

**FOLKE  
HELSE  
UKA  
2023**

**FRISKLIVSSENTRALEN**  
11. - 17. SEPTEMBER

**Mandag kl 1100. Digital kontorøkt.**

Frisklivssentralen i Bodø kommune ved fysioterapeut Jemima Martine Johansen, deler et kort og effektivt treningsprogram med treningsøvelser som kan gjøres på kontoret. Se vår [facebookside](#).

**Mandag kl 1400. Temamøte om søvn ved Frisklivssentralen.**

Frisklivsveileder Solveig Kim Dørum holder innlegg om hvordan man kan oppnå bedre søvn. Frisklivssentralen sine lokaler i Gidsken Jakobsens vei 14. Begrenset med plasser. Påmelding på [post.flb@bodo.kommune.no](mailto:post.flb@bodo.kommune.no). Varighet 60 minutter.

**Tirsdag kl 1400. Aktivitetspark gjennomgang.**

Fysioterapeutene Veronica Aaslid Myrvold og Markus Aansløyken i Rehabiliteringstjenesten, Bodø kommune guider deg gjennom treningsparken på Bratten aktivitetspark. Varighet: 30 minutter. Møt i treningsklær.

**Onsdag kl 10-14 holder Frisklivssentralen stand på Campus Nord universitet.**

Ønsker du en bedre studiehverdag? Kom innom vår stand å få informasjon om hvordan Frisklivssentralen kan støtte deg med endring av levevanene innenfor søvn, kosthold, trening, nikotinavhengighet m.m. Her møter du Bente Nordlie og Solveig Kim Dørum og kan få informasjon om Frisklivssentralen sine tjenester og tilbud.

**Torsdag 10-13 holder Frisklivssentralen stand på City Nord.**

Her møter du Bente Nordlie og Anette Fleines og får informasjon Frisklivssentralen sine tjenester og tilbud.

**Torsdag kl. 12.00-13.00**

**Informasjonsmøte om det å være Frivillige instruktør i Sterk og stødig**

Solveig Kim Dørum har et uformelt møte med de som vil vite mer om det å være frivillig instruktør i Sterk og stødig, i Rehabiliteringstjenesten i Gamle riksvei 18. Vi serverer drikke og noe å bite i.

**Fredag kl. 1200 Tur fra Turisthytta til Keiservarden.**

Oppmøte på parkeringsplassen ved treningsparken. Lise Hunstad Fodnes og Anette Fleines fra Frisklivssentralen er turledere. Avmarsj kl 12, møt opp i god tid. Ta gjerne med noe å drikke og en liten matpakke.

**Hele uka:**

Vi har satt opp en aktivitetsløype med styrketreningsøvelser. En rundtur på 3,4 km. Registrer din tur i Telltur og bli med i trekningen av fin premie. Se informasjon på vår nettside og Facebookside.

Nettside:

<https://bodo.kommune.no/frisklivssentralen/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/frisklivssentralenbodo>