

FRISKLIVSRESEPT

– Dato:

Navn:

Født:

Adresse:

Telefon:

- Fysisk aktivitet
- Kosthold
- Tobakk
- Søvnkurs
- Hverdagsglede – inspirasjonskurs
- «Takk bare bra» kurs
- KIB - Kurs i mestring av belastning
- KID - Kurs i depresjonsmestring

Merknader:

.....

.....

.....

Behov for tolk: Språk:

Ta kontakt med Frisklivssentralen for å avtale tid!

Tlf: 409 10 308

E-post: friskliv@holmestrand.kommune.no

HENVISER