

# AKTIVITETSGLEDE I FAMILIEN INSPIRASJONSKURS

Kurs for foreldre og foresatte til barn på barneskolen som:

- Vil være mer fysisk aktive og ha det gøy sammen med barna.
- Har barn som vegrer seg for gym.
- Ønsker råd om små grep som fremmer barnets utvikling og trygghet.
- Vil at barnet skal få kjenne på alle de positive effektene fysisk aktivitet gir!

**Glade, sunne, friske og aktive barn utvikler seg best i en aktiv hverdag med fokus på gode levevaner.**

**For spørsmål og påmelding:**

Fyll ut kontaktskjema til  
Frisklivssentralen:

Eller ta direkte kontakt på  
[friskliv@askoy.kommune.no](mailto:friskliv@askoy.kommune.no)

Tlf.: 56 15 86 89



 **FRISKLIVSSENTRALEN**

Fysisk aktivitet fremmer utvikling innen:

- Læring og konsentrasjon
- Selvbilde
- Regulering av følelser
- Sosialt samspill
- Søvn
- Fysisk helse

Kurset holdes av fysioterapeut fra Frisklivssentralen og psykolog fra skolehelsetjenesten

## TID OG STED

Storebotn 29

Torsdag 14. mars kl.  
13.00-15.00

og

Torsdag 21. mars kl.  
13.00-15.00

Kurset er gratis