

Rapport tilskot til lavterskel fysisk aktivitet for barn og ungdom.

Livsstilskurs familiar - friluftsliv for heile familien

Arkivnummer 2017/121

Vi takkar for tilskot frå Hordaland fylkeskommune til lågterskel fysisk aktivitet for barn og ungdom 2017.

Bakgrunn og målsetjing

Fjell kommune har oppretta eit kurstilbod til barn og føresette med utfordringar knytt til overvekt. Barnefysioterapeutane i Fjell har drive gruppetilbod til barn med overvekt eller rørsleutfordringar over fleire år. Ein såg etter evalueringar at tilbod berre til barna har gitt for dårlege resultat med framleis vekttauke og for mykje stillesitting. Derfor har vi endra tilbodet med å gi ei kursrekke til heile familien og organisere det under det interkommunale Frisklivs- og meistringssenteret. Følgjande målsetjing er valt:

Gi tilbod om friluftaktivitetar for familiar som går på livsstilskurs og utvide til grupper for motorisk usikre barn.

Kurset er for familiar med overvektsutfordringar og er del av satsinga på å førebyggje livsstillssjukdommar og fremje helse.

Vi vil bruke friluftaktivitetar både i livsstilskurs og som gruppetilbod til barn med forseinka motorisk utvikling. Gruppene vil til dømes lage mat utandørs og drive aktivitetar som fremmar meistring, rørsleglede og gode opplevingar.

Målgruppe

- 1) Barn med overvektsutfordringar og deira familiar
- 2) Motorisk usikre barn er tilvist den kommunale fysioterapitenesta

Prosjektgruppa

Prosjektgruppa er tverrfagleg og interkommunalt samansett, med representantar frå Fjell, Sund og Øygarden kommunar. Vi har helsesøster, psykologstudent, ernæringsbiolog og fysioterapeutar i gruppa. Prosjektleiing ligg i Frisklivs- og meistringssenteret.

Invitasjon og inklusjon

Invitasjon til livsstilskurs gikk gjennom ergo- og fysioterapitenestene, frisklivssentralane og helsestasjonane i dei tre kommunane. Vi har valt meir målretta invitasjon denne gangen enn sist for å nå dei som verkeleg kan nytte kurset. Vi har òg valt å ikkje inkludere dei som samstundes har oppfølging hos Poliklinikk for overvekt. Erfaring frå sist kurs var at det lagde ekstra uro i gruppa med involvering av diettar, spesialopplegg med meir som er spesialisthelsetenesteoppgåve.



Fjell kommune



Sund kommune



Øygarden kommune

Gruppe for motorisk usikre barn er gjennomført av barnefysioterapeut og barneergoterapeut haust 2017 og dei gruppene går jamleg. Blant ferdigheitene barna trenar på, er handtering av kniv og anna reiskap og denne treninga vil vi òg ta ut i naturen.

Praktisk gjennomføring

Livsstilskurset skulle starte før jul, men vi måtte utsette start til januar 2018 på grunn av få påmeldte.

Vi inviterte til friluftssamling vår 2017 i Pardalsmyra med førre kurs som hadde oppstart haust 2016, men ingen familiar møtte. Friluftssamlinga til det nye kurset er forseinka grunna forseinka kursstart. Friluftssamling blir gjennomført nå i vår i samarbeid med rådgjevar friluftsliv i Fjell kommune.

Vi planlegg vidare eigne friluftskurs for både livsstilskurs og andre barnegrupper med fokus på matlaging, rørsle og meistringsopplevingar.

Evaluering

Erfaring frå sist er at samlingar etter ei vanleg kursrekke er vanskeleg å gjennomføre med stort fråfall, så denne gangen vil samlinga vere integrert i kurset.

Bruk av tilskotet

Tilskotet har i sin heilskap vore brukt til innkjøp av friluftsutstyr for å kunne leggje til rette for enkel matlaging og aktivitet ute. Vi vil bruke utstyret til grupper på tvers av tenester og ser fram til første samling i vår med livsstilskurset.

Hva gjeld instruktørar til samlingane, er det kommunalt tilsette som brukar arbeidstid til planlegging og gjennomføring av kurs og samlingar.



Fjell kommune



Sund kommune



Øygarden kommune