

For deg som ønsker
livsstilsendring og aktivitet

FRISKLIVSSENTRALEN

AKTIVITETSPLAN BODØ

Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste som gir veiledning og støtte til de som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold, snus/røyk, søvn og alkohol.



REHABILITERINGS-
TJENESTEN
Hva er viktig for deg?

FRISKLIVSSENTRALENS GRUPPER

Mandag	Friskliv Grønn - Kondisjon 4x4 i motbakke Maskinisten/Vågønes gård, kl. 13.00-14.00 Friskliv II - Kondisjon 4x4 i motbakke Maskinisten/Vågønes gård, kl. 14.00-15.00
Tirsdag	Frisk i vann - Nordlandsbadet, kl. 12.45 - 13.30 F.o.m. 05.09.2017 Frisk i vann - Muskel- og skjelettplager/Gravide Nordlandsbadet, kl. 13.45 - 14.45 - F.o.m. 05.09.2017 Friskliv Blå - Styrke og kondisjon Stordalshallen, kl. 14.00-15.00
Onsdag	Senior styrke og balanse 2 Rehabiliteringssenteret, kl. 12.00-13.00 F.o.m. 06.09.2017 Friskliv Grønn - Styrke og kondisjon Stordalshallen, kl. 13.00-14.00 Friskliv II - Styrke og kondisjon Stordalshallen, kl. 14.00-15.00
Torsdag	Senior styrke og balanse 1 Tusen hjemmet, kl. 10.00-11.00 - F.o.m. 07.09.2017 Seniortrim - Tusen hjemmet, kl. 11.30-12.15 F.o.m. 07.09.2017 Friskliv Blå - Kondisjon 4x4 i motbakke Maskinisten/Vågønes gård, kl. 14.00-15.00

- Sorte timer** - Åpen for alle uansett funksjonsnivå
Orange timer - Forhåndspåmelding
Grønne timer - Frisklivsresept

EGENORGANISERTE GRUPPER med frivillige instruktører

Tirs	Badminton - Stordalshallen, kl. 10.00-12.00 Molotrimmen Oppmøte Tusen hjemmet, kl. 10.00-11.00
Onsdag	Markatrimmen f.o.m. 06.09.2017 Oppmøte Maskinisten, kl. 10.30-14.00 Trim i vann - F.o.m. 20.09.2017 Hunstad ungdomsskole, kl. 20.00-21.00 For tidligere deltakere i Frisklivssentralen eller Valnesfjord helsesportsenter
Torsdag	Molotrimmen Oppmøte Tusen hjemmet, kl. 10.00-11.00 Badminton - Stordalshallen, kl. 11.00-12.30 Trim i sal - F.o.m. 20.09.2017 Hunstad ungdomsskole, kl. 20.00-21.00 For tidligere deltakere i Frisklivssentralen eller Valnesfjord helsesportsenter

Frisklivsresept: 12 måneders oppfølgingstilbud for personer mellom 18-67 år, med blant annet helsesamtale, gruppetrening og temamøter. Snakk med fastlegen eller annet helse-personell om henvisning, eller ta direkte kontakt med oss.

Friskliv Ung: 12 måneders oppfølgingstilbud for barn og deres foreldre, med helsesamtaler, gruppetrening og temamøter. I samarbeid med ergoterapi- og fysioterapitjenesten, samt helsesøstertjenesten.

Vi har kurs innenfor følgende tema i løpet av året:
Bra mat - Snus-/røykeslutt - Søvn



Bli kjent med Bodømarka gjennom
«Turkortene» og «Postkassetrimmen»

Der ikke annet er oppgitt starter aktiviteten i uke 34

Vi har også aktiviteter i Skjerstad/Misvær.
Se nettsiden eller ring 481 29 750 for mer info.

FRISKLIVSSENTRALEN I BODØ:

75 55 43 07 / 909 39 734

fls@bodo.kommune.no

frisklivssentralen.bodo.kommune.no



Følg oss på Facebook:
Frisklivssentralen i Bodø.



bodø
KOMMUNE