



## Välkomna till en Familjedag på Norrvalla 16.9.2023!

### Program

**Kl. 10-10.45 Anmälan och välkommen**

Kaffe/te/soft med smörgås serveras i restaurangen, kort presentation av deltagarna

**Kl. 10.45-12.30**

Program för föräldrarna i Holmsgården: Föreläsning "Välstånd och frisk" och Soma Slow (lugn, avslappnande gymnastik) under ledning av Lena Paxal

Program för barn och unga 2-8 år. Olika aktiviteter under ledning Folkhälsan bl.a. anpassad motionsbana, lek och spel i lekrummet. FDUV:s hjälpledare stöder för delaktighet i olika aktiviteter

Program för barn och unga 8-15 år. Olika aktiviteter under ledning av Folkhälsan bl.a klättervägg, hinderbana, lek och spel. FDUV:s hjälpledare för delaktighet i olika aktiviteter

**Kl. 12.30-13.30 Lunch i restaurangen**

**Kl. 13.30- 15.15**

Gemensamma aktiviteter för hela familjen; Skattjakt, minigolf, rörelsebingo m.m.

**Kl. 15.15-16 Alla Tillsammans: Mellanmål i restaurangen, med utvärdering av dagen**

**För ett gott liv på jämlika villkor**

