Basseng:

Sted: Idrettsbygget Løkken Verk
Tid: Tirsdager kl.14.30
Oppstart: 2. oktober
Instruktør:
Kommunefysioterapeutene
Pris: Kr. 50,- per treningstime
Påmelding: Tlf. 72 49 48 38
(Fysioterapitjenesten)

Aktivitetsgruppe i gymsal:

Passer for alle som ønsker å røre på seg. Variert innhold for allsidig trening.

Sted: Storås skole
Tid: Torsdager kl. 16.30
Oppstart: 27. september
Instruktør:
Kommunefysioterapeutene
Pris: Gratis
Påmelding: Tlf. 72 49 48 38
(Fysioterapitjenesten)

Sangstund for barn (0-3 år) og foreldre:

Vi synger kjente barnesanger og lærer noen nye.
Ta med kopp og matpakke.

Sted: Meldal Frivilligsentral
Tid: Torsdager kl. 12.00 – 14.00
Oppstart: 13. september
Leder: Anne Guri Fritzon
Pris: Gratis
Påmelding: Innen 6. september
tlf. 72 49 51 62 (Helsestasjon)

FOLKEHELSE I FOKUS

Folkehelse kommer stadig mer i fokus og angår oss alle.

Folkehelsearbeid handler om å legge til rette for positive helsevalg i befolkningen.

Det er snakk om å gjøre lure valg. Ofte er det små endringer i hverdagen som gir helsegevinst for store og små.

I Meldal har vi ei prosjektgruppe for folkehelse som utover høsten har ulike tilbud – til hjelp for å GJØRE de lure valgene.

Det er begrenset kapasitet på alle kurs/grupper, så ikke nøl med påmeldinga.

Bra Mat-kurs:

Kurset går over 5 kvelder, 2 timer per gang. Her lærer vi å lage enkel og sunn mat av vanlige råvarer.

Hovedpunkter i kursopplegget er endring av vaner under mottoet **"små skritt – store forbedringer"**

- **Frukt og grønt**
- **Regelmessige måltider**
- **Vann som drikke**
- **Kostfiber**
- **Fettkvalitet**
- **Varedeklarasjon**
- **Praktiske oppgaver**

Sted: Meldal barneskole/ Løkken ungdomsskole (MuLb), skolekjøkkenet
Tid: Mandager kl. 19.00-21.00
Oppstart: 24. september (annenhver mandag deretter)
Kursholdere: Nina Langaas Jordet og Helle Drugli
Pris: Kr. 300,-
Påmelding: Innen 17. sept., tlf. 72 49 51 62 (Helsestasjonen)

Røykesluttkurs:

For deg som er **motivert** for å slutte å røyke, men trenger litt hjelp for å komme i gang. Kurset går over 6 kvelder, ca. 2 timer per gang.
Sted: Ikke bestemt
Oppstart: 31. oktober
Kursholder: Marit Skjærvold
Pris: Kr. 300,-
Påmelding: Innen 20. oktober tlf. 72 49 51 62 (Helsestasjonen)

Fiskesprell:

Beregnet på foreldre som ønsker å gi barna sine lyst til å spise mer fisk og sjømat, fordi det er en viktig del av et sunt kosthold.

Kvelden brukes til praktisk matlaging og matsmaking.

Sted: MuLb skolekjøkkenet
Tid: Tirsdag 23. oktober kl.18.00-21.00
Kursholder: Marit Skjærvold
Pris: Gratis
Påmelding: Innen 10. oktober tlf. 72 49 51 62 (Helsestasjonen)