

BULT

[BØRN OG UNGE - LIDT FOR TUNGE]

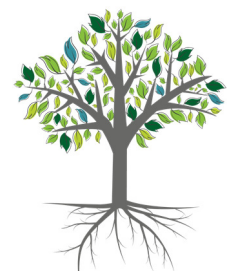
Et kursus for jer, der gerne vil have
hjælp til at ændre familiens vaner

"Det er SÅ dejligt at komme
her, hvor alle andre er i
samme situation som os"

Forælder om gruppeforløb



Sundhedsplejen



Sundhedscenter Vest

BULT er et kursus for familier, som gerne vil ændre på nogle af vanerne i hverdagen.

Kurset består af 8 gruppemøder og 4 individuelle samtaler. Den første samtale afholdes som en afklarende samtale inden I kan starte på holdet.

I løbet af de 8 gange kommer vi ind på en række forskellige temaer, hvor det bliver en blanding af information fra underviserne, samtaler og opgaver, I selv skal lave.

Vi kommer bl.a. ind på:

- Vaneændringer
- Måltidet
- Mæthed, mad og mængder
- Bevægelse i hverdagen
- Hyggestunder
- Forælderrollen
- Søvn



Forælder om gruppeforløb

I vil ikke få udleveret en specifik kostplan, men ud fra den afklarende samtale og de individuelle opfølgninger laver vi i samarbejde med jer en plan for generelle vaneændringer i jeres familie.

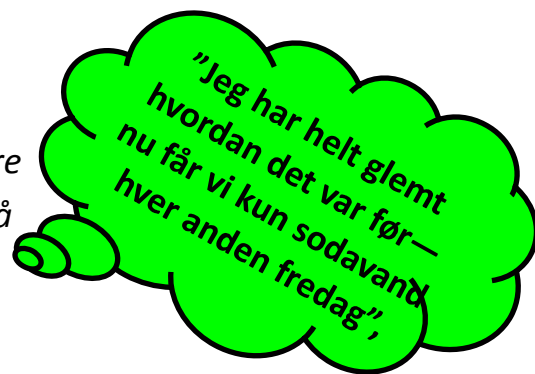


Sundhedsplejen



Sundhedscenter Vest

Dreng 9 år - fra tidligere kursus, om at ændre på noget i hverdagen.



Praktisk information:

Tid: Onsdage kl. 15.30-17.00 - I får en plan med de konkrete datoer ved opstart.

Sted: Sundhedscenter Vest, Kirkegade 3, Tarm

Antal gruppemøder: 8

Antal individuelle samtaler: 4

Undervisere: Undervisningen foretages af sundhedsplejerske, Ulla Brinch Nielsen og sundhedskonsulent Trine Bloch Hansen.

Det vil også være Trine og Ulla, som står for de individuelle samtaler

Pris: 250 kr. pr. familie for hele forløbet



Forælder, om hvordan man hygger i familien



Sundhedsplejen



Sundhedscenter Vest



For mere information eller tilmelding kontakt:

Sundhedsplejen

Tlf. 23 66 18 23

E-mail: ulla.nielsen@rksk.dk

Eller

Sundhedscenter Vest

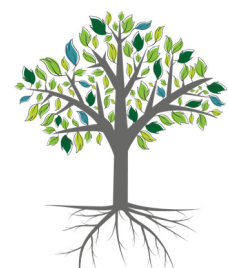
Tlf. 99 74 10 34

E-mail: trine.bloch.hansen@rksk.dk

Du kan også kontakte din lokale sundhedsplejerske 😊



Sundhedsplejen



Sundhedscenter Vest