

TRYGGA FALKENBERG

# Föräldrar Emellan

## Hälsofrämjande verktygslåda

Välkommen till en föreläsning där du får ta del av olika verktyg för att stötta och hjälpa barn och unga för att främja fysisk och psykisk hälsa. Föreläsningens innehåll berör alla åldrar, från barn till vuxna och vänder sig till dig som är intresserad av hälsa, funktion och välmående. Följande kommer att tas upp:

- barns motoriska utveckling samt råd och tips
- hur fysisk aktivitet påverkar koncentration/ inläring, med eller utan diagnos
- vår fantastiska hjärna, framförallt den livsviktiga stressfunktionen och hur man hittar OFF-knappen
- hur kost, sömn, andning, träning och tankar hänger ihop, och därmed kan stjälpas eller hjälpa.

Kvällens föreläsare, **Britt Bengtsson**, forskollärare i botten och nu verksam som motorikpedagog, hörselsamordnare och MediYoga- och andningsinstruktör, delar med sig av sina erfarenheter från sitt arbete inom Central barn- och elevhälsa i skolans och förskolans värld.



onsdag  
**20**  
september  
2017

**Tid: Onsdagen 20/9**  
**Kl: 18.30-20.30**  
**Plats: Kyrkans Hus,**  
**Holgersgatan 24,**  
**Falkenberg**

*Fri entré*

**Fri entré! Ingen föransmälan! Välkomna!**

Föreläsningen sker i samverkan med:

Räddningstjänsten Väst, Falkenbergs kommun, ABF, Studieförbundet Vuxenskolan, Sensus, Rädda Barnen, FaBo, Svenska Kyrkan och Region Halland

Sponsorer:

Falkenbergs  
Sparbank



**FABO**



[www.föräldrarifalkenberg.se](http://www.föräldrarifalkenberg.se)