

# WER wir sind

Das Salzburger Gesundheitsprojekt „easykids“

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



## FAKTEN

Rund 60.000 4-14 jährige Kinder und Jugendliche leben in Salzburg

Knapp 20.000 davon sind übergewichtig

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



Alle weiteren Infos finden Sie auf [avos.at/easykids](https://avos.at/easykids)



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



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



easykids  
GESUND AUFWACHSEN

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



# 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!



# WANN und WO es „easykids“ gibt

## Die Kurse

- » starten immer im Herbst sowie im Frühling
- » finden in allen Bezirken des Landes Salzburg statt (bei Bedarf unter bestimmten Voraussetzungen kostenloser Fahrservice)
- » sind in 2 aufeinander aufbauende Module aufgeteilt (Basis und Aufbau), jedes Modul dauert 1 Semester (15 Wochen)

## Die Teilnahme

- » ist für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern kostenlos

## Die Anmeldung

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

# WIE wir bei „easykids“ arbeiten

## Die Betreuung und Begleitung der Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern

- » ist altersgerecht für 4-6-Jährige, 7-10-Jährige und 11-14-Jährige
- » erfolgt in Gruppen von max. 12
- » wird von einem erfahrenen Team aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Ergotherapie, 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

