



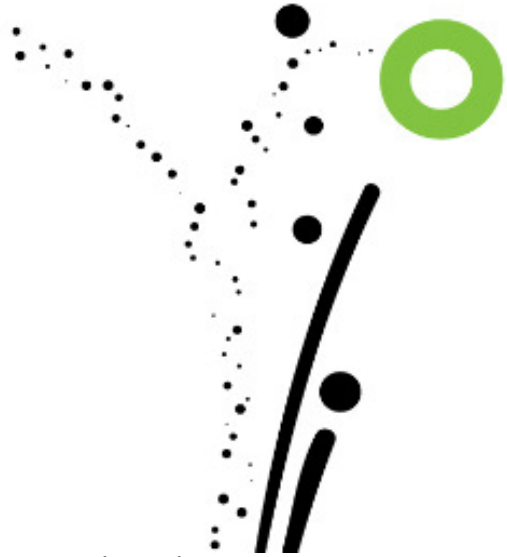
Friskliv Krødsherad har sitt utspring i en partnerskapsavtale mellom Buskerud fylkeskommune og Krødsherad kommune. Friskliv Krødsherad skal være en lokal utviklingsaktør for folkehelse i Krødsherad. De prioriterte områder er fysisk aktivitet, kosthold, røykeslutt og psykisk helse.

Helsegevinster ved fysisk aktivitet

- Redusere risikoen for å utvikle **hjerne- og karsykdommer**.
- Redusere risikoen for flere typer **kreft**.
- Minske risikoen for **diabetes type 2**.
- Bedre **lungefunksjonen**.
- Få større **overskudd** og mer trivsel.
- Forbedre evnen å mestre **stress**.
- Styrke **immunforsvaret**.
- Øke **arbeidskapasiteten**.
- Bedre **blodsirkulasjonen**.
- Redusere **aldringsprosessen**.
- Bedre **funksjonsnivået**.
- Bedre **søvnkvalitet**.
- Bedre **mage- og tarmfunksjonen**.
- Minske risikoen for å utvikle **beinskjørhet**.
- Bedre **kroppsbalansen** om minske risikoen for fall.
- Redusere risikoen for **ryggbesvær**.
- Bedre leddfunksjon og **bevegelighet**.
- Styrke **muskulaturen**.
- Forebygge fedme og bedre grunnlaget for å opprettholde **riktig kroppsvekt**.

Ved eventuell diagnose kan frisklavsresept løses ut hos egen lege.

For henvendelser eller spørsmål, kontakt fysioterapeut Janne Torland/Tine Nundal på tlf: 92277714.



Personer som i utgangspunktet har et lavt fysisk aktivitetsnivå, vil få store helsegevinster i form av redusert sykdomsrisiko, bedret livskvalitet og økt funksjonsdyktighet hvis de bli regelmessig fysisk aktive slik at de oppfyller anbefalingene.

Informasjon hentet fra: www.1-2-30.no

Nøkkelråd for kostholdet:

- Spis minst tre porsjoner **grønnsaker** og to porsjoner **frukt** daglig.
- Velg **kokte eller bakte poteter** fremfor chips og pommes frites.
- Spis **grove korn- og brødvarer**.
- Spis mer **fisk** – både som pålegg og middag
- Velg **magre kjøtt- og meieriprodukter**.
- Velg **myk vegetabilsk margarin** eller **olje** framfor hard margarin eller smør
- Velg gjerne **nøkkelhullsmerkede** matvarer.
- **Kutt ned** på inntaket av sukker, særlig i form av **brus og godteri**.
- Vær **varsom** med **salt**.
- **Vann** er den beste tørstedrikk.

Hentet fra: <http://helsedirektoratet.no/ernaering/kostholdsrad/>



Grønne aktiviteter: Tilbud til deltakere på resept, men også åpent for andre.
Blå aktiviteter: Senior og helsetrim.
Oransje aktiviteter: Andre aktivitetstilbud i kommunen.

