



Holmestrand
kommune

FRISKLIVUNG



Bedre helse

for deg mellom 9-18 år

Vil du
begynne å
trene?

Sover du
dårlig?

Noen å
snakke
med?

Hjelp til gode
matvaner?



FrisklivUNG gir deg:

- Individuelle samtaler om det du trenger hjelp til
- Hjelp til å finne morsomme fritidsaktiviteter
- Aktivitetsgruppe med lek og moro utendørs
 - 4.-7.klasse
 - Tirsdager kl. 16.45-17.45
 - Sted varierer etter egen timeplan
 - Barna får tilbud om deltakelse i ett skoleår av gangen
 - Foreldredeltakelse er forventet
- Kurs og temakvelder for foresatte og/eller ungdom



Informasjon om FrisklivUNG:

Tilbudet er for barn og ungdom i alderen 9-18 år som ønsker hjelp til å endre på noe i hverdagen sin. Hvem som helst kan henvise/ta kontakt med oss (fastlege, andre hjelpetjenester, lærere, foresatte eller eleven selv).

Alle får oppfølging med individuelle samtaler med kontaktperson. Endringsarbeid er i fokus og foresatte blir involvert. Det er mange årsaker til at barn/unge begynner hos oss. Noen vil begynne å trene. Noen trenger deltakelse i et sosialt fellesskap. Noen ønsker å lære mer om kosthold. Andre har vanskelige tanker og/eller sover dårlig. Noen sliter med overvekt eller inaktivitet. Noen har fysiske eller psykiske plager. Andre ønsker kun samtaleoppfølging. Alle tilbud er gratis.

70% av dagen sitter du stille

45% av 15-åringene når ikke anbefalingene om å være aktiv 60 min hver dag

90% av alle tenåringer spiser for mye sukker

For mer informasjon eller påmelding kontakt ergo-/fysioterapitjenesten

Hanne Skoglund Vettestad 941 69 599
Agnes Marie Hartvigsen 408 01 724

ALLE
TILBUD ER
GRATIS!