



*Gemeinsam zu einem
gesünderen Lebensstil*



„Vorsorge Aktiv Junior“

**Programm für übergewichtige Kinder
und Jugendliche in NÖ**

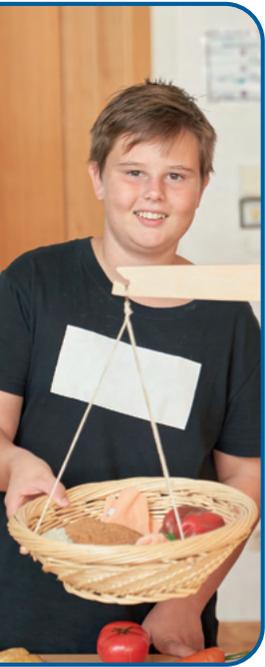
www.noetutgut.at



„ Mit unserem Lebensstilprogramm ‚Vorsorge Aktiv Junior‘ unterstützen wir ganz gezielt Familien mit übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Denn schon einfache Maßnahmen können eine große Wirkung erzielen. Unser Erfolgsrezept: regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und das Schaffen einer mentalen Balance.“

J. Mikl-Leitner
Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

M. Eichinger
Martin Eichinger
Landesrat



„Vorsorge Aktiv Junior“

Das „Vorsorge Aktiv Junior“-Gesundheitsprogramm unterstützt übergewichtige Kinder und Jugendliche gemeinsam mit deren Eltern dabei, einen gesünderen Lebensstil zu finden.

Das gesamte Programm ist nach den evidenzbasierten Leitlinien der Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter ausgerichtet und wird von Expertinnen und Experten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Psychosoziales und Medizin begleitet.

Wer kann teilnehmen?

Kinder und Jugendliche aus Niederösterreich im Alter von 6 bis 17 Jahren mit ihren Eltern. Voraussetzung sind ein positives Aufnahmegespräch oder die Teilnahme an der Informationsveranstaltung sowie eine ärztliche Untersuchung.



Wie funktioniert das Programm?

Der „Vorsorge Aktiv Junior“-Jahreskurs dauert in der Regel zehn Monate und beginnt in den meisten Fällen im Herbst. Es kann aber auch sein, dass eine Gruppe während des Jahres startet, wenn es genug Teilnehmerinnen und Teilnehmer gibt.

Die Kurse werden in ganz Niederösterreich angeboten, sodass die Fahrtzeit zum Kurs für alle möglichst kurz ist. In bestimmten Fällen ist die Kursteilnahme auch online möglich.

Um sich immer wieder frischen Schwung für einen gesünderen Lebensstil zu holen, gibt es als besonderes Zuckerl für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Motivationscamp in den Sommerferien.





Jahreskurs

Der Kurs dauert bis zu zehn Monate. Dabei werden Eltern und Kinder in parallel laufenden Gruppen unterstützt. Die Gruppentreffen finden regelmäßig (z. B. wöchentlich oder 14-tägig) statt. Es werden aber auch geblockte Treffen wie z. B. ein Kochnachmittag, eine Kräuterwanderung oder ein Frühlingsfest angeboten.

Im Jahreskurs wird besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass die gesteckten Ziele praxistauglich sind und zum Schul- bzw. Arbeits- und Familienleben passen.

Inhalte

- » Den eigenen gesunden Lebensstil finden
- » Kennenlernen von Lebensmitteln und Speisen
- » Gemeinsames Einkaufen, Kochen und Essen
- » Vertrauen auf die eigenen Stärken und Ressourcen
- » Verbesserung der sozialen Kompetenz
- » Motivierende Spiele und Bewegungsformen
- » Spaß an der Bewegung in den Alltag integrieren
- » Gegenseitige Unterstützung und Zusammenhalt in der Gruppe

Kosten

228 Euro (+ 130 Euro Kautions, die bei einer Teilnahme an mindestens 75% der Kurstermine refundiert wird). 105 Euro Sozialtarif unter Vorlage einer entsprechenden Bestätigung. Geschwistertarife auf Anfrage.





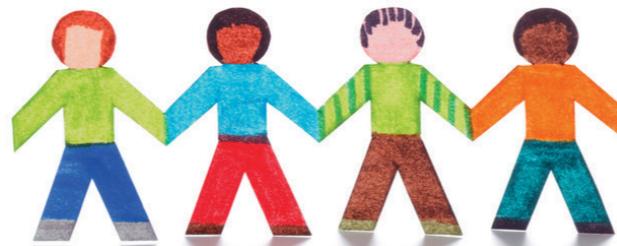
Motivationscamp

Wer möchte, kann in den Sommerferien am Motivationscamp teilnehmen. Das Camp dauert zwei Wochen. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Kurs sowie eine ärztliche Freigabe. Das Motivationscamp kann aber auch ganz am Beginn von „Vorsorge Aktiv Junior“ stehen, wenn danach mit dem Jahreskurs begonnen wird.

Das Motivationscamp hat ein klar strukturiertes Programm mit den Säulen: Ernährung, Bewegung und Psychosoziales. In angenehmer Atmosphäre kann ein ausgewogener und vielfältiger Speiseplan kennengelernt werden. Am Nachmittag wird aus verschiedensten Freizeit- und Sportaktivitäten gewählt und Neues ausprobiert.

Im Vordergrund stehen Spaß, der Austausch mit Gleichgesinnten und die gegenseitige Unterstützung.

Natürlich dürfen auf einem Sommercamp auch Abenteuer und spannende Erlebnisse nicht fehlen.



Aktivitäten

- » Kulinarische Geschenke aus dem Garten herstellen
- » Schwimmen im Freibad oder im Fluss
- » Lagerfeuer mit selbst gemachtem Steckerlbrot
- » Spiele auf der Wiese und im Turnsaal
- » Gemeinsames Kochen und Backen u. v. a. m.

Kosten

335 Euro (inkludiert sind alle Kosten für den Aufenthalt, Angebote vor Ort und qualifizierte Betreuung, exkl. Ortstaxe) 155 Euro Sozialtarif unter Vorlage einer entsprechenden Bestätigung. Geschwistertarife auf Anfrage.



So erreichen Sie uns



Mag. Matthias Foller

Büro: 2500 Baden, Erzherzog-Rainer-Ring 14/Top 8

Tel.: +43 2252 254990-12, Fax: DW 15

Mobil: +43 664 88736996

E-Mail: office@agme.at

Weitere Informationen finden Sie unter www.agme.at

Der „Vorsorge Aktiv Junior“-Jahreskurs in Ihrer Nähe
wird betreut von: _____

Impressum: Herausgeber und Medieninhaber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Klostergasse 31, 3100 St. Pölten; Fotos: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Philipp Monihart, iStockphoto.com; Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Druckabwicklung: Bergerprint; © April 2021

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.





Mehr Informationen zum Programm „**Vorsorge Aktiv Junior**“ finden Sie auf unserer Website www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv-junior

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung und Prävention in NÖ:
Die „**Tut gut!**“-**Servicenummer: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo. bis Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr
sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine
E-Mail schicken an: info@noetutgut.at

www.noetutgut.at

