

WER wir sind

Das Salzburger Gesundheitsprojekt „easykids“

- » ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse
- » wird von AVOS umgesetzt
- » in Kooperation mit



FAKTEN

Rund 50.000* 6-14-jährige Kinder und Jugendliche leben in Salzburg

Knapp 13.000** davon sind übergewichtig

2 Hauptgründe gibt es dafür: ungesunde Ernährung und zu wenig Bewegung

* Quelle: Statistik Austria

** Quelle: WHO EUROPEAN REGIONAL OBESITY REPORT 2022



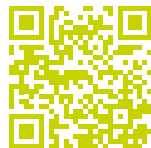
Alle weiteren Infos finden Sie auf www.easykids.at/salzburg



MACH DEN ERSTEN SCHRITT EASY UND GESUND!

easykids
GESUND AUFWACHSEN

Weitere Informationen



Inge A. S. Carl
easykids-Projektassistentin
carl@avos.at
+43 (0) 662 88 75 88 DW 25



easykids
GESUND AUFWACHSEN

Das Salzburger Gesundheitsprojekt für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht sowie deren Eltern

Impressum: AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH, Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg, Tel.: + 43 (0) 662 88 75 88-0, Mail: avos@avos.at | Für den Inhalt verantwortlich: Geschäftsführerin Mag.ª Angelika Bukovski, MIM, MBA



WAS wir machen

Das Salzburger Gesundheitsprojekt „easykids“ unterstützt Kinder und Jugendliche mit Übergewicht sowie deren Eltern, gesünder und mit mehr Bewegung zu leben.

Spielen, Entspannen und Spaß haben, gemeinsam Einkaufen, Kochen und gesund Ernähren: Kinder, Jugendliche und Eltern bekommen bei „easykids“ ein umfangreiches Angebot und wertvolle Tipps, wie sie mit kleinen Schritten ihren Alltag gemeinsam gesünder gestalten können.

Einfache Übungen in der Gruppe motivieren zum „Dranbleiben“ – ohne Leistungsdruck und sportlicher Überforderung.

FÜRS DRANBLEIBEN

gibt es eine tolle
Belohnung!



WIE wir bei „easykids“ arbeiten

Die Betreuung und Begleitung der Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern

- » ist altersgerecht für 6-10-Jährige und 11-14-jährige
- » erfolgt in Gruppen von max. 12 Familien
- » wird von einem erfahrenen Team aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Psychologie und Medizin durchgeführt

Die Gruppen

- » treffen sich in der Regel einmal in der Woche
- » bekommen ein vielfältiges Angebot – die Palette reicht von Spiel und Spaß an der Bewegung bis hin zur richtigen Lebensmittelauswahl, Essgewohnheiten und Körperwahrnehmung sowie Selbstwertstärkung
- » sprechen miteinander über Erfolge und Fortschritte – und motivieren sich so gegenseitig für ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung
- » binden auch die Eltern als wichtige Partner intensiv mit ein

WANN und WO es „easykids“ gibt

Die Kurse

- » starten immer im Herbst
- » finden in allen Bezirken des Landes Salzburg statt (bei Bedarf unter bestimmten Voraussetzungen kostenloser Fahrservice)
- » erstrecken sich über ein Schuljahr und sind in 3 zeitliche Phasen mit jeweils unterschiedlichem Programm aufgeteilt

Die Teilnahme

- » ist für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern kostenlos

Die Anmeldung

- » ist mittels Überweisung von Kinderarzt/ Kinderärztin oder Allgemeinmediziner/ Allgemeinmedizinerin möglich

