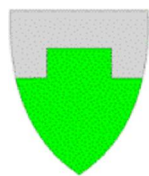
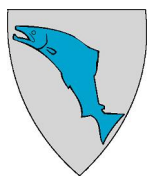


Prosjektet gjennomføres som et samarbeid mellom erfaren brukerrepresentant, Grane kommune, Hattfjelldal kommune, FYSAK og Helgelandssykehuset Mosjøen.



HELGELANDSSYKEHUSET
HELGELAANTEN SKIEMTJE-GÅETIE

For nærmere informasjon, ta kontakt med:

Helsesøster i Grane kommune

Anita Nilssen

Tlf.: 75 18 22 63

E-post: anita.nilssen@grane.kommune.no

Helsesøster i Hattfjelldal kommune

Bee Wålberg

Tlf.: 75 18 48 75

E-post: bewa@hattfjelldal.kommune.no

Glad & aktiv



Et prosjekt for
barn med overvektspromblemattikk
og deres familier



Målsætningen med prosjektet er å utvikle et koordinert og tverrfaglig tilbud til målgruppen som setter fokus på en endringsprosess i forhold til bevegelse og kosthold. Egenverd og selvbilde, samt kommunikasjon mellom foreldre og barn skal også vektlegges.

Prosjekt **Glad og aktiv** skal være med på bidra til at familiene opplever mestring av livssituasjonen, når det gjelder fysisk aktivitet og matvaner. Vi ønsker også å legge til rette for at tanker og nye kunnskaper gjøres om til handling.

Tema:

- Kosthold og ernæring
- Lek og aktivitet
- Kommunikasjon og mestring
- Medisinske forhold

Programmet er utviklet i et samarbeid mellom kommunehelsetjenesten og FYSAK i Grane og Hattfjelldal, erfaren brukerrepresentant og Helgelandssykehuset Mosjøen.

Deltakerne vil få anledning til å treffe andre som er i samme situasjon, og det vil bli mulighet til å stille spørsmål og dele erfaringer.

I forbindelse med prosjektet ønsker vi å kartlegge hvordan behovet for denne typen tilbud er i Grane og Hattfjelldal, og for hvilke aldersgrupper det kan være aktuelt.

Denne kartleggingen vil hjelpe oss å legge til rette for videreutvikling av opplegg rundt familier til barn med overvekt, slik at det blir et fast tilbud i regi av kommunehelsetjenesten.

Tilbudet skal være gratis.

Kontaktinformasjon finner du på baksiden av brosjyren.



Glad & aktiv