



Et tilbud til dig, der har et barn med overvægt

Styrker Balance Rollemodeller
 Ro LIVSGLÆDE Ny Vane Energi Balance SELVVÆRD Mod
 Bevægelse Grænsesætning Spisning MADGLÆDE Sanser
 Intuitiv Værdier Kropsglæde Kærlighed Fuldkorn
 Selvtillid Sport MADRO Madmeditation Modkultur Kærlighed
 Variation Myter Tryghed Sanser Methedsbarometer

Livsstil & Trivsel i familien

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

Vejledning til livsstilsændringer i familien



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

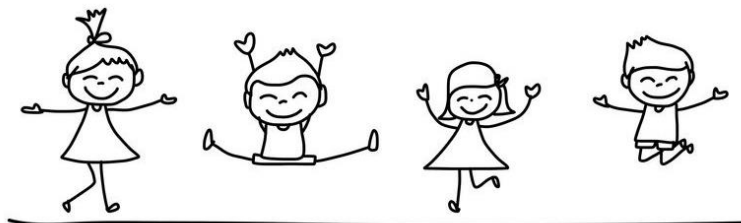
Vores tilbud til familien

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

Sundhedsplejen Sekretariat

Tel.: 76 81 55 75

Mail: sundhedsplejen@vejele.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.

