



Et tilbud til familier, der oplever udfordringer
med mad, krop og vægt



TØNDER KOMMUNE

Introduktion

Denne folder beskriver Tønder Kommunes tilbud: Familieliv i sund balance. Sundhedsplejeskerne koordinerer og skræddersyer tilbuddet. I skriver selv de datoer ind i folderen, der gælder for jer som familie.

Forsamtaler

Sammen med sundhedsplejersken, aftaler I, hvornår der er forsamtale. Sundhedsplejersken, vil tage udgangspunkt i, hvad der fylder i jeres familie lige nu og her. Sammen finder I ud af, hvilke tilbud,, der passer til jer. Eller om I har brug for noget helt andet.

Samtaler med Vanecoach

Vores tilgang følger nyeste viden om vægt og sundhed, hvilket betyder at fokus fra vægten fjernes. Vi tager udgangspunkt i jeres individuelle udfordringer, familiens trivsel og livskvalitet.

Vanecoaching handler om at lære jer selv og familiens vaner bedre at kende. I får støtte og redskaber til at arbejde med konkrete vaner. Der arbejdes med eventuelle forhindringer og overbevisninger, som kan stå i vejen for at bryde vaner og mønstre.



Familiesvømning

Der vil være en livredder til stede, som kan hjælpe jer, hvis I ikke er så vant til at komme i svømmehallen. Livredderen vil være der til at modtage jer og give en rundvisning i omklædning, hvis der er behov for det. Livredderen viser jer eksempler på, hvad I kan lave i vandet.

Generelt om tilbuddet:

- Det forgår i kommunens svømmehaller på særligt aftalte tidspunkter, som sundhedsplejersken kender.
- For hele familien sammen med andre familier.
- 4 gange á 1 time i vandet.



Mødedato og sted aftales med sundhedsplejersken

Familiens køkkenskole

– Skærbæk distriktsskole

Dette tilbud giver jer praktiske redskaber til, hvordan børn (og voksne) får mere madmod og lyst til at spise sundt og varieret – uden pres og forbud.

Det er Hello Kitchens materialer, der anvendes i familiens køkkenskole.. Hello Kitchen har både en hjemmeside og en youtube kanal, I kan følge.

Familiens køkkenskole giver viden, erfaring og praktiske kompetencer, som kan bruges med det samme hjemme i jeres eget familiekøkken.

Generelt om tilbuddet:



- Gruppeforløb med 4 familier
- Sted: Skærbæk distriktsskoles madkundskabslokale
- Tidspunkt: 16-18.30
- Antal gange: 2 gange á 2 ½ time

Mødedatoer aftales med sundhedsplejersken

Naturbevægelse

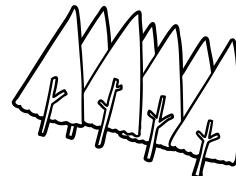
- Leg og oplevelser i naturen

Formålet er, at I får gode oplevelser i naturen.

Hver gang starter vi med fælles bevægelsesaktiviteter og udforskning af naturen og afslutter med suppe og brød eller lignende.

Generelt om tilbuddet:

- For hele familien sammen med andre familier
- Forskellige steder: F.eks. Draved skov, Tøndermarskens naturskole (Højer sluse), Legepladsen i anlægget i Tønder
- Varighed: 2 timer, typisk fra 16.30-18.30 på en hverdag



Mødedato og sted aftales med sundhedsplejersken

I kan selv tage på eventyr i naturen med appen

natureventyr se natureventyr.nu

Her er forskellige ruter i Tønder kommune, hvor I via appen og en QR-kode lokalt tager jer på en eventyrlig gåtur med udfordringer for børn og voksne.

Tryghedscirklen

Et tilbud om forældrekursus fra sundhedsplejen til alle forældre, som har børn mellem 0-6 år.

Det er et gruppeforløb, hvor I som forældre kan blive klogere på deres barn og styrke forståelsen af barnets behov og signaler. Derudover vil I kunne arbejde med jer selv og egne mønstre i forældrerollen.

- Gruppeforløb som løber over 7 mødegange á 1½ time
- Mødetider for det næste halve år kan ses på sundhedsplejens hjemmeside.

Sundhedsplejen.toender.dk

Forældrehold

Et gruppetilbud til forældre, der oplever udfordringer med mad f.eks. i familiens spisesituationen eller madpakken.

Tilbuddet kan være aktuelt, hvis I har børn, der overspiser, er kræsne eller ikke spiser ret meget.

Der vil være fokus på, at I som forældre kan skabe ro i måltidssituationen, og at I kan støtte jeres børn i at få et naturligt forhold til mad.

- Gruppeforløb over 2 gange
- Skærbæk og Tønder
- Varighed: 2 timer

Der oprettes løbende hold, når vi har nok forældre, som er interesserede i dette tilbud.

I kan selv finde andre aktiviteter

Der er forskellige sundhedstilbud i Tønder Kommune. Se på toender.dk/sundhedstilbud

Derudover kan I finde aktiviteter med holdtræning på Tønder Kommunes hjemmeside. Søg på: toender.dk/hold

Her er der plads til dine egne noter

Tovholder på familieliv i sund balance
Sundhedsplejesker:

Pernille Jung Thorbøll	21	64	24	77
Susanne Rank Lücke	29	62	42	21

Familieliv i sund balance

Et samarbejde på tværs, hvor familien er i fokus.

Vi tilbyder bl.a. familiesvømning, naturbevægelse, familiens køkkenskole, vanecoaching og vejledning til forældre.

Vi samarbejder og vejleder ud fra nyeste viden.

Hvis I vil vide mere så kontakt

Pernille Jung Thorbøll 21 64 24 77

Susanne Rank Lücke 29 62 42 21



TØNDER KOMMUNE