

DAS FÄNGT JA GUT AN

# Initiative „easykids“ unterstützt auch im Lungau Kinder

Sechs Kinder werden bereits begleitet. Ab Sommersemester soll eine Gruppe in Mauterndorf starten.

**Lungau.** Mit dem Wintersemester 2021 startete das neue Gesundheitsprojekt „easykids – gesund aufwachsen“. Dabei werden Kinder und Jugendliche mit Übergewicht ein Schuljahr lang unterstützt und begleitet. Ziel ist es, Bewusstsein für einen gesünderen Lebensstil und mehr Bewegung zu schaffen. Auch im Lungau ist eine Gruppe im Entstehen, die Anmeldefrist läuft gerade. Projektleiterin und AVOS-Geschäftsführerin Angelika Bukovski: „Wir freuen uns, wenn diese Initiative gut angenommen wird!“

Über vier Jahre läuft das „easykids“-Projekt von der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK) und der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Ei-

senbahnen und Bergbau (bvaeb). Umgesetzt wird es mit den Experten der Gesellschaft für Vorsorgemedizin GmbH (AVOS – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin Salzburg).



BILD: AVOS

„Ernährung und Bewegung sind der Schlüssel.“

**Angelika Bukovski, AVOS**

Kinder und Jugendliche zwischen vier und 14 Jahren durchlaufen über 30 Wochen ein pädagogisch speziell aufbereitetes Programm: „Es geht nicht primär ums Abnehmen. Ernährung und Bewegung sind der Schlüssel zu

mehr Lebensqualität“, sagt Bukovski. In zehn Gruppen werden bereits mehr als 60 Teilnehmer betreut und begleitet, sechs Kinder davon seit Oktober in St. Michael: „Wir unterstützen Familien im gesamten Bundesland!“

Konkret soll ab dem Sommersemester 2022 eine „easykids“-Gruppe in Mauterndorf starten. Anmeldeschluss dafür ist im Februar 2022, die Anmeldung erfolgt über die niedergelassenen Ärzte. Im Projekt selbst sind Faktoren wie Respekt, Achtsamkeit, Verständnis und Wertschätzung Grundpfeiler, damit die Familien mit Mut und Selbstbewusstsein ihren persönlichen Weg gegen die überflüssigen Kilos bestimmen können. Ausgebildete Diätologen, Psychologen und Bewe-

gungsexperten begleiten Eltern und ihre Schützlinge bei diesem Prozess. Das reicht von einer ausgewogenen Ernährung – allein Wasser statt Limonade ist schon ein erster guter und einfacher Schritt – bis zur richtigen Bewegung. „easykids ist ein kostenloses Programm für die gesamte Familie, nicht nur Kinder und Jugendliche werden dabei unterstützt, sich mit dem Thema Übergewicht auseinanderzusetzen, sondern auch die Eltern werden als wichtige Vorbilder und Akteure in das Programm miteingebunden“, versuchen Bukovski und ihr Team spielerisch und ohne Druck das Bewusstsein für den eigenen zu Körper zu wecken.

Infos: [www.avos.at/easykids](http://www.avos.at/easykids)