

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.

### FRISKLIVSSENTRALENS GRUPPER

<b>Mandag</b>	<b>Friskliv I Ute (Grønn gr.)</b> - Kondisjon 4x4 i motbakke Maskinisten/Vågønes gård, kl. 13.00-14.00 <b>Friskliv II Ute</b> - Kondisjon 4x4 i motbakke Maskinisten/Vågønes gård, kl. 14.00-15.00
<b>Tirsdag</b>	<b>Kom i gang</b> - Nybegynnergruppe kondisjon Maskinisten, kl. 12.30-13.30 <b>Frisk i vann</b> - Nordlandsbadet, kl. 12.45 - 13.30 <b>Frisk i vann</b> - Muskel- og skjelettplager/Gravide Nordlandsbadet, kl. 13.45 - 14.45 <b>Friskliv I (Blå gr.)</b> - Styrke og kondisjon Stordalshallen, kl. 14.00-15.00
<b>Onsdag</b>	<b>Senior styrke og balanse 2</b> Rehabiliteringssenteret, kl. 12.00-13.00 <b>Friskliv I (Grønn gr.)</b> - Styrke og kondisjon Stordalshallen, kl. 13.00-14.00 <b>Friskliv II</b> - Styrke og kondisjon Stordalshallen, kl. 14.00-15.00
<b>Torsdag</b>	<b>Senior styrke og balanse 1</b> Tusen hjemmet, kl. 10.00-11.00 <b>Seniortrim</b> - Tusen hjemmet, kl. 11.30-12.15 <b>Kom i gang</b> - Nybegynnergruppe kondisjon Maskinisten/Bodøsjøen, kl. 13.00-14.00 <b>Friskliv I Ute (Blå gr.)</b> - Kondisjon 4x4 i motbakke Maskinisten/Vågønes gård, kl. 14.00-15.00

- Sorte timer** - Åpen for alle uansett funksjonsnivå  
**Orange timer** - Forhåndspåmelding  
**Grønne timer** - Henvisning fra helsepersonell<sup>1</sup>

### EGENORGANISERTE GRUPPER med frivillige instruktører

<b>Man</b>	<b>Badminton</b> - Stordalshallen, kl. 10.00-12.00
<b>Tirs</b>	<b>Molotrimmen</b> Oppmøte Tusen hjemmet, kl. 10.00-11.00
<b>Onsdag</b>	<b>Markatrimmen</b> f.o.m. februar Oppmøte Maskinisten, kl. 10.30-14.00 <b>Hjertegruppa i vann</b> Hunstad ungdomsskole, kl. 20.00-21.00
<b>Torsdag</b>	<b>Molotrimmen</b> Oppmøte Tusen hjemmet, kl. 10.00-11.00 <b>Badminton</b> - Stordalshallen, kl. 11.00-12.30 <b>Hjertegruppa i sal</b> - Hunstad U.skole, kl. 20.00-21.00

**<sup>1</sup>Friskliv I:** 12 måneders oppfølgingstilbud for personer mellom 18-67 år, med blant annet helsesamtale, gruppetrening og temamøter. Snakk med fastlegen eller annet helsepersonell om henvisning, eller ta direkte kontakt med oss.

**Friskliv ung:** 12 måneders oppfølgingstilbud for barn med overvekt og deres foreldre; med trening, temamøter og samtaler med foreldre/barn. I samarbeid med ergoterapi- og fysioterapitjenesten, samt helsesøstertjenesten i kommunen.

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



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

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

#### FRISKLIVSSENTRALEN I BODØ:

75 55 43 07 / 909 39 734

[fls@bodo.kommune.no](mailto:fls@bodo.kommune.no)

[frisklivssentralen.bodo.kommune.no](http://frisklivssentralen.bodo.kommune.no)



Følg oss på Facebook:  
Frisklivssentralen i Bodø.



bodø  
KOMMUNE