

# Familiekurs som inspirerer til en aktiv hverdag

## Vil du hjelpe Bamble kommune med å utvikle et familiekurs som skal inspirere til en aktiv hverdag?



Bamble kommune vil høsten 2019 gjennomføre et kurs for familier med barn i skolealder som ønsker/har behov for å etablere gode aktivitets- og matvaner. Kurset vil gå hver tirsdag og torsdag ettermiddag fra 2. september frem til 3. oktober. Aktivitetene vil foregå i tilknytning til Bamble kommunes lærings- og mestringssenter Frisk Bris.

Målet med kurset er at man får kunnskap om trening og kosthold som gjør at man blir inspirert til å leve et aktivt liv som skaper overskudd og glede i hverdagen. Gjennom å gjennomføre tilpasset, effektiv og motiverende trening sammen med andre familier, så ønsker vi at den enkelte familie tar med seg gode aktivitetsvaner etter kurset. I etterkant av kurset så vil alle voksne få tilbud om en motivasjonssamtale med kvalifisert helsepersonell. Dere vil sammen legge en plan på hvordan du og din familie kan fortsette med gode aktivitets- og matvaner.

### Kursinnhold:

Kartleggingssamtale ved oppstart.

Variert og tilpasset fysisk aktivitet ute for hele familien tirsdag og torsdag fra 1600-1700 i 5 uker med oppstart 2. september. Vi vil benytte eksisterende aktivitetsgrupper på Bamble kommunes Frisklivssentral.

Miniseminar to kvelder rett etter trening (fra kl 17-19) hvor dere vil få praktisk kunnskap om trening og kosthold. I undervisningen tar vi utgangspunkt i de enkle grepene. Det vil også fokuseres på viktigheten av trening i forhold til mental og fysisk helse. Grunnleggende treningsprinsipper for utholdenhets- og styrketrening. Dato for disse dagene vil dere få vite i august.

I etterkant av kurset vil vi sammen med deltagerne gjennomføre en evaluering på hva som har fungert bra og hva som kunne vært bedre for å utvikle et bra tilbud til familier med et ønske om å bli mer aktive.

### Praktiske opplysninger

Kurset er gratis - kurset er for familier med barn i skolealder. Familien forplikter seg til å følge hele kurset. Ta sjansen sammen med familien din! Påmelding og informasjon kan du få med å ringe fysioterapeut Benedicte Waage i Bamble kommune.

Epost: [benedicte.waage@bamble.kommune.no](mailto:benedicte.waage@bamble.kommune.no) - mob: 48165062.

