



Et tilbud til dig, der har et barn med overvægt

Styrker Balance Rollemodeller Ny Balance SELVVÆRD Mad
Ro LIVSGLÆDE Vane Energi Leveregler Motivation
Bevægelse Grænsesætning Spisning Intuitiv Værdier Kroppsglæde Kærlighed MADGLÆDE Sanser
Intuitiv Værdier Kroppsglæde Kærlighed MADRO Madmeditation Madkultur Kærlighed
Selvtillid Sport Variation Myter MADRO Tryghed Sanser Mæthedsbarometer

Livsstil & Trivsel i familien

STYRKER Gode madvaner Forbillede Madro Intuitiv spisning Værdierne Støtte ENERGI Kærlighed Mad
Sport Forældrerolle Leveregler Fuldkorn Madro Forbilleder
Ro NYDELSE Ro Intuitivspisning Motivation Ja

VEJLE
KOMMUNE

Velkommen til Livsstil og Trivsel i familien

Ønsker du hjælp til at dit barn bliver normalvægtigt? Savner du inspiration til at give dine børn gode madvaner? Få et positivt kropsbillede og måske slippe for kampe ved spisebordet? Ønsker du at finde nye veje til mere bevægelse?

Vi har gode erfaringer, som vi glæder os til at dele med jer.

Hvem kan deltage?

Familier med børn og unge der:

- Er mellem 3 år og 18 år
- Har et barn der vejer for meget
- Er motiveret for at ændre livsstil

Vores tilbud til familien

Vi tilbyder hjælp, støtte og vejledning til udfordringer med mad, krop og vægt. Vi tilbyder aftaler, der passer til jeres familie, fx:

- Et tværfagligt forløb efter Holbækmodellen med konsultationer i Sundhedshuset med en sundhedsplejerske og kostfaglig konsulent
- Vejledning hjemme hos familien
- Samtaler med en mad- og bevægelsesvejleder i Sundhedshuset
- Vejledning og samtaler online eller telefonisk
- Forældrekursus
- Forældresamtaler uden barnet

Hjælper det?

Det er vores erfaring, at 3 ud af 4 trives bedre og bliver gladere, når de har været i forløbet "Livsstil og Trivsel i familien".

Metode

I bliver vejledt af en sundhedsplejerske og/eller en mad- og bevægelsesvejleder. De rådgiver om vægtregulering, mad, spisemønstre, rammer i hjemmet og aktivitet.

I får en individuel plan og vejledning til de udfordringer og problemer, I møder undervejs.

Vi lægger vægt på, at vejledningen er baseret på et samarbejde med gensidig tillid, og vi bestræber os på at møde jer, der hvor I er.

Det er vigtigt, at hele familien er indstillet på at omlægge vaner. Sundhedsplejerske eller egen læge kan henvise til tilbuddet, men du kan også selv ringe og få en aftale.

Noget for jer?

Så kontakt Sundhedsplejens Sekretariat

Telefon: 76 81 55 75

Mail: sundhedsplejen@vejle.dk

Afbud

Bliver I forhindret i at komme til det aftalte tidspunkt, forventer vi, at I kontakter den fagperson, I har aftale med, så et andet barn kan få glæde af tiden.



Det er vores erfaring, at 3 ud af 4 trives bedre og bliver gladere, når de har været i forløbet.