



GODE VALG – GODT LIV

Fordeler med fysisk aktivitet, å spise sunt og være sosialt aktiv er velkjent. Det er likevel ikke alltid enkelt å få gjennomført det i praksis - selv om du både er motivert og vet at det vil være bra for deg. Hvorfor er det så utfordrende, og hva skal til for å gjøre gode valg for deg selv?

Tønsberg kommune inviterer til et arrangement som setter fokus på hvordan aktiv bruk av bevisstheten kan støtte oss i å ta gode valg. Hodet henger sammen med kroppen og våre tanker påvirker oss på flere måter enn vi ofte er klar over (kroppen, følelser og atferd).

Bidragsyttere: psykolog Tone Hansen, fysioterapeut Hilde Trandokken, ergoterapeut Henriette Baade Tveitan og klinisk ernæringsfysiolog Mari Slåttholm fra Tønsberg kommune.

Etter plenumsdelen vil arrangementet fortsette med servering av kaffe og frukt. Her vil ansatte i Tønsberg kommune vil være tilgjengelige for spørsmål slik at du kan bli bedre kjent med noen av våre tilbud.

Hvor: Tønsberg og Færder Bibliotek, Blackboxen
Når: Torsdag 17/01-19. Undervisning fra kl 12:00 - 13:00 med påfølgende stands
Tema: Foredrag og stands
Målgruppe: Voksne
Pris: Gratis

UTSTILLERE:

Frisklivssentralen | Seniorsentrene | Frivilligsentralen | Ergoterapitjenesten
Fysioterapitjenesten | Sidebygningen