

FRISKLIV/FYSAKSALTDAL

GRUPPEPRESENTASJON 2020

Friskliv, tidligere Fysak, driver aktivitetsgrupper som har lav terskel for deltakelse. Hovedmålene til Friskliv er at mennesker skal kunne møtes, bevege seg sammen og ha det moro i lag. Frisklivs koordinator i Saltdal kommune administrerer gruppene. Instruktørene er stort sett frivillige som har fått opplæring i vårt system eller har tatt egne kurs.

Vi har også en Frisklivssentral i Saltdal som ledes av Birgit Amundsen. På Frisklivssentralen jobbes det strukturert med livsstilsendringer som å øke aktivitetsnivået, endre kosthold, røykeslutt, livsglede, søvn og mestring av depresjon. Friskliv og Frisklivssentralen samarbeider på en del områder. Frisklivsgruppene kan være en fin måte å opprettholde aktivitet på etter å ha vært innom Frisklivssentralen.

VARMEBASSENG - RØKLAND

Bassenget på Røkland har 32 grader og er kjempedeilig! Kom som du er og gjør det du klarer! Det er et flott treningsalternativ for alle, og spesielt for deg som har utfordringer med øvelser på landjorda. Alle øvelsene skjer med et av beina på bassenggulvet, så det er ingen krav til svømmeferdigheter. Dette er også trening som er midt i blinken for dere med muskel- skjelettplager.

HERRETRIM - ROGNAN

Frisklivs egen Herreavdeling☺. En relativt fast og humørfyllt gjeng med herrer driver med sirkeltrening, ballspill, etc. Denne gruppa er godt egnet for deg som har vært på Valnesfjord Helseportssenter og ønsker å holde vedlikeholde formen, eller om du rett og slett har lyst til ta i litt mer enn du gjør til vanlig. Vi håper flest mulig manneben finner veien til gymsalen på Rognan ungdomsskole!!

SENIORDANS – ROGNAN

Kom å bli med! Siv dirigerer danseføttene i år også. Flott tilbud for seniorer – et tøyelig begrep. Det er en fordel å få med seg hele sesongen, så kom igjen. Hit kan du komme alene, eller sammen med ektefelle/partner. Det er et sosialt og helsebringende tilbud som vi håper enda flere vil benytte seg av. Seniardans er variert dans som ikke er partneravhengig, og vi krydrer med litt linedance.

BABYSVØMMING - RØKLAND

Tilbudet er primært for barn fra 0-1 år, men småbarnssvømming (1-5 år) er også aktuelt. Kontakt Frisklivs koordinator Håvard Edvardsen hvis dette høres interessant ut. Varmtvannsbassenget på Røkland er stedet å være sammen med de små!

ÅPEN HALL - ROGNAN

Her møtes alle spreke, mindre spreke og ikke spreke saltdalinger som har anledning på torsdag formiddag. Det er varierte aktiviteter for alle uansett funksjonsnivå og alder. Sist sesong hadde vi med deltakere i alderen 40 – 85, og dette håper vi å "slå" til høsten. Fysioterapien/Friskliv, Siv Unosen, Randi Tårneby og noen fantastiske frivillige leder og tilrettelegger Åpen hall. Det sosiale er viktig, og vi minner om avsluttende kaffekopp, frukt og vaffelkake med skålost!

GÅGRUPPE – SPAREBANK1 Arena

Er du en av de som av ulike årsaker blir sittende litt for mye inne om vinteren, er dette noe for deg! Ta gåturen på det nye, fine kunstgresset på mandager klokka 11. Frisklivssentralen har fått en ledig kommunal time, og vi ønsker å se om dette er et tilbud som faller i smak i Saltdal. Ung eller gammel- alle er velkommen! Kom å bli med! Det koster kun litt egeninnsats.

Spørsmål: tlf 950 18 880/ mail: birgit.amundsen@salt dal.kommune.no

Vi har også tilbud om aktivitetstimer på Rognan barneskole og Røklund skole til barn i SFO-alder.

Stikkord for alle gruppene: BEVEGELSESGLEDE

Velkommen! ☺