



نشاط المجموعة الصغيرة للعائلات

هل حياة عائلتك اليومية نشيطة وهل تمارسون الرياضة بشكل كافٍ معاً؟ هل تشعر أنكم بحاجة إلى دعم ومعلومات عن فرص العائلة لممارسة الرياضة في هلسنكي؟

إنّ الهدف من النشاطات هو زيادة المعلومات عن تأثير حيوية العائلة على الرفاهية، خاصةً تأثيرها على الأطفال. نتناقش معاً حول حيوية الحياة اليومية وسط انشغالات العائلة، ونفكر ملياً هل يمارس طفولنا الرياضة بشكل كافٍ. نتناقش أيضاً حول العوامل المؤثرة على الرفاهية كالغذاء مثلاً، ونذهب معاً للتعرف إلى فرص الرياضة العائلية.

يتضمّن نشاط المجموعة الصغيرة ثلاثة لقاءات مع المجموعة، إضافةً إلى حوارات شخصية قصيرة مع الموجّه. إنّ هذا النشاط مجاني. لنحوّل الرياضة إلى عمل سهل وممتع!

للتسجيل أو للاستعلامات:

Hanna Marttila 040 6342426

hanna.m.marttila@hel.fi

Helsinki

www.hel.fi/maali