

Frisk og Rask

Eit tilbod til born og unge som har overvekt og deira familiar



FRISKLVSSENTRALEN

mestring.no
Nasjonal kompetansetjeneste for
læring og mestring innen helse

 **Sogn FMS** 



Kva er Frisk og Rask?

Frisk og rask er eit lærings- og meistringstilbod til familiar som har overvektige born og unge i alderen 6-15 år.

Tilbodet er interkommunalt og gjeld innbyggjarar i Leikanger, Sogndal og Luster. Tilbodet varer i eit år og er gratis.

Kva inneheld tilbodet?

Tilbodet inneheld aktivitetstilbod og kurs/samtalar. Det meste av opplegget vil skje i grupper.

Det er fleire fagpersonar som er knytt til kurstilbodet, mellom anna:

- Psykolog
- Fysioterapeut
- Ernæringsfysiolog
- Tannpleiar
- Helsesøster
- Lege



Sogn frisklivs- og meistringssenter





Aktivitet:

Ein gong kvar veke er det aktivitetstilbod lokalt i kvar kommune. Fokuset er aktivitetsglede og meistring. Det er to aldersinndelingar; ein for dei frå 6 til 10 år og ein for dei frå 11 til 15 år. Type aktivitet varierer, ute og inne.

Alle deltakarene kan ta med seg ein ven/sysken på aktiviteten. Kvart halvår vert det arrangert ein aktivitetsdag for heile familien.



Kurs/samtalegrupper:

Ein gong i månaden er det ulike temasamlingar der deltakarar frå alle tre kommunar vert samla. Samlingane er nokre gonger for foreldre, medan andre gonger for foreldre og born saman.

På samlingane vil ulike fagpersonar komme med korte innlegg. Du vil treffe andre i same situasjon og det vil vere god tid til å diskutere, dele erfaringar og lære av kvarandre. Dette har vist seg å vere ein god arbeidsmåte for å få til endring.

Du vil oppleve at dine spørsmål og svar er nyttig lærdom for fagfolk og dei andre i gruppa.

Aktuelle tema er:

- Motivasjon og meistring
- Fysisk aktivitet
- Kosthald og sjølvkjensle



Sogn frisklivs- og meistringssenter





Kva er målet med tilbodet?

Målet er å gje motivasjon og støtte til å komme i gang med livsstilsendringar.

Deltakarane er aktive i endringsprosessen og blir oppmoda til å finne eigne løysningar på dei utfordringane dei står ovanfor.

Når er tilbodet?

Kvar kommune har eigne planar med oversikt over tidspunkt for aktivitet og temasamlingar.

Korleis kan en bli med?

De kan sjølv ta kontakt, eller bli tilvist av helsesyster, tannhelsetenesta, Helse Førde, BUP, fysioterapeut eller fastlege. Tilbodet er det same om ein tek kontakt sjølv eller via tilvising.

For meir informasjon om tilbodet ta kontakt med Sogn frisklivs- og meistringssenter, eller med helsesyster i din kommune. Dei har meir informasjon om tilbodet, kursdatoar og liknande.

Helsestasjonen i Leikanger:

- Tlf 57 65 56 63

Helsestasjonen i Luster:

- Tlf 57 68 56 05

Helsestasjonen i Sogndal:

- Tlf 57 62 97 20

Sogn frisklivs- og meistringssenter:

- Tlf 953 03 897

Du finn meir informasjon på bloggen eller facebooksidea til Sogn frisklivs- og meistringssenter (<http://sognfms.blogspot.no>)



Sogn frisklivs- og meistringssenter

