

# Livsstils-kolen for hele familien



STAVANGER KOMMUNE

mål bedre form prioritering gode matvaner  
tid tanker og følelser endring trening balans  
trygg overskudd ressurser veiledning mul

## Livsstilskoln

### Små skritt store forandringer

Et bydekkende tilbud til familier i Stavanger Kommune med barn som strever med overvekt.

Et samarbeid mellom Helsestasjonstjenesten og Fysio -ergoterapi-tjenesten.

Tilbud til familier med barn i alderen 6-10 år og 10-12 år.

Livsstilskoln er et program som fokuserer på familiens ressurser samt muligheter for endring.

**Mål:** Varig Livsstilsendring.

Fokuset vil være praktiske råd om hva som fungerer og hvordan man som foreldre på best mulig måte kan hjelpe barnet sitt. Vi ønsker å inspirere til gode vaner for kosthold og fysisk aktivitet. Dere vil få mulighet til å diskutere og utveksle erfaringer med andre familier i samme situasjon.

er bevegelsesglede motivasjon ro og uro  
se nettverk aktiv hverdag utfordringer  
igheter sterkere energi samtaler god helse

Livsstilsolen er et tverrfaglig tilbud som bygger på gruppetreff og individuelle samtaler.

Hele familien blir invitert til 4 halvdagstreff og 10 ganger med ulike former for fysisk aktivitet på ettermiddagstid. Oppfølgingen i Livsstilsolen varer i 1 ½ år.

I løpet av disse halvdagstreffene vil familien møte et tverrfaglig team som består av helsesøster, fysioterapeut, ernæringsfysiolog og psykolog.

En forutsetning for å lykkes er at hele familien er aktivt deltakende.

**Hvor og når:** Halvdagstreffene vil foregå i Fysio - og ergoterapitjenestens lokaler i Hillevåg, Torgveien 23.

**Påmelding hele året med oppstart hver høst.**

Henvising via helsesøster eller lege til Frisklivssentralen.

**Egenandel kr. 500,-.**



# FRISKLIVSSENTRALEN

## Kontaktpersoner i Livsstilskolen:

Anne Brit Ackers, Hinna helsestasjon  
Tlf. 51 91 22 83  
anne.ackers@stavanger.kommune.no

Jane Valaker Høgalmen, Sentrum helsestasjon  
Tlf. 51 50 89 06  
jane.hogalmen@stavanger.kommune.no

Henvisingen sendes:

### **Frisklivssentralen**

Gamle Stavanger sykehus  
Arkitekt Eckhoffsgt  
Inngang 7, 3. etasje  
4010 Stavanger



STAVANGER KOMMUNE