



“Frisk og rask 😊”



Treningsgrupper for barn og unge med overvekt.

Helsesøstertenesta, fysioterapitenesta og folkehelsekoordinator i Austevoll kommune ynskjer i samarbeid med Livsstilsenteret å starte opp treningsgrupper for barn og unge med overvekt.

Samarbeidsprosjektet tek sikte på å gje barn og ungdom med overvekt eit tilbod om fysisk aktivitet, der målet er at barna skal kjenne mestring og glede ved å vere fysisk aktiv.

Overvekt hos barn og unge.

Overvekt hos barn og unge er eit aukande problem i dag, noko som kan verka negativt inn på både den fysiske og psykiske helsetilstanden til barn og unge. Uheldige kosthaldsvaner, inaktivitet og auka tid foran data/tv er dei mest vanlege årsakene til overvekt hos barn og unge.

Hovedfokuset i treningsgruppene “Frisk og rask”, vert å motivere til fysisk aktivitet. Dette inneber å tilretteleggje for mest mogeleg variasjon i aktivitetene, og gje barna ei kjensle av å mestre desse. Barna vil få prøve ulike fysiske utfordringer både innandørs og utandørs, og me vil gjere vårt beste for at aktivitetane vert morosame, spanande og utfordrande.

Fysisk aktivitet har positiv innverknad både på den psykiske og fysiske helsa til barna. Målet med treningsgruppene er å vise at me gjennom trening, leik og aktivitet kan gje barn og unge ein betre helsetilstand og livskvalitet.

Før gruppene startar opp vil me kartleggje kva aktiviteter og treningformer barna liker, og dette vil danne utgangspunkt for kva aktiviteter som vert sett opp på programmet for treningsgruppene.

Eksempel på aktiviteter kan vere: leikar i treningssal,ballspel, turar, stryketrening, spinning, hoppetau, trampoline o.s.v.

Me vil dele barna inn i ei gruppe for barn mellom **6 til 12 år**, og ei gruppe for barn mellom **13 og 16 år**.

Treninga vil foregå på Livsstilsenteret og i Austevollhallen etter skuletid.

Treningsgruppene for barn mellom 6-12 år vil foregå kvar måndag og onsdag frå kl 14.30 til kl 15.30 på Livsstilsenteret.

Gruppene for barn frå 13-16 år vil vere tysdag og torsdag frå kl 14.30 til kl. 15.30. Tysdagen vil treninga foregå på Livsstilsenteret og torsdagen vil treninga vere i Austevollshallen. Det går buss frå Storebø rett etter trening. Buss til Selbjørn og Kolbeinsvik kl 15.40, og til Hundvåkøy kl 15.43. Det korresponderer dårleg med buss bort til trening, så foreldre må sørge for at barna kjem seg bort til treninga.

Då treningane vert etter skuletid er det viktig at dei får påfyll med næring og drikke. Barna får derfor tilbod om lett mat som for eksempel smoothie, frukt og vann, før dei tek fatt på treninga.

Me vil og halde kosthaldkurs for foreldre: "Bra mat kurs", med totalt 5 samlingar i semesteret dersom det er interesse for dette.

Pris for treningsgruppene er kr. 300,- pr semester pr barn. Oppstart av gruppene vert 6- og 7 februar 2012.

For påmelding til gruppene eller for spørsmål angående prosjektet ta kontakt med:

Hege Iren Austevoll, prosjektkoordinator og helsesøster. Tlf: 95214473 / 55081630 eller

Siren M. T Økland, fysioterapeut på Livsstilsenteret. Tlf: 93266833

Velkomen!