

Infos für Eltern

easykids ist ein Angebot der Österreichischen Gesundheitskasse und wird in Vorarlberg vom aks umgesetzt.

Wer kann mitmachen?

easykids begleitet **Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 14 Jahren** mit Übergewicht sowie deren **Eltern oder Bezugspersonen** auf dem Weg zu einem gesünderen Leben.

Wie läuft das Programm ab?

Kursstart: Frühjahr und/oder Herbst

Basiskurs: 24 Wochen in Präsenz mit Einheiten zu Ernährung, Bewegung und Verhalten/Alltagsgewohnheiten

Nachbetreuung: 6 Monate mit Gruppenaktivitäten, Familiengesprächen und Webinaren

Anmeldung: bei Ihrer Haus- oder Kinderärztin bzw. Ihrem Haus- oder Kinderarzt

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme an easykids ist **kostenlos**.



easykids

Intensivprogramm für Familien mit übergewichtigen Kindern

Weitere Informationen:

Österreichische Gesundheitskasse
www.gesundheitskasse.at/easykids

aks
Tel.: +43 55 74202-1056
E-Mail: easykids@aks.or.at



Das Programm wird aus Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg gefördert.

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Hersteller: VENDO Kommunikation + Druck GmbH, Gutenbergstraße 2, 4840 Vöcklabruck. Satz- und Druckfehler vorbehalten.



Sergey Novikov/Adobe Stock



sam richter dstudio/Adobe Stock

Ernährung

Gut essen und trinken

Ihr habt Appetit auf Neues?

Wir beraten euch:

- Praktische Infos zur **Auswahl** der richtigen **Lebensmittel**
- Gemeinsames **Einkaufen** und **Kochen**



Oksana Kuzmina/Adobe Stock

Motivation

So bleibt ihr dran

Ihr wünscht euch Begleitung auf eurem Weg? Wir sind für euch da:

- Übungen für ein **besseres Körpergefühl** und mehr **Selbstbewusstsein**
- **Stärken im Fokus**

Macht den ersten Schritt!

Gemeinsam
gesund
aufwachsen!

Das erwartet euch bei easykids:

- Wertvolle Tipps, um den Alltag gesünder zu gestalten
- Gegenseitige Motivation bei wöchentlichen Treffen
- Gemeinsam Fortschritte und Erfolge teilen
- Selbstwertgefühl stärken

Bewegung

Mehr Action, mehr Spaß

Ihr wollt eure Freizeit sportlicher gestalten? Wir zeigen euch, wie:

- Einfache Tipps für **mehr Bewegung** im Alltag
- **Sporteinheiten**, die **Spaß** machen



Anatoly Samara/Adobe Stock