

För mer information ring!

# Lek med tanken.

HUR DET SKULLE VARA OM HELA FAMILJEN  
STRÄVADE MOT SAMMA MÅL



*"10 års erfarenhet av arbete med både hälsa och barn, samt otaliga möten med människor, har givit mig detta brinnande intresse och format idén till Familjebiten".*

*Maria E Wadensten*  
Folkhälsopedagog



Är du intresserad av våra happenings, föreläsningar och träningar utan att gå kursen finns det möjlighet. Hör av dig på telefon eller e-mail för mer information.

 familjeBITEN

tel: 0704-59 04 16 | e-mail: [info@familjebiten.se](mailto:info@familjebiten.se) | hemsida: [www.familjebiten.se](http://www.familjebiten.se)

 familjeBITEN

# Familjebiten är ett helhetskoncept för familjer...

*Som vill ha mer tid och ork för varandra*

*Som vill göra saker tillsammans, inte var och en för sig*

*Som vill ha rutiner och enkla lösningar i vardagen*

*Som vill ha roligt ihop*

Vi erbjuder 10 praktiska och teoretiska gruppträffar under 10 veckor, samt kontinuerlig individuell coachning och rådgivning.

Vi utgår ifrån 4 teman; Tänk dig smart, Ät smart, Rörelsekul och Ha kul.

Vi sätter upp mål före och följer upp målen efter.



## Tänk dig smart

Att lära sig träna tanken är en kunskap alla människor har nytta av i livet.



## Ät smart

Att äta smart handlar om att hitta mat och matlagning som är rolig och lätt att tillaga, god, nyttig samt effektiv.



## Rörelsekul

Att ha roligt och att vara tillsammans är två grundläggande förutsättningar för att träning skall bli av.



## Ha kul

Kanske är det så att när vardagsstressen sätter in glöms umgänget tillsammans bort? Att ha kul ihop varje dag är en förutsättning för att vi skall få energi och lust.



Genom att inkludera teoretiska och praktiska moment arbetar vi tillsammans med att främja hälsa, livskvalitet och välbefinnande för hela familjen!