

Rapport tilskot til lågterskel fysisk aktivitet for barn og ungdom.

Livsstilskurs familiar - yoga 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 ei kursrekke med yoga for familiar som går på livsstilskurs og motorisk usikre barn med tilbod gjennom barnefysioterapeutane.

Yoga vil gå inn i livsstilskurs for familiar med overvektsutfordringar og er del av satsinga på å førebyggje livsstilssjukdommar og fremje helse. I tillegg skal yoga bli brukt som del av gruppetilbod til barn med forseinka motorisk utvikling for å gi inngang til fleire arenaar for meistring og rørsleglede.

Målgruppe

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

Prosjektgruppa

Prosjektgruppa er tverrfagleg og interkommunalt samansett, med representantar frå Fjell, Sund og Øygarden kommunar. I livsstilskurset har vi helsesøster, psykologstudent, ernæringsbiolog og fysioterapeutar i gruppa. Ut over det er barneergoterapeut og barnefysioterapeut knytt til dei motorisk utsikre barna. 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



Fjell kommune



Sund kommune



Øygarden kommune

ekstra uro i gruppa med involvering av diettar, spesialopplegg med meir som er spesialisthelsetenesteoppgåve.

Gruppe for motorisk usikre barn er gjennomført av barnefysioterapeut og barneergoterapeut haust 2017 og dei gruppene går jamleg. Blant ferdigheitene barna trenar på, er konsentrasjon og fokus på kvar einskild oppgåve og vi ser at yoga kan vere til hjelp i øvinga på dette.

Praktisk gjennomføring

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

Yoga er for oss eit nytt tilbod vi ser fram til å gi til barn. Vi nyttar alt element frå yoga i andre delar av tenestene og har eigne yogakurs i Friskliv Fjell for vaksne. Det tenkjer vi å utvide til grupper for barn, føresette og eigne tilbod til ungdom etter kvart.

Evaluering

Erfaring frå sist er at samlingar etter ei vanleg kursrekke er vanskeleg å gjennomføre med stort fråfall, så yoga vil først vere integrert i livsstilskurset for både barn og føresette.

Bruk av tilskotet

Tilskotet har vore brukt til innkjøp av yogautstyr og honorering av yogainstruktør. Vi vil bruke instruktør og utstyr på tvers av tenester og har som en start yoga for barna på kommande livsstilskurs.



Fjell kommune



Sund kommune



Øygarden kommune