**Bli med!**

**Si Sanderud inviterer brukere og ansatte i kommuner tilknyttet kulturnettverket til**

**Aktivitetskampanje**

**→ 1. juni- 31. august 2015**

**Hvorfor**

I tråd med helsemyndighetens anbefalinger inviterer vi brukere og ansatte til enkel aktivitet 30 minutter de fleste av dagene i uka. Vi oppfordrer alle til å ta sykkelen eller bena fatt- til butikken, til kinoen, skogen, i nærmiljøet, på stranda osv. Ta en «ti på topp»- post, spill badminton eller kubbespill med naboen, ta en svømmetur osv.

Vi håper dere tar utfordringen! Regelmessig aktivitet vil kunne motvirke fysisk forfall og inaktivitet, det vil fremme gode vaner og bidra til helsegevinst for ansatte og brukere.

**Premiering**

Når kampanjen er avsluttet deler vi ut premier blant de som har sendt inn registreringsskjema (se under), blant annet 3 par joggesko, gavekort og andre fine ting.

**Oppskrift for deltagelse**

**1.** Alle kommuner vil motta plakat og registreringsskjema.

**2.** Vi oppfordrer dere til å oppnevne noen som følger opp kampanjen.

**4.** Alle registrer seg med navn eller initialer og krysser av for hver dag aktiviteten er gjort.

**5.** Send inn registreringsskjemaet samlet for alle deltagerne i kommunen, for hele perioden innen 15. september 2015 til; Enhet for kultur og helsefremmende arbeid på e- post: [line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no/](mailto:line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no/) post: Sanderud v/ Line M Libak, pb 68, 2312 Ottestad, bygg 25