



Fritid 123 er et samarbeidsprosjekt mellom Modum, Sigdal og Krødshe-
rad kommune. Visjonen er at flere skal oppleve meningsfull fritid og et av
tiltakene er synliggjøring av fritidstilbud gjennom nettsiden
www.fritid123.no.

Frisklivssentralen i Modum har følgende UNG tilbud for barn:

- Frisklivsresept UNG er et gratis tilbud til barn og unge som ut fra en helsemessig vurdering har behov for oppfølging i forhold til fysisk aktivitet og / eller kostholdsvaner.
- Bra Mat er et praktisk og teoretisk kurs, som er egnet for alle som ønsker inspirasjon i forhold til mat i hverdagen, oppfrisking av kunnskap og eventuelt motivasjon til å gjøre endringer.

Kontaktinformasjon

Adresse:
Frisklivssentralen i Modum
Furumveien 70
3360 Geithus



Telefon:
32 78 08 44 / 95 77 15 20
Telefontid mandag, onsdag, torsdag kl 12-13.

Mail:
frisklivssentralen@modum.kommune.no

Hjemmeside:
www.frisklivssentralen.no
Finn oss på facebook:
"Frisklivssentralen i Modum"



For deg som går i 5. - 7. klasse

Fritid 1-2-3

MODUM SIGDAL KRØDSHERAD

Hvilke aktiviteter finnes?



Sjekk www.fritid123.no!

- Aktivitetskatalogene gir oversikt over aktiviteter i hver kommune
- Egen oversikt over lavterskelaktiviteter for barn og unge



LÅNE UTSTYR?

BUA
MODUM



Trenger du:

- Sykkel?
- Fiskeutstyr?
- Sovepose?
- Ski ?
- Skøyter?
- Telt?
- Liggeunderlag?
- Flytevest?
- Svømmebriller?
- Annet utstyr?

• **Gratis!**
• **For alle**

Bua Modum er en utlånsordning hvor du HELT GRATIS kan låne alt fra sykler, fiskeutstyr, soveposer, liggeunderlag og telt, til ski og skøyter. Vi har også mye annet – ta kontakt!

Du treffer oss på:

- Vår nettside Bua Modum
- Facebook. Her heter vi Modum Utstyrssentral.
- Frivillighetssentralen:
Mandag til torsdag mellom kl. 09:00 – 15:00
tlf. 95 17 44 74
Besøksadresse: Vikersundgata 3, 3370 Vikersund
(Vikersund jernbanestasjon)

Kontaktperson: Britt Braathen tlf. 48 14 71 06
E-post: britt.holm.braathen@nav.no

GØY I VANN

- Ingen prestasjonskrav
- Ingen oppmøteplikt
- Gratis
- Fra 10 år og oppover
- Mandager



Hva er det?

GØY i vann er et åpent, gratis tilbud som passer for barn over 10 år, ungdom og unge voksne, som ønsker å være aktive for moroskyld. De som ikke driver med organisert aktivitet er spesielt velkommen. Dersom du ikke er svømmedyktig eller du av andre grunner har behov for det, må du ha med deg ledsager.

Det er to aktiviteter i det store bassenget:

- «Leik og moro» vil være ulike leikaktiviteter for deg som trives best i vann når du kan stå på bunn.
- «Full rulle» passer for deg som er trygg i vann, kan svømme og liker litt fart og spenning.

Når er det?

Aktiviteten er mandager i Furumo svømmehall. Det vil ikke være tilbud i skolens ferier. Man møter slik at man er klar for aktivitet i vannet klokken 16.00. Aktiviteten avsluttes klokken 16.45.



Se www.fritid123.no for mer info

Kontakt Fritid 123 ved spørsmål:
post@fritid123.no / 40907800

Fritid 1-2-3
MODUM SIGDAL KRØDSHERAD