

Overvægt, rygning, bevægelse og trivsel

Tilbud	Udbyder – kontaktoplysninger	Økonomi	Ansvar / kontakt
<p>Overvægtsklinikken</p> <p>Fakta: Tilbud til børn og unge med overvægt og svær overvægt. Bygger på Holbæk-modellen.</p> <p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuelt forløb - Tilknyttet både sundhedsplejersker og klinisk diætist - Vejledning om kost, bevægelse, skærmtid, mv. - Familieorienteret tilbud (hele familien deltager i livsstilsomlægningen) 	<p>Sundhedsplejen Sønderborg Kommune</p> <p>Tlf.: 27 90 55 16</p> <p>Mail: chsl@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/overvaegtsklinik</p>	Gratis	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til overvægtsklinikken • Borgere kan selv henvende sig. <p>Link til formular, hvis familien ønsker at blive ringet op af overvægtsklinikken: http://sonderborgkommune.dk/hoer-mere-om-overvaegtsklinik-0</p>
<p>COOL – Change Of Our Lives</p> <p>Fakta: Hold med max. 8 deltagere for børn i 6.-9. klasse. Fokus på bevægelse og socialt fællesskab. Ikke et slankeforløb. Tilbuddet er for børn/unge, der har brug for hjælp og har lyst til at bevæge sig mere og måske få flere venner.</p>	<p>Ungdomsskolen Sønderborg Kommune Ørstedsgade 53, 6400 Sønderborg</p> <p>Tlf.: 88 72 44 32</p> <p>Mail: ungdomsskolen@sonderborg.dk</p>	Gratis	<p>Borgere kan selv henvende sig.</p> <p>OBS på holdstarttidspunkter. Barnet/familien kan kontakte Ungdomsskolen for at få mere information omkring opstart af hold.</p>

<p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teambuildingstur • Holdet mødes en gang om ugen i ca. 3 timer • Fælles aktiviteter 	<p>Link – læs mere: http://www.sonderborg-ungdomsskole.dk//</p>		
<p>SFK-medarbejder [skolefritidskoordinator]</p> <p>Fakta: Der er ansat en SFK-medarbejder (eller en SSP-medarbejder) på flere af kommunens folkeskoler. Han/hun hjælper børn/unge med at skabe et sammenhængende og konstruktivt skole og fritidsliv, hvori barnet/den unge trives, så godt som muligt.</p> <p>SFK-medarbejderen har et bredt kendskab til mulighederne, i både det lokale frivillige foreningsliv og i kommunen og kan hjælpe barnet/den unge med at få kontakt til fritidsaktiviteter, foreninger, klubber etc.</p>	<p>Ungdomsskolen Sønderborg Kommune Ørstedsgade 53, 6400 Sønderborg</p> <p>Tlf.: 88 72 44 32</p> <p>Mail: ungdomsskolen@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://www.sonderborg-ungdomsskole.dk//</p>	<p>Gratis</p>	<p>Børn/unge og deres forældre kan henvende sig til Ungdomsskolen for at få at vide om der er en SFK-medarbejder på den skole de er tilknyttet eller hvordan de får kontakt til en medarbejder.</p>
<p>Fritidspas [3-23 år]</p> <p>Fakta: Et tilbud til børn og unge, der gerne vil gå til en fritidsaktivitet men som har svært ved at finde den rigtige aktivitet eller måske har brug for hjælp til at betale kontingent. Det er for børn</p>	<p>Børn og familie Tidlig indsats – Unge</p> <p>Tlf.: 27 90 02 25</p> <p>Mail:</p>	<p>Gratis</p>	<p>Borgeren kan selv henvende sig.</p> <p>Borgeren kan ansøge direkte ved at udfylde skemaet på denne hjemmeside:</p>

<p>og unge i alderen 3-23 år.</p> <p>Ud over økonomisk hjælp kan familien få vejledning om at komme i gang og barnet kan blive ledsaget til aktiviteten i starten, hvis det ønskes.</p>	<p>mthe@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/gaar-du-ikke-til-en-fritidsaktivitet-faa-stoette-til-en-glad-og-aktiv-fritid-fritidspas</p>		<p>http://sonderborgkommune.dk/borger/gaar-du-ikke-til-en-fritidsaktivitet-faa-stoette-til-en-glad-og-aktiv-fritid-fritidspas</p>
<p>X-hale [rygestop for unge]</p> <p>Fakta: Rygestopforløb for unge kan forgå individuelt og i grupper. Forløbet giver værktøjer til at komme igennem et rygestop og holde fast i beslutningen om at være røgfri. Rådgivningen varetages af en professionel x-haleinstruktør.</p> <p>Tilbuddet er for unge op til 22 år. Der er mulighed for, at venner, studerende eller andre, der kender hinanden på forhånd, kan lave en rygestopgruppe sammen - dog skal der være minimum 5 deltagere.</p>	<p>Sundhedscentret Sønderborg Kommune Grundtvigs Alle 150 6400 Sønderborg</p> <p>Henvendelse til tobakskoordinator</p> <p>Tlf.: 88 72 70 63 / 88 72 41 82</p> <p>Mail: Rygestop@sonderborg.dk</p> <p>Link – læs mere: http://sonderborgkommune.dk/borger/rygestop-til-unge-op-til-22-aar</p>	<p>Gratis</p>	<p>To muligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lægerne/sygehuset kan formidle kontakten til overvægtsklinikken • Borgere kan selv henvende sig.