

Når er lørdagssamlingene?

Lørdag 16. september 2017

Lørdag 11. november 2017

Lørdag 10. mars 2018

Lørdag 5. mai 2018

Påmelding til Sunne Steg:

- Kriteriet for å delta er at både barn og foreldre/ foresatte deltar sammen både på lørdagssamlingene og til lokal oppfølging.
- Tilbudet er gratis.
- Ta kontakt med helsestasjonen i din kommune for nærmere informasjon og påmelding senest innen 31. august 2017.



Sunne Steg



- et tilbud til familier som har barn med overvekt og som ønsker å endre levevaner

ET SAMARBEID MELLOM



Leka



Vikna



Nærøy



Bindal



HELSE NORD-TRØNDELAG

St. Olavs Hospital

Hva er Sunne Steg?

- Sunne steg er et interkommunalt tilbud til familier i Bindal og Ytre Namdal med barn fra 2. til 7. klasse som ønsker å endre levevaner på grunn av overvekt.
- Tilbudet gis i form av samtaler, utarbeidelse av familieplan, motivasjon og veiledning, aktivitet og oppfølging i egen kommune.
- I tillegg til lokal oppfølging deltar familiene på fire lørdagssamlinger i perioden september 2017-mai 2018.



Hva gjøres i egen kommune?

Sammen med helsesøster utarbeider familien en plan med utgangspunkt i egne mål. I samarbeid finner man fram til hva som skal til for å nå målene, og hvilke områder man trenger hjelp og støtte til. Familien vil ha regelmessige samtaler med helsesøster mellom samlingene. Etter det første året vil familien gis tilbud om en gjensynssamling, samt videre oppfølging i 2 til 4 år.



Hva skjer på lørdagssamlingene?

- Allsidig aktivitet innendørs og utendørs. Aktivitetene er lagt opp slik at alle kan delta.
- Felles lunsj og middag der vi lager maten sammen.
- Foreldreveiledning
- Kostholdsveiledning
- Barne-/ungdomsgruppe

Foreldre/foresatte og barn deles opp i grupper der det er hensiktsmessig. Det vil være med ansatte fra ulike kommuner på lørdagssamlingene.

Hensikten med lørdagssamlingene er at vi skal ha det gøy med allsidig aktivitet og få nye ideer og tips i forhold til kosthold og hverdagsaktivitet. Sosialt fellesskap, erfaringsutveksling og veiledning er også en viktig del av lørdagssamlingene.

Ta med ute- og inneklær etter planlagt program, årstid og vær.