



Aktivitetsgrupper for familier i Stange kommune.

Denne gruppen er for foreldre og barn som er litt runde og ønsker hjelp til å sette i gang med aktivitet. Hele familien er velkommen i gruppe, men minst en forelder og barn. Gruppen er ikke en treningsklubb, men vi skal leke og røre oss sammen uten tanke på prestering. Her gjelder det ikke å være best, men å ha det morsomt sammen med familien sin og finne ut hva som passer dere.

Vi møtes fire ganger i gruppe over to måneder, og har en samling til etter tre måneder. Samlingene foregår på ettermiddag og varer ca 1,5 timer. I samlingene vil du treffe helsesøster og fysioterapeut. Hver samling har et tema, vi rører litt på oss og spiser et måltid sammen. Det er ikke nødvendig med treningstøy, men klær som det går an å leke i!

Den eneste forutsetningen for å delta er at du har hatt minst en samtale med lege/fysioterapeut/helsesøster og har planlagt oppfølging med dem i etterkant.

1. Fysisk aktivitet – kan det være gøy?

Vi blir kjent. Hva er fysisk aktivitet? Hva er inaktiv, moderat aktiv og intens aktivitet og hvordan kjennes det ut på kroppen min? Det blir lek og et felles måltid. Tema for måltidet er hva er et mellom måltid? og prøving av nye smaker.

2. Hverdagsaktivitet – hva er det?

Helsegevinster og motivasjonsfaktorer
Lek og aktiviteter, eksempler på hverdagsaktivitet
Felles måltid – tema er tips til matpakker

3. Aktivitet – ut på tur

Går det an å gå på tur uten at det blir kjedelig?

Hvor er det fint å gå? Aktiviteter på veien så man glemmer at man går...). Hva slags aktivitet passer for meg? Alene, gruppe, planlagt eller tilfeldig? Hva slags tilbud fins i kommunen? Tips til endring, ros og oppmuntring

Turmat – må det være kakao og pølser?

4. Åpent – svømmehallen/snoezelen eller annet?

Her har vi ikke satt et tema ennå, men hører hva gruppen er interessert i. Det er mulighet for individuell veiledning hvis det ønskes, eller et felles tema av interesse.

5. Hvordan går det?

Hvordan er det å opprettholde endringene?

Hva virker? Hva virker ikke? Barna får premier!

Det blir en gruppe på høsten og en på våren hvert år. Den du har samtale med tidligere og skal fortsette oppfølging hos, kan melde dere på. Tidspunkt blir 15-16.30. Dere kan få anbefaling til arbeidsgiver fra den som melder dere på for å få fri 1 time fra jobben. Pris for alle samlingene er 250 kr for hele familien, dette dekker mat, leie av skrittellere for de som ønsker og en kokebok.

Ønsker dere mer informasjon så kontakt:

Cecilie Dangmann mobil 92069763

eller se på tema på stange.kommune.no – under barn og unge – helsestasjonen og ”fra ønske til handling”



Hovedprinsipper:

- Den vet best hvor skoen trykker som har den på!
- Små endringer – Store forbedringer!
- Vi er bra, men vil gjerne bli bedre
- Samling for foreldre og barn
- Praktisk kunnskap



Aktivitetsgrupper for familier i
Stange kommune