

Bedre helse for barn og ungdom



**Vil du begynne å trene?
Vil du lære mer om mat og drikke?**

**Trenger du noen å snakke med?
Sover du dårlig?**

- o Søvn er viktig for læring og hukommelse.
- o Fysisk aktivitet gjør at du føler deg bra.
- o Halvparten av 15 åringer oppfyller anbefalingene om daglig fysisk aktivitet.
- o Det du spiser og drikker påvirker deg.

Kontaktinformasjon:

Karianne Fossli, tlf. 951 93 520
Anette Henriksen, tlf. 915 43 426

OM FRISKLIV UNG

Dette er et tilbud i skolehelsetjenesten. Friskliv ung er for barn og ungdom, samt deres foresatte, som ønsker hjelp til å endre på noe i hverdagen. Alle kan henvise eller ta kontakt. Det er mange årsaker til at barn og ungdom begynner hos oss. Noen vil begynne å trene eller være mer i bevegelse. Noen ønsker å være en del av et sosialt fellesskap. Noen ønsker å lære mer om mat og drikke. Noen sover dårlig. Noen ønsker vektoppfølging. Noen har fysiske eller psykiske plager.

Deltakerne kan velge blant de ulike tilbudene vi har, i samarbeid med sin kontaktperson i Friskliv ung.

TILBUD 2023/2024

INDIVIDUELL SAMTALEOPPFØLGING MED KONTAKTPERSON

TRENINGSSGRUPPER FOR UNGDOM (fra 8. trinn)

- Trening i basseng. Sjølyst, tirsdag kl. 15:00–16:00.
- Trening på *Active fysioterapi med fysioterapeut. Torsdag kl. 15:00–16:00.
** NB! Egenandel for alle over 16 år.*
- Styrketrening på Tjøme Helseklinikk med fysioterapeut.
Mandager kl. 16:00–17:00. ** NB! Egenandel for alle over 16 år.*

AKTIVITETSGRUPPE FOR BARN

- Lek og moro ute eller i gymsal for elever 1.–5. trinn med foresatt. Aktivitetsgruppen er ikke aktiv høsten 2023. Ta kontakt ved interesse.

KURS

- Bra mat kurs for foresatte. Ta kontakt ved interesse.
- Mestringskurs om tanker og følelser, for ungdom >15 år. Ta kontakt ved interesse.
- Sov godt kurs for ungdom. Ta kontakt ved interesse.



Alle
tilbud er
gratis*!

Kontaktinformasjon:

Karianne Fosli, tlf. 951 93 520
Anette Henriksen, tlf. 915 43 426

