



Oslo

Bydel Grünerløkka, Frisklivssentralen

Mat- og aktivitetsglede i familien - et inspirasjons- og endrings- kurs

Kurset holdes i
Helgesensgate 62
(Grünerløkka Flerbrukshus)

Deltakelse er gratis, men
krever påmelding!

Påmelding og spørsmål om
kurs rettes til
Frisklivssentralen:
frisklivssentralen@bga.oslo
.kommune.no eller
47479451

Kurset passer for foreldre til barn i alderen 4-10 år som:

- ønsker å gjøre endringer i familiens mat- og måltidsvaner
- ønsker inspirasjon til å bli mer aktive sammen med barna
- ønsker å dele erfaringer med andre familier

Kurset er gratis og holdes i regi av Frisklivssentralen og i samarbeid med helsestasjonen for barn og skolehelsetjenesten.

Kursets innhold:

- 13.nov., 16-17:30 - Matglede (voksne)
- 20.nov., 16-18 - Aktivitetsglede (familien)
- 27.nov., 16-17:30 - Matglede (voksne)
- 4.des., 16-18 - Aktivitetsglede (familien)
- 11.des., 16-17:30 - Tryggi kroppen (voksne)

