

## Idébank

Author : gyfi

Date : 4. juli 2016

## Idébank

Her finner du ideer andre har lagt inn. Idéene er kategorisert under **idébank** oppe i menyen.

- -

## [Frisklivssti](#)

Frisklivssti i allerede etablert turløype. Plakater med tips og bilder av øvelser er hengt opp rundt løypa. Bildene av øvelsene er tatt på stedet der de enkelte plakatene er hengt opp. Universelt tiltak som når [\[...\]](#)

Arbeidssted: [Frisklivssentralen Aktiv Eiker](#) | 6. juni 2017 | Kategorier: [Folkehelse](#), [Fysisk aktivitet](#) | 0 kommentarer

[Les mer](#)



## [BRA MAT på tur](#)

Frisklivssentralen er opptatte av å gi tips om BRA MAT. Dette gjelder også servering av mat ute på tur med våre grupper. Vår erfaring er at mange barn og unge syntes det er spennende å [\[...\]](#)

Arbeidssted: [Modum](#) | 6. juni 2017 | Kategorier: [Barn og unge](#), [Kosthold](#) | 0 kommentarer

[Les mer](#)

•  
-

## [Frisklivsløpet](#)

Frisklivssentralene i Hallingdal samarbeider hvert år om å arrangere frisklivsløpet, som er et løp med distanser på ca. 3 og 5 km, med eller uten tidtaking. Vi har fokus på at alle kan delta ved å [\[...\]](#)

Arbeidssted: [Frisklivssentralen i Hol](#) | 24. mai 2017 | Kategorier: [Fysisk aktivitet](#) | [0 kommentarer](#)

[Les mer](#)



## [Livsstyrketrening og fysisk aktivitet](#)

Et samlet kurstilbud innen smertemestring, fysisk aktivitet og "Livsstyrketrening- når livet setter seg i kroppen" (LST). Frisklivssentralen i Enebakk fikk henvist personer med langvarige smerter. Disse personene uttrykket behov for å komme i gang med [\[...\]](#)

Arbeidssted: [Frisklivssentralen i Enebakk kommune](#) | 23. mai 2017 | Kategorier: [Fysisk aktivitet](#), [Psykisk helse](#) | [0 kommentarer](#)

[Les mer](#)

- -



## [Søvnkurs erfaring](#)

Få bedre søvn med søvnkurset "Sov godt". Vi har gjennomført søvnkurset "Sov godt" etter kursmanualen som er utarbeidet av Helsedirektoratet. Kurset inneholder: Teoriundervisning, Dialog i grupper, Avspenningsteknikker og Hjemmeoppgaver ved bevisstgjørings skjema Utfylling av søvndagbok. Positive [\[...\]](#)

Arbeidssted: [Frisklivssentralen](#) | 23. mai 2017 | Kategorier: [Søvn](#) | [0 kommentarer](#)

[Les mer](#)

•  
-

## [Dribbleløype](#)

En enkel løype med kjepler der deltakerne går sammen i par med en ball. En og en fører de ballen med beina om igjen og om igjen gjennom løypa til det har gått fire minutter. [\[...\]](#)

Arbeidssted: [Alstahaug Frisklivssentral](#) | 8. mai 2017 | Kategorier: [Fysisk aktivitet](#) | [0 kommentarer](#)

[Les mer](#)

1 [2](#) [3](#) [Neste](#)