

Idébank för hälsoinspiratörer

- Träningspass innan APT
- Klädkod med olika teman varannan fredag
- Cykla runt Örlen med picknickkorg i maj
- Tappa-trampet
- Promenad på APT, gärna med ett samtalsämne/diskussion som kan kopplas till arbetet eller APT senare. I grupper med personer vi inte brukar vara med.
- Cykla runt Örlen m. picknickkorg
- Bokmässa i Göteborg
- Choklad och lakritsmässa i Göteborg
- Midnattsloppet, Våruset, tjejmilen, Rankåsstafetten
- Bastu och tunnbad i Tiveden, bastubad i Karlsborg
- Utflykt till Butik Östergården
- Bio med restaurangbesök
- Fredagskaka
- Luciamys med mat, fika och prat
- Tappa med stegräknare
- APT med enklare matinslag
- APT med fotbad och nagelbandsinpackning
- APT med avslappning
- "Adventskalender" med 1 lucka per dag med hälsorecept/ något gott i personalrummet/ ordspråk
- Ett litet spa-kit med hårinpackning, fotbad, fotsalva och yogaövningar
- "Packa väskan" en samarbetsövning där vi packar kollegans resväska, efter personlighet
- Cykeltur med valfri mat och dryck ut i naturen eller hem till någon av oss. Med spel och frågesport
- Afterwork
- Bågskytte
- Pyssekväll med lättare mat
- Rankåsstugan
- Bilbingo
- Vi har på några av våra "mys/personalkvällar" berättat om:
- Oss själva, tidigare jobb, tidigare boplats, barndom, var och en bestämde vad den ville delge



- Haft med en sak som betytt/betyder något extra
- Haft med foto som betytt/betyder något extra
- Vid kompetensutvecklingsdagar har jag gjort olika "hälschottar" att smaka på