



FRISKLIV UNG

FET KOMMUNE OG SØRUM KOMMUNE



**Et tilbud til barnefamilier med fokus på foreldrerollen,
barnehelse, fysisk aktivitet og kosthold**

Skolehelsetjenestene i Fet kommune og Sørum kommune

Friskliv Ung er et tilbud til foreldre/foresatte i barnefamilier som har ønske om eller behov for endring av sine helserelaterte levevaner. Friskliv Ung er et gruppebasert tilbud bestående av kurs, individuell veiledning og oppfølging.

I Friskliv Ung er hovedfokuset å bidra til å hjelpe familier med å endre levevaner gjennom fokus på temaer som:

- △ Etablering av sunne og gode vaner i familien
- △ Foreldrerollen, grensesetting, etc.
- △ Endring og motivasjon
- △ Fysisk aktivitet og bevegelsesglede
- △ Kosthold og ernæring



Skolehelsetjenestene i Fet kommune og Sørum kommune

Hva består tilbudet av?

Tilbudet består av en kombinasjon av kurskvelder for foreldre/foresatte, og veilednings-/oppfølgingssamtaler hvor barna kan delta hvis det er ønskelig.

Kurstilbudet består av 7 kurskvelder på ca. 1,5 timer med samlinger annenhver uke. Detaljert plan fås ved påmelding. I etterkant av kurset tilbys det individuell oppfølging med veiledning og aktiviteter opp mot 18 mnd. Oppfølgingen er valgfri, og hver familie vil selv være med på å bestemme omfanget og innholdet i oppfølgingen.

Friskliv Ung er et tverrfaglig tilbud hvor bidragsyttere er lege, psykolog, familieterapeut, helsesøstre, fysioterapeut og helse- og treningsrådgiver.

Hvem er Friskliv Ung for?

Friskliv Ung er et tilbud for familier med barn i barneskolealder med ønske om eller behov for å endre sine helserelaterte levevaner, som for eksempel fysisk aktivitet og kosthold. Tilbudet er for familier bosatt i Fet og Sørum kommuner.

Hvordan bli deltager i Friskliv Ung?

For mer informasjon om påmelding eller annen praktisk informasjon kan det tas kontakt med helsesøster på deres skole, skolehelsetjenesten i deres kommune eller Frisklivssentralen. Kontaktinformasjon finnes på baksiden av brosjyren.

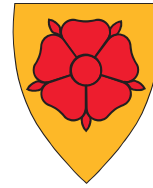
Pris

Deltagelse på tilbudet er gratis.

Skolehelsetjenestene i Fet kommune og Sørum kommune



FRISKLIVSSENTRALEN



Kontaktinformasjon

Helsestasjon/skolehelsetjenesten i Fet kommune

Tlf: 63 88 77 80

E-post: helsetjenesten@fet.kommune.no

Helsestasjon/skolehelsetjenesten i Sørums kommuner

Tlf: 63 86 90 80

E-post: helsestasjon@sorum.kommune.no

Frisklivssentralen i Fet og Sørums kommuner

Tlf: 468 98 473

E-post: frisklivssentralen@sorum.kommune.no

Skolehelsetjenestene i Fet kommune og Sørums kommuner
