

# *Tilbud til overvægtige skole børn*

Januar 2020



**Halsnæs**  
Kommune

*Oplev det rå og autentiske Halsnæs*

# Tilbud til overvægtige skolebørn

## Tilbud til overvægtige skolebørn

En gruppe sundhedsplejersker i Halsnæs Kommune tilbyder et forløb, der henvender sig til skolebørn, med overvægt.

## Hvad tilbyder vi

Du får tilbud om at deltage i et forløb sammen med dine forældre. Det foregår hos en sundhedsplejerske, på en af skolerne i kommunen. Formålet er, at motivere og støtte dig og din familie til at leve et sundt liv gennem vejledning, omkring sund mad og motion. På den måde kan vi være med til at forebygge, at du får nogle sygdomme på grund af din overvægt.

Indsatsen henvender sig til dig og din familie, da det er vigtigt, at hele familien er indstillet på sammen, at tage ansvar for at omlægge usunde vaner.

## Hvad skal der ske

Sammen med dine forældre bliver du indkaldt til en samtale. Du vil blive målt og vejlet.

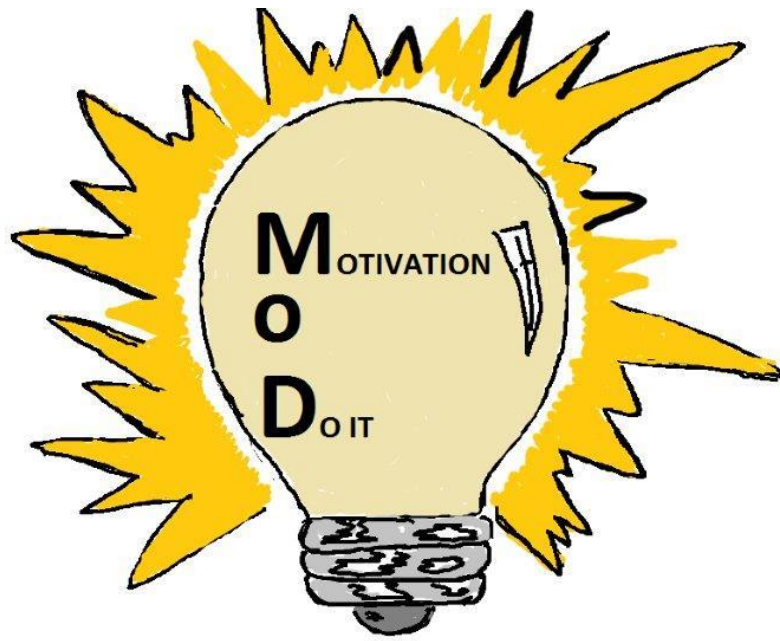
I fællesskab vil vi lægge en plan for, hvordan et vægttab bedst kan lade sig gøre, i jeres familie.

I får konkret vejledning til valg af mad, motion, og livsstil. Samtalen varer ca. 45 minutter.

## **Hvad skal der ske bagefter**

De efterfølgende samtaler finder sted med 12 ugers mellemrum. Her vil vi se, hvordan det går med vægten og tale om, hvordan det går, med at få ændret jeres vaner. F.eks. hvad der har været let at lave om på, og hvad der har været svært.

Alle samtalerne finder sted hos den samme sundhedsplejerske. Hele forløbet, strækker sig over et år.



For mere information kontakt din skolesundhedsplejerske i  
Halsnæs Kommune.

---

**Maria Brosbøl**  
Telefon: 51 67 54 73

**Susanne Mikkelsen**  
Telefon: 23 67 54 61

**Signe Petersen**  
Telefon: 29 16 18 24

Halsnæs Kommune  
Sundhedsplejen  
Rådhuspladsen 1  
3300 Frederiksværk  
[www.halsnaes.dk](http://www.halsnaes.dk)  
Tlf. 47 78 40 00

PART OF  
GREATER  
CoPENHAGEN