TIMEPLAN KRØDSHERAD KOMMUNE

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	SØNDAG
Eldretrim kl. 11.00 - 12.00 Ragnhildsstua Kryllingheimen	Stavgang og styrke kl. 09.30 - 11.00 Noresund/Krøderen		LHL-trim kl. 11.00 - 12.00 Veslesalen, Krøderen Samfunnshus	Norefjell cykleklubb kl. 10.00 Noresund samfunnshus
	Spinning kl. 15.30 – 16.15 Underetasjen på Kryllingheimen		4 x 4 trening kl. 16.00 – 17.00 Noresund	
Spinning kl. 18.00 - 19.45 Underetasjen på Kryllingheimen		Spinning kl. 18.00 - 19.45 Underetasjen på Kryllingheimen	Spinning kl. 18.00 - 19.45 Underetasjen på Kryllingheimen	
Spinning kl. 19.00 – 20.00 Underetasjen på Kryllingheimen		Norefjell cykleklubb kl. 18.00 Noresund samfunnshus	Vanngymnastikk kl. 17.00 - 18.00 Noresund svømmehall	
Trening til musikk kl. Noresund	Zumba kl. 19.00 - 20.30 Krøderen	Spinning kl. 19.00 – 20.00 Underetasjen på Kryllingheimen		



<p>Eldretrim: Kondisjons- og styrkeøvelser til musikk. Bevegelser sittende og stående. Enkel servering etter hver trening, sosialt og trivelig. Oppstart 22. august.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: Ragnhildstua på Kryllingheimen, mandager kl. 11. • Pris: 25 kr pr. gang.
<p>Spinning: Trening på sykkel inne til musikk. Ulike grupper tilpasset ulike nivåer. Mer informasjon kan du finne på: www.norefjellspinn.no. Oppstart 29. august.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: Underetasjen på Kryllingheimen, mandag til torsdag. • Pris: 1000 kr for sesongkort, 600 kr for 10 klipp.
<p>Zumba: Enkel dans til latinske rytmer. Intervall og motstandstrening. Oppstart 6. september.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: Krøderen, tirsdag kl. 19. • Pris: 700 kr for 14 klipp.
<p>Hjerte og lungetrim (LHL-Krøderen): Kondisjon og styrketrening til musikk. Øvelser sittende og stående. Enkel servering etter hver trening, trivelig og sosialt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: Veslesalen på Krøderen samfunnshus, torsdager kl. 11. • Pris: Medlemskap i LHL.
<p>4 x 4 gå- og intervalltrening: Intervalltrening i slak motbakke. Gir rask effekt på kondisjon og passer for alle. Oppstart torsdag 1. september.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: Noresund, torsdag kl. 16. • Pris: 250 kr for 6 måneder.
<p>Vanngym: Enkel og effektiv trening i vann til musikk. Oppstart torsdag etter høstferien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: Svømmehallen på Noresund, torsdag kl. 17. • Pris: 25 kr pr. gang.
<p>Stavgang og styrke: Starter opp hvis det er av interesse for frisklivspasienter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: Noresund, tirsdag kl. 9.30. • Pris:
<p>Trening til musikk: Lett og moro kondisjons- og styrketrening til musikk. Oppstart ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: Noresund • Pris:
<p>Norefjell CK: Norefjell CK er en klubb for aktive, mosjonister og interesserte, kort sagt alle som bryr seg om sykkel og sykkelporten. For mer informasjon: http://www.norefjellck.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: Noresund samfunnshus, onsdag kl. 18 og søndag kl. 10. • Pris: 100 kr.
<p>Håndball og Fotball: Krødsherad IL har lag for både damer og menn. For mer informasjon om oppstart og lignende: http://idrett.speaker.no/organisation.asp?orgelementid=22738</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sted og tid: • Pris: 100 kr.