

Austevoll Ik

Pb 103

5393 Storebø

08.12.16

Hordaland Fylkeskommune

Regionsavdelinga

Pb 7900

5020 Bergen

Prosjekt Back to Basic Saks nr 2016/99,ressursnr 400 006

Me var så heldig å få tilskot til vårt prosjekt i år Back to basic.

Me har no open basis trening for alle i Austevoll kvar Fredag kl 17-18. Her har me god gamaldags styrketrening. Dette er frå 6 klasse og oppover til 80 om de vil.

For dei under 6 klasse har me open hall som tilbod, der dei kan få boltra seg i hallen 1 gang pr mnd.

Desse 2 er lavterskeltibuda me har på trening. Ein treng ikkje vera medlem i klubben for å delta.

Kosthaldsdelen- denne har me prøvd å innføra på alle arrangementa i klubben ink møtene me har.

Me har hatt fotballskule, akademi, kiosk osv Her prøver me å legga inn ein god del sunne produkt. Og sidan me kjem frå Austevoll har me satt veldig fokus på fisk og fiskeprodukter.

No er ungane begynt å spørje etter fiskeprodukter på våre arrangement, og dette varmar.

Me har satt ned prisen på sunne dei produkta når me sel noko, og satt opp prisen på dei tradisjonelle kioskvarene når me har kiosk.

På kampane har me begynt å dela ut frukt til heimelag og motstandere . Dette handla litt om Fair Play, og litt om kosthald. Mange har ikkje ete før dei kjem på kamp. Har begynt litt med dei eldste laga, og vil vidareføra til dei yngre.

Me skal ha ein helsedag på Austevoll Ungdomskule ,slik me har hatt tidlegare.

Då låner me ungane ein dag, der dei er innom 3 ting. Kosthaldsforedrag-kva ein bør eta osv. Dette for at dei er ganske rådvile kva dei bør eta, etter mykje påverking frå media.

So har me ein del om trening med di eiga kropp. Her legg me vekt på enkel trening, som ein kan gjera kor som helst-ingen grunn til å ikkje treni.

Den siste delen er lunsj med sunne matvarer som fisk og grønt.

Med oss på dette prosjektet skal me i år ha helsesøster, frivillighetskoordinator og ungdomskulen.

Me klara nok ikkje å få dette til no i Desember, men har planer på våren 2017.

Me håpa dette går grett.

Kan de gi meg ei tilbakemelding om dette ikkje er godt nok i denne omgang.

Me jobba med å innarbeide gode vaner i heile klubben

Anne B Drønen-Austevoll Ik