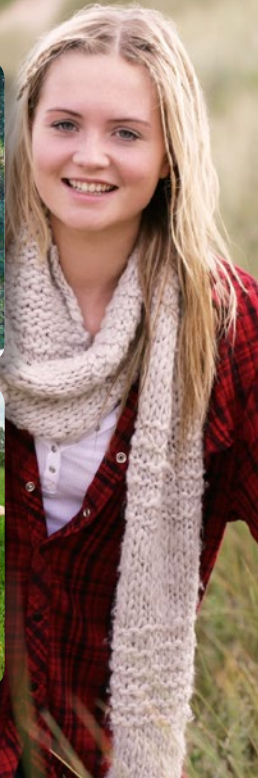


Overvægtsklinikken

Gratis tilbud til unge op til 18 år



Har du brug for hjælp til at komme af med overvægten – men ved ikke hvad du skal gøre eller hvor du kan henvende dig?

Sønderborg kommune har en overvægtsklinik for børn og unge. Overvægtsklinikken har udgangspunkt i Holbæk-modellen.

Holbæk-modellen:

Metoden er kendt fra TV og har skabt gode resultater i mange kommuner
- 80 % taber sig.



Hvad går tilbuddet ud på?

I klinikken kan du få rådgivning og vejledning om vægtregulering, spisemønstre, mad- og drikkevaner, søvn og fysisk aktivitet af både sundhedsplejersker og kostvejleder.

Hvem kan deltage?

- Unge op til 18 år der er overvægtige.

Hvordan foregår det?

- Forløb hos en sundhedsplejerske og en kostvejleder med aftaler hver 6.-8. uge.
- Vi laver en individuel plan, og du vil få hjælp og vejledning til de udfordringer og problemer, du står overfor undervejs.
- Forløbet er baseret på et samarbejde med gensidig tillid, og at planerne er realistiske og løbende justeres.

Hvordan tilmelder du dig?

- Du kan enten ringe eller sende en sms. Kontaktoplysninger står på bagsiden af folderen.
- Du kan også udfylde en elektronisk blanket på kommunens hjemmeside.

Uanset hvordan du henvender dig, vil du efterfølgende blive kontaktet af en sundhedsplejerske.

Hvor foregår det?

Overvægtsklinikken er placeret i Kommunens Sundhedscenter:

Sundhedscentret
Grundtvigs Allé 150
6400 Sønderborg



Kontakt overvægtsklinikken:

Christina Slot
Sundhedsplejerske
Telefon: 27 90 55 16
E-mail: chsl@sonderborg.dk

Susanne Wonsild Andersen
Sundhedsplejerske
Telefon: 27 90 55 41
E-mail: swon@sonderborg.dk



www.sonderborgkommune.dk/overvaegtsklinik

Sønderborg Kommune
Sundhedscentret
Grundtvigs Allé 150
Skolekonsultationen, Bygning 2
6400 Sønderborg

Sønderborg Kommune
Sundhedshuset Nordborg
Mads Clausens Vej 13
6430 Nordborg
Sundhedsplejens konsultation