



# Pienryhmätoimintaa perheille

Onko perheesi arki aktiivista ja liikutteko riittävästi yhdessä? Tuntuuko, että tarvitsette tukea ja tietoa perheliikunnan mahdollisuuksista Helsingissä?

Toiminnan tavoitteena on lisätä tietoa koko perheen aktiivisuuden merkityksestä hyvinvointiin ja etenkin sen vaikutuksesta perheen lapsiin. Keskustelemme yhdessä arjen aktiivisuudesta perheen kiireiden keskellä ja pohdimme, mistä tietää liikkuko oma lapsi riittävästi. Keskustelemme myös muista hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, kuten ravinnosta, ja käymme yhdessä tutustumassa perheliikunnan mahdollisuuksiin.

Pienryhmätoiminta sisältää kolme tapaamista yhdessä ryhmän kanssa ja lisäksi lyhyet henkilökohtaiset keskustelut ohjaajan kanssa. Toiminta on maksutonta. Tehdään liikkumisesta helppoa ja hauskaa!

**Helsinki**

**Ilmoittaudu tai kysy lisää:**

Hanna Marttila 040 6342426

[hanna.m.marttila@hel.fi](mailto:hanna.m.marttila@hel.fi)

[www.hel.fi/maali](http://www.hel.fi/maali)