



Holmestrand
kommune

FRISKLIVUNG



FrisklivUNG kurs

Endring av levevaner

Vil du bli mer
aktiv?

Strever du med
søvn?

Hjelp til gode
matvaner?



Om kurset

FrisklivUNG tilbyr kurs for deg som ønsker endring av levevaner. Kurset er rettet mot barn og ungdom mellom 6-16 år. Det er ønskelig at foresatte deltar sammen med barnet/ungdommen. Temaer vi fokuserer på i kurset er kosthold, aktivitet og søvnutfordringer.

Tilbudet er gratis!

Kursopplegget

Vi har plass til seks familier per kurs med oppstart hvert semester.

Tilbudet består av en felles informasjonskveld med teori tilknyttet alle temaene, deretter fire individuelle samtaler med fysioterapeut/frisklivsveileder på dagtid. Kurs og samtaler vil foregå ved helsestasjonen i Sande.



«Små skritt – store forbedringer»

Det er krevende å endre livsstil og lykkes med sunnere hverdagsvaner. Vi ønsker å gi støtte til dere som trenger et «løft» i hverdagen og tar i bruk noen verktøy som kan bidra til endring og økt livskvalitet. En slik endringsprosess handler ofte å gjøre små justeringer i hverdagen, og hvordan små grep kan føre til store endringer.

Påmelding

Hvem som helst kan henvise (fastlege, andre hjelpetjenester, lærere, foresatte eller barnet/ungdommen selv). Se kontaktinfo under for påmelding. Fortell kort hvem du er og hvorfor du vil delta på kurset, oppgi alder og om du har gått på kurs hos oss tidligere. Ta også kontakt dersom du ønsker mer informasjon om tilbudet.

Kontakt oss for påmelding eller informasjon

Hanne Vettestad, Fysioterapeut: 941 69 599

Agnis Hartvigsen, Fysioterapeut: 408 01 724

E-post: friskliv@holmestrand.kommune.no

Facebook: @frisklivholmestrand



TILBUDET ER
GRATIS!