



## Livsstilsendring for familien

### Velkommen til foreldrekurs Vinteren 2021

Overvekt og livsstilsrelaterte plager er en økende utfordring blant barn og unge i Lørenskog, og i en krevende familiehverdag kan mange foreldre bli usikre på hvordan barnets overvektsutvikling bør håndteres.

Vi vet at tidlig innsats med fokus på en langvarig livsstilsendring kan gi barn med overvekt store helsegevinster resten av livet, både fysisk og psykisk. Fordi barn er en del av et større familiesystem, er de også i stor grad avhengige av foreldrenes livsstil. Gjennom endringsprosjekter hos oss voksne, vil også endring oppstå hos barna.

Foreldre som ønsker en livsstilsendring for seg, sin familie og sine barn har nå mulighet til å delta på kurset *Livsstilsendring for familien* i regi av Lørenskog kommune.

#### Hva er «Livsstilsendring for familien»?

Kurset «Livsstilsendring for familien» er et gratis kurs for foreldre i Lørenskog. **Gjennom åtte samlinger** (à 2 timer) vil du få undervisning, råd, støtte og praktiske verktøy som hjelper deg med å igangsette familieendring. Kurset baserer seg på oppdatert og ledende kunnskap innen ernæring, fysisk aktivitet og endringspsykologi. Kurset passer for deg som ønsker å jobbe for en varig livsstilsendring hos deg og dine barn.

**Datoer:** 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 08.04., 22.04., 29.04. og 06.05.

**Klokkeslett:** 08:30-10:30

**Sted:** Lørenskog hus, 7. etasje

**Kursledere:** helsesykepleier, psykolog og kostholds- og aktivitetsveileder

For påmelding eller ytterligere informasjon, ta kontakt med Kamilla Tviberg Vernang på telefon 46938246, eller på epost: [livsstilsendring@lorenskog.kommune.no](mailto:livsstilsendring@lorenskog.kommune.no)

