



TIL BØRN OG UNGE MED OVERVÆGT

Overvægts- og livsstilsforløb for
familier



Et forløb med fokus på livsstil

Hvis I har et barn i skolealderen, som vejer for meget, kan I tilbydes et livsstilforløb.

Hvad kan I tilbydes?

Vil tilbydes en række samtaler hos sundhedsplejerske/kostvejleder og har fokus på:

- Trivsel
- Mad og måltider
- Motion
- Søvn
- Skærmtid

Sammen udarbejder vi en individuel plan der tager udgangspunkt i jeres livsstil.

I skal arbejde med planen imellem samtalerne.

Der er samtaler ca. hver anden måned.

Hvad er målet med forløbet?

- At skabe trivsel og dermed et gladere barn
- At få fokus på bevægeglæde
- At få balance mellem at være fysisk aktiv og inaktiv
- At få et naturligt forhold til mad og blive bedre til at mærke sult og mæthed
- At være glad for sin krop
- At nedsætte risikoen for livsstilssygdomme

Forventninger til familien

Som forældre er I ansvarlige for forløbet og støtte jeres barn i forløbet.

Hvordan kommer I i gang?

Forløbet er et gratis tilbud.

I ansøger om forløb via kommunens hjemmeside:

[Tilmelding](#)

Når ansøgningen modtages i Overvægts,- og livsstilsteamet, bliver I kontaktet med tid til første konsultation.

Hvor og hvornår foregår det?

Samtaler i Brønderslev

Sundhedscenter Vest
Tolstrupvej 91, Brønderslev
Torsdage mellem 8.15 – 14.30

Samtaler i Dronninglund

Sundhedscenter Øst
Mullebærvej 5, Dronninglund
Fredage mellem 8.30 – 14.30

Vil I vide mere?

Se Brønderslev kommunes hjemmeside, Sundhed.dk eller kontakt sekretæren for overvægts-og livsstilsteamet.

Sekretæren kan kontaktes på tlf.: 9945 5112 mellem 8-12.

Øvrig henvendelse kan ske via mail:

overvaegtoglivsstil@99454545.dk

Samarbejdspartnere

- Egen læge
- Videnscenter for Børn og Unge på (VIBOU) Aalborg Universitetshospital og Regionshospital Vendsyssel i Hjørring
- Sundhedsplejen
- Foreningslivet

Hvem møder I?



Katrine Lundsteen
Sundhedsplejerske



Pia Nielsen
Kostvejleder



Birgit Vestergaard
Sekretær



Birgitte Primdahl
Sundhedsplejerske



Heidi Malchau
Sundhedsplejerske

