



# Tidleg innsats for sunn livsstil

*Eit tilbod til barnefamiliar med overvekt og/eller livsstilsutfordringar*

  
**FRISKLVSSENTRALEN**  
Kvinnherad kommune



**KVINNHERAD**  
**K O M M U N E**

## **Innhald**

Det vil bli undervisning i kosthald, grensesetting og fysisk aktivitet. Samtidig er det ein arena for å dele erfaringar og kome med spørsmål. Barna vil få fysisk aktivitet og trening. Foreldra vil få undervisning og aktivitet med barna annankvar samling. På plass er lege, helsesjukepleiar, fysioterapeut og idrettspedagog.

## **Målgruppe**

Familiar med barn frå 1.-3. klasse med overvekt og/eller livsstilsutfordringar som til dømes: mykje skjermtid, fysisk inaktivitet og/eller uheldige kosthaldsvanar.

## **Mål**

Endring av livsstil for heile familien når det kjem til kosthald og fysisk aktivitet.

## **Informasjon om kurset**

Påmelding:	Fortløpande
Oppstart kurs:	17.oktober, veke 42
Stad:	Husnes
Varigheit:	Totalt ti samlingar, frå oktober til februar
Tidspunkt:	14.00-16.00
Kostnad:	Gratis



---

«Det er viktig å etablera gode levevanar tidleg i livet for å minska risiko for sjukdom i vaksen alder»

*Helsedirektoratet*

Bli med på kurs!

---

Ta kontakt med:

- Frisklivskoordinator Martha Teigen Varanes  
Tlf: 99 20 23 47  
Epost: [martha.varanes@kvinnherad.kommune.no](mailto:martha.varanes@kvinnherad.kommune.no)

Eller din helsesjukepleiar

