

# AKTIVITETAR PÅ SOLUND HELSESTASJON

## FASTE AKTIVITETAR

### TRENING FOR SMÅBARNFORELDRE

**Tid:** tysdagar kl. 11:00 – 12:00

**Stad:** Solund treningssenter

### MULIGHET FOR FELLES LUNSJ/TRILLETUR

**Tid:** onsdagar kl. 11:00 – 12:00

**Stad:** Solund Dagsenter er disponibelt for lunsj/samling

### BABYSONG – FØRSTE SAMLING 4. OKTOBER

**Tid:** onsdag 4. oktober kl. 11:00 – 12:30

**Stad:** Solund Dagsenter

Kaffi/te blir servert. Ta gjerne med matpakke.

Meir informasjon kjem etterkvart.

Aktivitetane er tilbod til alle foreldre med barn 0-1 år, men alle foreldre er velkomne. På barseltreffa tek vi opp aktuelle tema som til dømes ernæring, søvn og motorisk utvikling. Føresette kan også kome med innspel til tema. På barseltreff kan ein treffe andre småbarnsforeldre, få kunnskap og dele erfaringar. Barseltreffa skal vere ein trygg og sosial arena!

## BARSELTREFF HAUSTEN 2023

### BEKKENBUNNSTRENING

**Tid:** onsdag 30. august kl. 11:00 – 12:30

**Stad:** Solund Dagsenter

### TANNHELSE

**Tid:** tysdag 26. september kl. 13:30 – 14:30

**Stad:** Tannklinikken

### MOTORISK UTVIKLING 0-1 ÅR

**Tid:** onsdag 18. oktober kl. 11:00 – 12:30

**Stad:** Solund Dagsenter

### MÅLTID OG MAT FOR SPEDBARN

**Tid:** onsdag 22. november kl. 11:00 – 12:30

**Stad:** Solund Dagsenter

### JULEKOS

**Tid:** onsdag 13. desember kl. 11:00 – 12:30

**Stad:** Solund Dagsenter

Velkommen!



## PRIS

Alle aktivitetane helsestasjonen arrangerer er gratis.

## KONTAKT

Solund Helsestasjon

Hilde Marit N. Trovåg

Tlf.: 991 55 424 / 577 86 282

Fysioterapeut

Ann Helen Kvamen

Tlf.: 400 34 833