



FRISKLIVSSENTRALEN

AKTIV UNG

- Tidspunkt: Torsdag etter skoletid (14:30)
- Sted: Oppmøte ved Family.
- Aktivitetene vil være mest innendørs.
- KINBALL og annen gøyale aktivitet
- Tilbudet er GRATIS.
- Mulighet for start samtale m/fysioterapeut før oppstart og underveis

Målgruppe

Tilbudet "AktivUng" er for jenter og gutter i ungdomsskolealder 13-16 år. Vi ønsker å få med ungdom som kan være i fare for å utvikle helseproblemer, som mangler/savner et sosialt nettverk og/eller mangler mulighet for fysisk aktivitet med en gruppe.

Mål

Vårt mål er å øke motivasjonen til å drive fysisk aktivitet og trening på fritiden, skape mestringfølelse og treningsglede sammen, samt bevisstgjøre ungdommen på alle positive helseeffekter som oppstår gjennom fysisk aktivitet.

Kontaktpersoner

Tilbudet er i drift av barn- og ungdomsfysioterapeuter gjennom Frisklivssentralen, Bethine Harila Walle (tlf: 48003384) og Svanhild Maria Nordheim (tlf 46864946). De nevnte styrer en Snapchatkonto med brukernavn «aktiv_ung» eller instagram «aktivung». Der legger vi ut informasjon og diverse snutter fra aktiviteten. Følg oss gjerne!

Påmelding

Vi håper at ungdommen og/eller foreldre tar direkte kontakt med fysioterapeutene. Helsesykepleier på skolen er også en sentral person å snakke med når det gjelder påmelding og interesse. Er du i tvil om du som ungdom eller (foreldre) ditt barn passer inn, kan dette drøftes med fysioterapeuten(e) eller helsesykepleier.

Ta gjerne kontakt!

Med vennlig hilsen
Fysioterapeutene
Bethine Harila Walle og Svanhild M. Nordheim
Kragerø Frisklivssentral i Kragerø kommune

