



FRISKLIVSSENTERET

Kontakt Frisklivssenteret for spørsmål eller påmelding!

Frisklivssenteret: 97 40 27 98

frisklivssenteret@baerum.kommune.no

Adresse:

Løkketangen 10 B, 1337 Sandvika

Følg @frisklivssenteret på Instagram og Facebook

www.baerum.kommune.no

«Friskliv familie»



**Et kurs for familier som trenger støtte til å
endre levevaner**

Informasjon om kurset:

Individuell helsesamtale ved oppstart og avslutning av perioden.

Kurset inneholder 6 temaundervisninger for foreldre.

Vi har også 3 fellesaktiviteter med foreldre og barn der vi lager mat sammen og går på tur (barn i barneskolealder kan delta på fellesaktivitetene).

Temaoversikt med datoer fås på helsesamtale før kursstart.

Disse temaene går vi gjennom:

- Overvekt og helserisiko
- Livsstilsendring og målsetning
- Kostholdsveiledning
- Anbefaling for fysisk aktivitet
- Grensesetting; mat , kropp og følelser

Vi samarbeider med skolehelsetjenesten (og fastlege) om oppfølging av barnet og familien underveis og i etterkant av frisklivskurset.

Frisklivssenteret tilbyr kurs for familier som ønsker inspirasjon og støtte til å endre vaner innen kosthold og fysisk aktivitet.

Kurset er tilpasset foreldre med barn som står i fare for eller som allerede har utviklet overvekt.

«Friskliv familie» er et kurs med fokus på endring av vaner. Vi tar for oss kosthold, fysisk aktivitet, inaktivitet, atferd og grensesetting. Vi involverer familien og jobber med konkrete mål for endring.

Vi formidler effektive kostholdstiltak som er kunnskapsbasert og har praktisk tilnærming slik at det blir enklere å gjennomføre endringene i familiens hverdag.

Gjennom deltakelse på kurset får foreldre kunnskap, verktøy og motivasjon til å ta grep for en livsstil som fremmer sunne vaner, vekst og læring for barna.

Tidlig innsats har vist seg å gi best resultater i forebygging og behandling av overvekt.

Vi følger Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet.

**Kontakt
Frisklivssenteret
for informasjon
om neste
kursstart**



“ «Det ble lettere å snakke om metthet og porsjonsstørrelser ved middagsbordet»
- tidligere deltager i Friskliv barn og familier