

Sunde vaner - for hele familien

Små ændringer i hverdagen - med stor betydning

Kender du det?

Madpakker skal smøres, aftensmaden skal på bordet og skærme konkurrerer med både bevægelse og tid sammen som familie. Når hverdagen er travl, kan det være svært at finde overskud til at skabe nye gode madvaner.

På Næstved Sundhedscenter tilbyder vi et familieforløb, hvor I sammen får inspiration, viden og konkrete redskaber til at skabe sunde mad- og bevægelsesvaner, der passer til netop jeres hverdag.

Sammen laver vi mad, smager på nye madvarer, taler om de udfordringer, I møder i hverdagen, og finder løsninger, som kan fungere hjemme hos jer.

I forløbet får I inspiration til:

- Nye vaner i hverdagen
- Planlægning til madpakker, aftensmad, snack m.m.
- Smage og sammensætte retter på nye måder

Hver gang afslutter vi med lege og bevægelsesaktiviteter, som I nemt kan bruge derhjemme.

Sunde vaner - for hele familien

Små ændringer i hverdagen - med stor betydning

Kender du det?

Madpakker skal smøres, aftensmaden skal på bordet, fritidsaktiviteter skal passes, og skærme konkurrerer med både bevægelse og tid sammen som familie. Når hverdagen er travl, kan det være svært at finde overskud til at skabe nye vaner.

På Næstved Sundhedscenter tilbyder vi et familieforløb, hvor I sammen får inspiration, viden og konkrete redskaber til at skabe sunde mad- og bevægelsesvaner, der passer til netop jeres hverdag.

Sammen laver vi mad, smager på nye madvarer, taler om de udfordringer, I møder i hverdagen, og finder løsninger, som kan fungere hjemme hos jer.

I forløbet får I inspiration til:

- Nye vaner i hverdagen
- Planlægning til madpakker, aftensmad, snack m.m.
- Smage og sammensætte retter på nye måder

Hver gang afslutter vi med lege og bevægelsesaktiviteter, som I nemt kan bruge derhjemme.

Hvem kan deltage?

- Familier med børn i alderen 5-8 år
- Jer der bor i Næstved Kommune
- I skal selv sørge for transport til og fra Næstved sundhedscenter og Koberbakkeskolen Sjølund
- I skal have lyst til at være på hold med andre familier

Vil I høre mere eller tilmelde jer:

Ring til os på telefonen: 5588 1450, mandag-fredag mellem kl. 8-9.

I kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk, husk at skrive et telefonnummer, så ringer vi jer op.

Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk



Hvem kan deltage?

- Familier med børn i alderen 5-8 år
- Jer der bor i Næstved Kommune
- I skal selv sørge for transport til og fra Næstved sundhedscenter og Koberbakkeskolen Sjølund
- I skal have lyst til at være på hold med andre familier

Vil I høre mere eller tilmelde jer:

Ring til os på telefonen: 5588 1450, mandag-fredag mellem kl. 8-9.

I kan også sende en e-mail til sundhedsrehabilitering@naestved.dk, husk at skrive et telefonnummer, så ringer vi jer op.

Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk

