

## Velkommen

Author : gyfi

Date : 30. juni 2016



### **Velkommen til Idébank for frisklivssentraler!**

Idébank for frisklivssentraler gjør det enklere å dele, gjenbruke og finne tiltak og metoder!

Her kan ansatte ved kommunale frisklivssentraler dele erfaringer fra sin kommune og la seg inspirere av det andre har gjort, som del av kvalitets- og utviklingsarbeid.

Ved aktivt bruk av idébanken vil kommunene på en enkel og ressurseffektiv måte nyttiggjøre seg av hverandres erfaringer.

Meld deg på nyhetsbrevet, og du vil få de nyeste idéene på e-post!



**Idébank**

**Legg inn idé**

**Søk**

**Nyeste idéer**

-

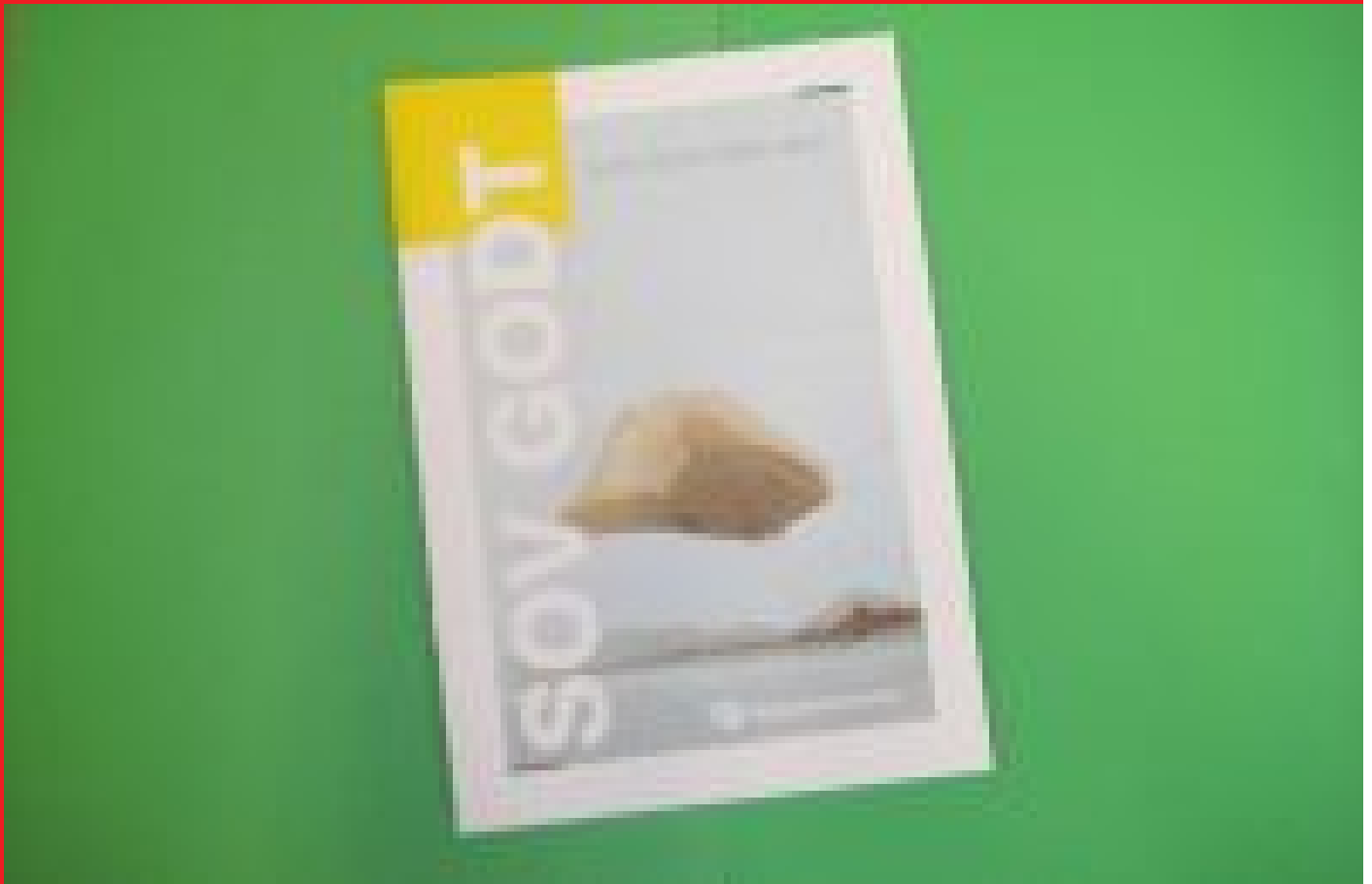
## Frisklivsløpet

Frisklivssentralene i Hallingdal samarbeider hvert år om å arrangere frisklivsløpet, som [...]



## [Livsstyrketrening og fysisk aktivitet](#)

Et samlet kurstilbud innen smertemestring, fysisk aktivitet og "Livsstyrketrening- når livet [...]"



### [Søvnkurs erfaring](#)

Få bedre søvn med søvnkurset "Sov godt". Vi har gjennomført søvnkurset [\[...\]](#)



## Dribbeløype

En enkel løype med kjepler der deltakerne går sammen i par [\[...\]](#)

