

# PULS!



## PULS

**Puls är en rörelsesatsning för barn mellan 8-12 år. Satsningen vill ge ditt barn och dig som vårdnadshavare verktygen för att tillsammans få en mer aktiv vardag med fokus på rörelseglädje.**

**Kursen genomförs av Öckerö kommun i samarbete med Närhälsan Rehab och Nordic Wellness.**

I kursen ingår stöd till hela familjen. Det är viktigt att ni tillsammans genomför kursen.

Du och ditt barn får möta olika yrkesgrupper som träningsinstruktör, fysioterapeut, arbetsterapeut och dietist. Det finns möjlighet till en fortsättningsgrupp för barnen.

## FÖR BARNEN

Barnen träffas vid tretton kurstillfällen. Barnen får under kursen delta i ledarledd fysisk aktivitet, både inomhus och utomhus, med fokus på rörelseglädje, balans och styrka. Målet är att ge ett starkare fysiskt självförtroende.

## FÖR FAMILJEN

Under kursen erbjuds du som vårdnadshavare enskilt samtal utifrån familjens behov samt tillfälle för samtal i grupp då vi gemensamt delar kunskaper och erfarenheter för att underlätta och utveckla en mer aktiv och hälsosam vardag. Vi kommer bland annat beröra:

Fysiskt självförtroende  
och rörelseglädje

Skärmhälsa

Familjens måltider - vad och  
hur?

Vardagsstruktur

## OM KURSEN

### När?

Torsdagar kl. 16.00 - 17.00. Vid två tillfällen har vi gemensam aktivitet, vuxna och barn.

### Var?

Nordic Wellness, Östra Hamnen 1, Hönö. Aktiviteterna är vid vissa tillfällen utomhus.

### Kostnad?

600 kronor som betalas i samband med anmälan.

### Hur anmäler vi oss?

Du anmäler er genom att ringa eller besöka Nordic Wellness.

### Mer information

Om du har frågor eller vill veta mer är du välkommen att kontakta Nordic Wellness:

☎ 031-96 25 65

Läs mer:

🌐 [ockero.se/puls](http://ockero.se/puls)