



DRAMMEN
KOMMUNE

Skap gode dager



Chciałbyś wiec zdrowsze życie?
My możemy Ci pomóc!

Frisklivssentralen Drammen



Potrzebujesz pomocy, żeby zrobić pierwszy krok?

Jeżeli potrzebujesz wsparcia/pomocy, aby zmienić nawyki związane z aktywnością fizyczną, odżywianiem czy używaniem tytoniu, to recepta na zdrowy styl życia może być czymś dla Ciebie.



Centrum Zdrowego Życia oferuje

- Poradnictwo indywidualne
- Zajęcia grupowe
- Warsztaty tematyczne

„Dobre zdrowie – chcieć i móc”

Uczestnik, 49 lat

 951 71 102



**Centrum Zdrowego Życia
(Frisklivssentralen) pomoże Ci
wyznaczyć cel, opracować
plan i wcielić go w życie!**



Receptę na zdrowy tryb życia otrzymasz u

- Lekarza rodzinnego lub innych pracowników służby zdrowia
- Pracowników Nav
- Możesz również skontaktować się z nami bez recepty

Chcesz dowiedzieć się więcej?

Odwiedź strony internetowe gminy Drammen, szukaj hasła *Frisklivssentralen*.



Dołącz do nas na Facebooku:
Frisklivssentralen Drammen

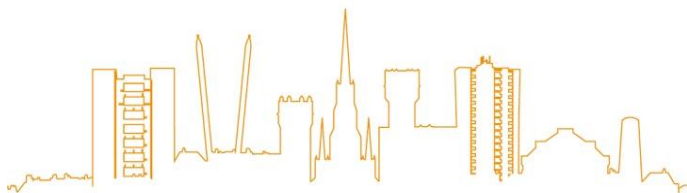
frisklivssentralen@drmk.no

*„Cała rodzina zauważa, że czuję się
lepiej”.*

Uczestnik, 54 lata

*„Niczego nie zmienisz póki nie
spróbujesz czegoś nowego!
Oferta Frisklivssentralen stała się
dla mnie nową drogą”.*

Uczestniczka, 40 lat



Frisklivssentralen Drammen

Schwartzgt. 6, budynek główny Miejskiego
Ośrodka Sportu i Rekreacji (Idrettens hus),
wejście B

E-mail: frisklivssentralen@drmk.no

Telefon: 951 71 102

(poniedziałki i czwartki w godz. 13-14)

Wyślij do nas wiadomość sms, a skontaktujemy
się z Tobą.