



# FRISKLIVSSENTERET

## «Friskliv barn og familie»



**Kontakt Frisklivssenteret for spørsmål eller påmelding!**

**Kontakt:**

**Frisklivssenteret: 97 40 27 98**

[frisklivssenteret@baerum.kommune.no](mailto:frisklivssenteret@baerum.kommune.no)

**Besøksadresse:**

Løkketangen 10 B, 1337 Sandvika

Følg @frisklivssenteret på Instagram og Facebook

[www.baerum.kommune.no](http://www.baerum.kommune.no)

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

# Informasjon om kurset:

- 12 ukers gruppetilbud for barn i barneskolealder.
- En foresatt må også delta.
- Individuell helsesamtale ved oppstart og avslutning av perioden.
- Fysisk aktivitet 1 gang i uken for barna.
- Foreldre har halvparten av gangene temaundervisning, halvparten av gangene aktivitet sammen med barna.
- Noen temaer er felles for foreldre og barn med praktisk matlaging.
- Disse temaene går vi gjennom
  - overvekt og helserisiko
  - livsstilsendring og målsetning
  - kostholdsveiledning
  - grensesetting; mat , kropp og følelser
- Vi samarbeider med skolehelsetjenesten og helsesøster (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 barn i barneskolealderen som står i fare for eller som allerede har utviklet overvekt, og deres familie.

«Friskliv barn og familie» inneholder sammensatte livsstilstiltak med fokus på kosthold, fysisk aktivitet, 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.

Familieintervensjon er en trygg og effektiv måte å redusere overvekt hos barn og unge. Gjennom deltakelse på kurset får foreldre kunnskap og motivasjon til en sunn livsstil som fremmer vekst og læring for barna.

Tidlig innsats har vist seg å gi best resultater i overvektsbehandling.

Vi følger Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold og fysisk aktivitet.

**Start:**  
**8. Oktober**

**Dag:**  
**Tirsdager**

**Tid:**  
**16:30- 18:30.**

**Sted:**  
**Løkketangen**  
**10 B,**  
**Sandvika**

Vi følger skoleruta og har fri i skoleferier.

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

