

## Frisklivssentralen


er en kommunal lavterskel helsetjeneste, hvor målet er å fremme helse og forebygge sykdom.

Her kan du få hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer i egen hverdag. Ingen henvisning nødvendig, du kan selv ta kontakt med oss.

### Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for krefttrammende og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre >80 år
- Utendørstreningen Finn Formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og Stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde


## KREFTKOORDINATOR


 kreftkoordinator@bergen.kommune.no


 408 03 883


## KONTAKT FRISKLIVSSENTRALEN

 Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen

 408 19 922

 Frisklivssentralen@bergen.kommune.no

 Frisklivssentralenibergen

 Frisklivssentralen i Bergen

 FRISKLIVSSENTRALEN



## Kreftkoordinator

Et tilbud til deg som er direkte eller indirekte rammet av kreft



BERGEN  
KOMMUNE

## Kreftkoordinatortilbud

- Råd og veiledning
- Oversikt over tilbud, aktiviteter og kurs som kan være aktuelt for deg.
- Sikre oppfølging av barn og unge som er pårørende.
- Samarbeid med annet fagpersonell i kommunen, spesialisthelsetjenesten, Kreftforeningen og andre frivillige organisasjoner.
- Oppfølgingsamtale 2 og 3 for pakkeforløp hjem
- Konsultasjoner, hjemmebesøk og samarbeidsmøter etter avtale.
- Treningsgruppe
- Arrangerer Temakafé siste tirsdag hver måned kl. 12.00 - 14-00 (Unntatt juli og desember).

## Kreftkoordinator

Kreftkoordinator bidrar med råd og støtte hvis du eller en av dine nærmeste er rammet av kreft.

Kreftkoordinator er et lavterskeltilbud. Du trenger ikke henvisning eller vedtak for å ta kontakt med oss, og du kan ta kontakt i alle faser av sykdomsforløpet.

Kreftkoordinator er tilstede på Vardesenteret onsdager kl. 09.30-14.  
Adresse: Ibsensgate 118.

<https://kreftforeningen.no/vardesenteret/bergen/>

Som helsetjeneste har Kreftkoordinatortjenesten journalplikt.



**Lilly Sofie Robertstad**  
Kreftsykepleier



**Kristin Jakobsen**  
Kreftsykepleier



**Anne-Britt Hauge**  
Kreftsykepleier/  
Spesialsykepleier i  
geriatri



**Maren Risøen**  
Rådgiver m/master i  
Helsefremmende  
arbeid. Kontakt for  
treningsgruppe.