

KURSHALDARAR

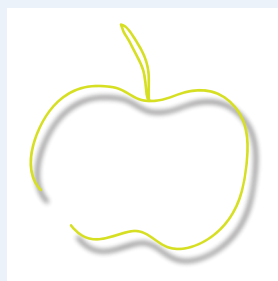
- Bachelor ernæring
- Fysioterapeut
- Psykolog
- Helsesøster
- Representantar frå ulike idrettsorganisasjoner i kommunane



KONTAKT OSS

**Frisklivs- og Meistringssenteret i
Fjell, Sund og Øygarden**
Postboks 184, 5342 Straume
Postnummer Poststad
Tlf. 55 09 68 50


FRISKLIVS- OG MEISTRINGSSENTERET
Fjell, Sund og Øygarden



Design: Monica Hovland, Fjell kommune - 2016



LIVSSTILSKURS FOR HEILE FAMILIEN

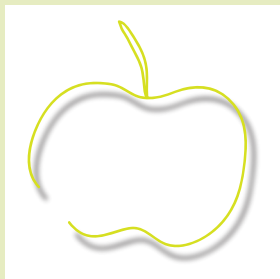


Sund, Fjell og Øygarden kommune

HEKTISK KVARDAG

Å leva sunt i ein hektisk kvardag kan vera utfordrande for dei fleste.

Når ein i tillegg har små barn, kan dagane med middagslaging og fritidsaktiviteter verta ekstra hektiske.



MAT, AKTIVITET OG RÅD

Korleis kan vi klare å laga sunn og rimelig mat på ein rask og enkel måte?

Korleis kan vi vera aktive i kvardagen?

Vi ønskjer å gje deg praktiske råd om mat og aktivitet i kvardagen slik at det kan bli lettare å ta gode valg for familien si helse og livsstil



LIVSSTILSKURS

Vi inviterer difor deg og familien (med barn) til livsstilskurs.

Kurset går over 10 veker – ein ettermiddag i veka.

Toårig oppfølging med samlinger fire ganger i året.

PRIS

Pris kr. 1000,- pr. familie

DETTE FÅR DU

- Lage og ete ein enkel middag kvar gong.
- Presentasjon og utprøving av ein ny aktivitet kvar gong.

