LADESTASJON

«Å mestre hverdagens utfordringer»

**Hva er ladestasjon:** Ladestasjon kan gi praktiske øvelser for elever til å mestre hverdagens utfordringer og oppnå stressreduksjon. Temaene er rettet mot ungdom. Se aktivitetskalender.

**Hvor:** Oslo Handelsgymnas, GYMSAL: C. **Når:** Mandager kl: 11.35-12.05, oppstart i uke 37!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aktivitetskalender** | | |
| **Uke** | **Dato** | **Tema** |
| **37** | **11.09** | **Søvn** |
| **38** | **18.09** | **Tankevirus** |
| **39** | **25.09** | **Stress** |
| **40** | ***Høstferie*** | ***Høstferie*** |
| **41** | **09.10** | **Selvbilde** |
| **42** | **16.10** | **Studieteknikk** |
| **43** | **23.10** | **Sjef i eget liv** |
| **44** | **30.10** | **Kroppsbilde** |
| **45** | **06.11** | **Eksamensboost** |
| **46** | **13.11** | **Søvn** |
| **47** | **20.11** | **Hverdagsaktivitet** |

**Påmelding:** Ingen påmelding, droppe innom angitt oppmøte sted. Ved behov for individuell samtale kontakt:

**Fysioterapeut Elin Kvaale Fysioterapeut Tilla Lien Larsen**

Telefon: 95 06 21 16 Telefon: 94 82 90 29

Mail: [elin.kvaale@bfr.oslo.kommune.no](mailto:elin.kvaale@bfr.oslo.kommune.no) Mail: [tilla.lien.solli@bfr.oslo.kommune.no](mailto:tilla.lien.solli@bfr.oslo.kommune.no).

*Påminnelse om ladestasjon via sms.*

