

# ALLEMED I VESTBY

Gjennom AlleMed i Vestby samarbeider vi om å finne løsninger sånn at alle kommunens barn og ungdom skal ha mulighet til å delta i en fast fritidsaktivitet.

## Hvorfor er det så viktig med fritidsaktiviteter?

Det å være med på fritidsaktiviteter eller å ha et sted å være der man føler seg velkommen og opplever mestring er viktig!

Visste du at for veldig mange kan det å føle seg god på en fritidsaktivitet også bety at man gjør det bedre på skolen?

Det har blitt forsket mye på hva det vil si å delta på en fritidsaktivitet, og alle forskerne er enig om at:  
Å delta i fritidsaktiviteter er **sunt, bra og gøy!**

Les mer på [allemed.no](http://allemed.no)

## I Norge har vi noe som heter Fritidserklæringen

Der står det at alle barn og ungdom skal kunne gå på en fast fritidsaktivitet, uavhengig av hvor mye penger familien din har, hvor du bor eller hvem du er.

## Hva finnes av tilbud?

I "UngApp" kan du finne oversikt over tilbud, aktiviteter og folk du kan kontakte i Vestby. Last ned appen ved å scane QR-koden.



## Til deg på voksenlaget

I UngApp kan du også finne "AlleMed-verktøykassen". Dette er en samling med verktøy som skal hjelpe frivillige, foresatte og ansatte med å skape et inkluderende fritidstilbud for barn og unge. Scann QR-koden over for å laste ned appen.

