



Tidleg innsats for sunn livsstil

Eit tilbod til barnefamiljar med overvekt og/eller livsstilsutfordringar


FRISKLVSSENTRALEN
Kvinnherad kommune



KVINNHERAD
KOMMUNE



Vestland
fylkeskommune

Innhald

Det vil bli undervisning i kosthald, grensesetting og fysisk aktivitet. Samtidig er det ein arena for å dele erfaringar og kome med spørsmål. Barna vil få prøve ulike aktivitetar. På plass er lege, helsesjukepleiar, fysioterapeut og idrettspedagog. Det blir samtale med kvar familie i forkant og underveis i kurset med fokus på å jobbe med mål, samt leggje ein plan for å nå målet. Kurset er utvikla med delfinansiering av Vestland fylkeskommune.

Målgruppe

Familiar med barn frå 1.-5. klasse med overvekt og/eller livsstilsutfordringar som til dømes: mykje skjermtid, fysisk inaktivitet og/eller uheldige kosthaldsvanar.

Mål

Endring av livsstil for heile familien når det kjem til kosthald og fysisk aktivitet.

Informasjon om kurset

Påmelding:	Fortløpande
Oppstart kurs:	Veke 3, 2021
Stad:	Husnes
Varigheit:	Totalt 11 møter
Tidspunkt:	14.00-16.00
Kostnad:	Gratis



«Det er viktig å etablere gode levevaner tidleg i livet for å minske risiko for sjukdom i vaksen alder»

Helsedirektoratet

Bli med på kurs!

Ta kontakt med:

- Frisklivskoordinator Martha Teigen Varanes
Tlf: 99 20 23 47
Epost: martha.varanes@kvinnherad.kommune.no

Eller din helsesjukepleiar

