



TIL BØRN OG UNGE MED OVERVÆGT

Overvægts- og livsstilsforløb for
familier



BRØNDERSLEV
KOMMUNE



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 tilbyder 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 at støtte jeres barn i forløbet og deltage i samtalerne.

Hvad koster det?

Forløbet er et gratis tilbud.

Hvordan kommer I i gang?

I ansøger om forløb via kommunens hjemmeside:

[Tilmelding](#)

Når ansøgningen modtages i Overvægts-og livsstilsteamet, bliver I kontakten 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

Muldebærvej 5, Dronninglund

Fredage mellem 8.15 – 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 5299 mellem 8-12 alle hverdage undtaget onsdag.

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?



Birgit Vestergaard
Sekretær



Pia Nielsen
Kostvejleder



Birgitte Primdahl
Sundhedsplejerske



Heidi Malchau
Sundhedsplejerske

