



markering # 3 av 4 av  
**VERDENSDAGEN**  
for selvmordsforebygging

## Gode valg – godt liv

Tønsberg og Færder bibliotek  
sal: Blackboxen

tir 10. sep 2019 | kl 18:00 - 20:00

Fordeler med fysisk aktivitet, å spise sunt og være sosial er velkjent. Det er likevel ikke alltid enkelt å få gjennomført i praksis, selv om du både er motivert og vet at det vil være bra for deg. Hvorfor er dette så utfordrende, og hva skal til for å gjøre gode valg for deg selv?

I samarbeid med Tønsberg kommune inviteres det til et arrangement som setter fokus på gode valg, og hvordan man gjennom kunnskap og aktiv bruk av bevisstheten kan støttes i å gjennomføre disse.

Psykolog, fysioterapeut, klinisk ernæringsfysiolog og ergoterapeut vil lede deg gjennom en times foredrag. Arrangementet avsluttes med stands hvor innbyggertilbud i Tønsberg kommune presenteres. Arrangementet er gratis. Det retter seg mot voksne, men alle er velkommen.

### Vel møtt



**VERDENSDAGEN**  
for selvmordsforebygging

**10. SEPT**

Bård Guttelvik  
Fylkesleder LEVE Vestfold  
Mobil 901 92 328  
E-post [levevestfold@gmail.com](mailto:levevestfold@gmail.com)

