

Tilbudet er utarbeidet av ei samarbeidsgruppe bestående av fagpersonell fra Rana Kommune og Helgelandssykehuset i samarbeid med erfarne foreldre.



For nærmere informasjon, ta kontakt med:

Gerd Marit Sandhei

Helsesøster – Rana Kommune

Tlf: 751 46670

E-post: gerd.marit@rana.kommune.no

Tove Lill Falstad

LMS leder – Lærings- og mestringssenteret

Helgelandssykehuset Mo i Rana

Tlf: 751 25718

E-post: tove.lill.falstad@helgelandssykehuset.no

Barn i likevekt 2009 / 2010

For familier som har barn med overvekt , og som trenger hjelp til livsstilsendringer.

MER AKTIV – SAMMEN!!



Vi har gleden av å informere deg om at det arrangeres lærings- og mestringstilbud for familier med barn med overvekt.

Deltakerne er familier med barn i alderen 8 – 11 år som har overvekt av en slik karakter at det hemmer fysisk utfoldelse og motorikk, eller selvbilde og livsutfoldelse. Det må oppleves som et problem for barnet.

Målsettingen med tilbudet er å sette fokus på kosthold og aktivitet i hele familien, og fokusere på endringer som virker helsefremmende.

Det fokuseres på å hjelpe barnet og foreldrene til å se sammenhengen mellom riktig kosthold, fysisk aktivitet og god helse gjennom kunnskap og informasjon.

Tilbudet er for dere som

- Har et barn i alderen 8 –11 år som sliter med overvekt som oppleves som et problem for barnet.

KURS - innhold / temaer:

- Kosthold i hverdagen
- Å være i aktivitet hver dag
- Livssilsendringer
- Medisinsk informasjon
- Foreldrerollen

Tilbudet er lagt opp med ett dagskurs ved oppstart, og deretter kveldssamlinger hver 14. dag gjennom hele høsten 2009. Ressurspersoner er bl. a. Klinisk ernæringsfysiolog, fysioterapeuter, helsesøster, lege og erfarne pårørende / foreldre.

Treningsgruppe

Barna deltar i treningsgruppe hos fysioterapeuter med ukentlig trening 1 time pr. uke.

Det legges vekt på variert trening både ute og inne. Fokus er bevegelsesglede og introduksjon til ulike aktiviteter og sport. Foreldrene blir inkludert i treninga, og det er viktig at foreldrene deltar aktivt i gruppa. Treningsgruppa varer hele skoleåret 2009/2010.

Den blir også arrangert 2-3 tematimer for barna sammen med helsesøster.

Tid: Oppstart TIRSDAG 18. AUGUST 2009

Sted: Helgelandssykehuset

Påmelding: Ta kontakt med din fastlege for henvisning.

Legen sender denne til Lærings- og mestringssenteret ved sykehuset. Du/ dere vil få innkalling fra sykehuset når du/ dere er registrert som deltaker(e).

Påmeldingsfrist 3. juli 2009. Ring for påmelding i påvente av henvising fra lege. TLF 751 25718.

Foreldre kan kreve refusjon for tapt arbeidsfortjeneste gjennom legeerklæring til folketrygden: ”opplæringspenger”.

Kostnader: 2300,- i kursavgift. Denne innbefatter trening hos fysioterapeut, og felles aktiviteter.

**Noe for dere?
– MELD DERE PÅ!!**

