



Smågruppsverksamhet för familjer

Är din familjs vardag aktiv och rör ni på er tillräckligt tillsammans? Känns det att ni behöver stöd och information om möjligheterna till familjeidrott i Helsingfors?

Syftet med verksamheten är att öka kunskapen om hela familjens aktivitet för välbefinnandet och i synnerhet dess inverkan på familjens barn. Vi diskuterar tillsammans en aktiv vardag för en upptagen familj och funderar på hur man kan veta om barnet rör sig tillräckligt. Vi diskuterar också andra faktorer som påverkar välbefinnandet, såsom kosten, och vi gör tillsammans besök för att ta reda på möjligheterna till familjeidrott.

Smågruppsverksamheten innehåller tre möten med gruppen och dessutom korta personliga samtal med handledaren. Verksamheten är kostnadsfri. Låt oss göra det enkelt och roligt att röra på sig!

Helsinki

Anmäl dig eller fråga mer:

Hanna Marttila 040 6342426

hanna.m.marttila@hel.fi

www.hel.fi/maali