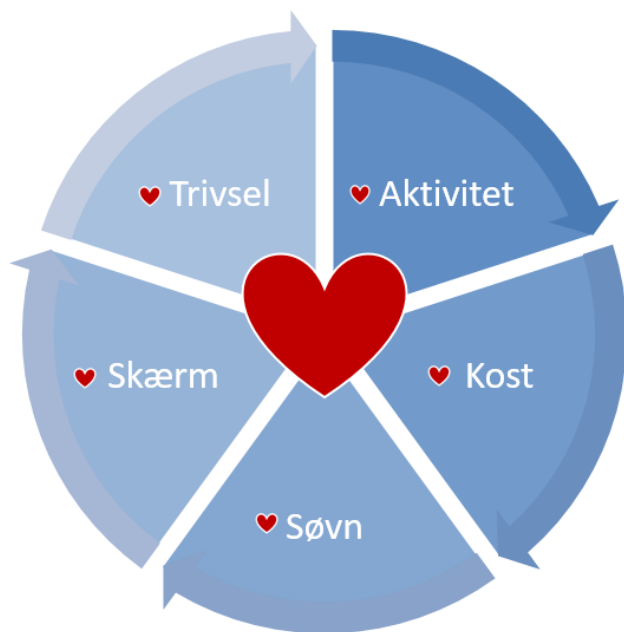


SUND BALANCE



Et tilbud
til forældre
med børn i
alderen 3 –
16 år med
tendens til
overvægt.

SUND BALANCE er et tilbud til forældre med børn og unge, der har det svært med deres krop og vægt

Børn og familier der får hjælp til en sund livsstilsændring, de oplever øget selvværd og bedre trivsel i forhold til hverdagen og kammerater.

Børn og unge har brug for støtte fra deres nære voksne. Det er derfor vigtigt, at I hjælper og støtter jeres barn.

Familier der arbejder med en sund livsstil, de oplever ofte et barn/ung, der får mere energi og glæde i hverdagen.

Mål for indsatsen

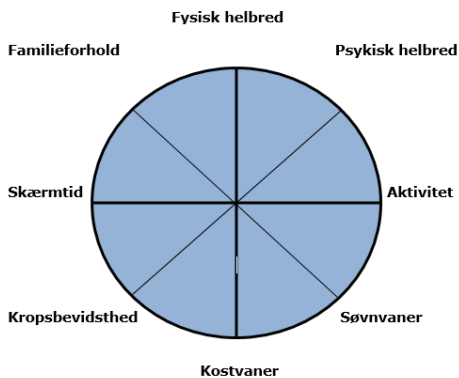
- At barnet bliver gladere og får større selvtillid
- At barnet finder glæde ved motion og har fritidsinteresser
- At barnet undgår fysiske og psykiske belastninger af at veje for meget
- At barnet får en sundere kropsbevidsthed samt livsstil og derigennem forebygger livsstilssygdomme

SUND BALANCE har fokus på barnets genelle trivsel, dets kost-, motions-, søvn- og skærmvaner

Tilbuddet SUND BALANCE

Tilbuddet starter med en afklarende samtale, hvor vi drøfter, hvilke udfordringer I har i jeres familie med at støtte jeres barn til en god trivsel og en sund livsstil.

Den afklarende samtale kan foregå i hjemmet eller i konsultationen på Bjerggade 4E. Samtalen tager udgangspunkt i Livshjulet, hvor vi drøfter emnerne heri.



Forløbet strækker sig over 6 måneder, hvor der løbende vil være samtaler og opfølgning over telefon eller i konsultationen med fokus på det, der går godt samt hvad der skal justeres for at opnå en sundere og balanceret livsstil. Det er også muligt med støttende samtaler om kostvaner hos en klinisk diætist.

Tilbuddet henvender sig primært til forældre.

Børn over 12 år forventes at deltage med forælder i individuelle samtaler.

Sådan kommer du i gang

Kontakt én af sundhedsplejerskerne (se bagsiden)

I vil blive kontaktet telefonisk.

Samtalerne foregår på Bjerggade 4E, 6200 Aabenraa

Kontakt SUND BALANCE

Dorte Sørensen

Sundhedsplejerske

Tlf. 21356896

dsoer@aabenraa.dk

Lotte Sandersen

Enemark

Sundhedsplejerske

Tlf. 20539440

losae@aabenraa.dk

Betina Appel Terp

Sundhedsplejerske

Tlf. 23287150

bater@aabenraa.dk

Sundhedsplejen i Aabenraa Kommune

Bjerggade 4 E

6200 Aabenraa

Tlf. 73767002

sundhedsplejen@aabenraa.dk