deltakerne lærer metoder, slik at de kan forebygge/forkorte nye episoder med depresjon. Kurset gjennomføres med 10 samlinger, hver på 2,5 time, med innlagte pauser. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs.

**KIB – Kurs i mestring av belastning**, er utarbeidet for personer som ønsker å bedre evnen til å mestre belastninger i arbeidsliv og privatliv. Målet med kurset er å lære metoder og teknikker som gjør at man håndterer belastningene på en bedre måte. Kurset bygger på kognitiv teori og metoder. Kurset går over 10 ganger, hver samling på 2,5 timer per uke. Det er vanligvis 8-14 deltakere på hvert kurs.

**MI; Motiverende intervju eller Motiverende samtale (MI**) er en klientsentrert, målfokusert og evidensbasert samtalemetode som har som formål å styrke en persons motivasjon til å endre atferd. MI kan for eksempel benyttes i forbindelse med å endre levevaner, alkoholkutt eller røykeslutt.