



FRISKLIVOPPEGÅRD

**Vi tilbyr:**

- **Frisklivsresept**
- **treningsgrupper på dagtid**
- **kurs**

**Ta kontakt:**

**[www.frisklivoppegard.no](http://www.frisklivoppegard.no)**

**Tlf 932 71 617**

**Følg oss på Facebook**



- Ønsker **du** å endre livsstil?
- Vil **du** ha bedre helse med trening og sunt kosthold? Eller slutte å røyke?
- Trenger **du** hjelp til å komme i gang?

Få en Frisklivsresept fra fastlegen din

Oppgård  
sokkmarne

FRISKLIVOPPEGÅRD  
FRISKLIVSRESEPT

Dato  
Navn  
Født  
Adresse  
Telefon

Fysisk aktivitet  
 Kosthold  
 Røykeslutt

Henvises pga:

Merknader:

Ta kontakt med Friskliv Oppgård for å  
avtale tid for helse samtale på telefon:  
932 71 817 / 936 81 445,  
mandag - fredag kl. 08.00 - 15.30

HEMVISER