



HELGELANDSSYKEHUSET



RANA KOMMUNE

VELKOMMEN TIL:

## ”Barn i likevekt”

2009 / 2010

MO I RANA



Et samarbeid mellom:

Helsesøstre, lege og fysioterapeuter i Rana Kommune, og erfarne foreldre i samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog, psykolog og Lærings- og mestringscenteret ved Helgelandssykehuset Mo i Rana



## PROGRAM "START-KURS" BARN – I - LIKEVEKT 09/10

**Tid: Tirsdag 18. august 2009**

**Sted: Legenes møterom i 2. etg. i nybygget til Helgelandssykehuset Mo i Rana.**

Målgruppe: Foreldre og helsesøstre.

09.30 – 10.00	Velkommen til "Barn i likevekt"	- ved helsesøster og LMS
10.00 – 10.30	Livsstilsendringer for hele familien	- brukerrepresentant
10.30 – 10.45	Pause	
10.45 – 11.30	Aktiv hver dag?	- v/ fysioterapeut
11.30 – 12.15	Lunsjpause	
12.15 – 13.00	Kosthold i hverdagen	- v/ Klinisk ernæringsfysiolog
13.00 – 13.15	Pause	
13.15 – 14.00	Kosthold i hverdagen ...	- v/ Klinisk ernæringsfysiolog
14.00 – 14.15	Pause	
14.15 – 15.00	Foreldrerollen - endringsarbeid	-v/ Spesialist i barnepsykologi
15.00 – 15.15	pause	
15.15 – 16.00	Foreldrerolle fortsetter ...	
16.00 – 16.30	Avslutning - Veien videre	- v/ Helsesøster

Enkel lunsj og kaffe / te serveres.

Forbehold om endringer i programmet



## "Veien videre."

Sted: Helsestasjon i Rana

Dato	Klokkeslett	Tema	Ansvarlig / sted
31.08.09	18:00 – 20:00	<b>Foreldre:</b> Velkommen "Å komme i gang med livsstilsendringer"	Helsesøster <i>Helsestasjon</i>
		<b>Barna:</b> Velkommen og intro til kurs - Forventninger, rammer og regler - Å være i aktivitet	Helsesøster Fysioterapeut <i>Helsestasjon</i>
14.09.09	18:00 – 20:00	<b>Foreldre:</b> Velkommen igjen! - Kosthold i hverdagen – praktisk matlaging	Helsesøster <i>Helse stasjon</i>
28.09.09	18:00 – 20:00	<b>Foreldre:</b> Velkommen igjen! - Å snakke med barn om overvekt – foreldrerollen!	Helsesøster Familieterapeut <i>Helsestasjon</i>
12.10.09	18:00 – 20:00	<b>Foreldre:</b> Velkommen igjen!  - Å være i aktivitet hver dag - oppfølging	Helsesøster Fysioterapeut <i>Helsestasjon</i>
26.10.09	18:00 – 20:00	<b>Foreldre:</b> Velkommen igjen!  - Sunt kosthold - oppfølging	Helsesøster k.e.f. / dietist <i>Helsestasjon</i>
09.11.09	18.00 – 20.00	<b>Foreldre</b> - Evaluering av endringsarbeidet i familien - Evaluering av kurstilbudet muntlig og skriftlig. Erfaringsutveksling - Introduksjon til selvhjelpsgruppe	LMS  <i>Helsestasjon</i>
23.11.09	18:00 – 20:00	<b>Foreldre:</b> Velkommen igjen.  "Oppstart av selvhjelpsgruppe"	LMS  <i>På sykehuset</i>
10.05.10	18:00 – 20:00	<b>Foreldre / barn:</b> Velkommen igjen!  "Hvordan går det?"	Helsesøster  <i>Helsestasjon</i>



## TRENINGSGRUPPA

Treningsgruppa er først og fremst barnas samlingsplass, men vi ønsker også å ha foreldrene med på mange av timene.

Treningsgruppa samles 1 gang per uke:

TIRSDAGER KL. 15.00 – 16.00 (m/ forbehold)

Den ledes av fysioterapeutene

- Marthe Fagerli
- Jarl Anton Mellingen.
- Trine Evanger Kok

Treningsgruppa legger vekt på varierte aktivitetsopplevelser – alt fra trening i sal til dans, basseng, fjelltur og klatring. Bevegelsesglede står i sentrum!

Oppmøtested for trening er gymsalen i Ranahallen. Det blir gitt beskjed når oppmøtested endres for eksempel i forbindelse med turer og lignende.

