

SUNDA BARN

OCH FÖRÄLDRAR I NYTT LAND



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Studie 
främjandet

En familjekurs med barnen i fokus

Nu vill vi nå ut till utrikesfödda barn och föräldrar för att inspirera till bättre hälsa och sundare val. Självklart är även svenska familjer välkomna att delta.

Med Sunda Barn kursen vill vi motivera till val som främjar hälsa och välmående. Vi vill stötta föräldrarna med information och uppmuntran att hjälpa sina barn till ett sundare liv. Detta för att förhindra problem med hälsa, övervikt och följsjukdomar i framtiden.



Träff 1: Hej familjen! Självtest

Träff 2: Energi in, maten

Träff 3: Energi ut, rörelse

Träff 4: Självkänsla och socker

Träff 5: Sömn och framtidsdrömmar

Träff 6: Planering och tallriksmodellen

Träff 7: Gemensam utflykt

Träff 8: Återträff, hur har det gått?

Vi vill så klart att barnen följer med på dessa träffar! Tillsammans med våra utbildade cirkelledare och sina föräldrar ska barnen få prova roliga rörelseaktiviteter, smaka på hälsosamma frukter, bär och grönsaker.

Barnen får inspirerande studiehäften att fylla i, med lite pyssel och hemuppgifter för hela familjen. Vi visar även filmer och bilder som språkstöd och för att väcka intresse.

Känner du till barn och familjer som behöver den här kursen?

Att kontakta oss på Studiefremjandet är en bra idé!



Jag vill vara pigg och glad!

Några bra fakta om Sunda Barn:

- Ett Arvsfondsprojekt på 3 år med start juli 2021.
- Vi planerar att ha 8 träffar med hela familjen.
- Vi vill lära ut sunda vanor som främjar hälsa och livsglädje.
- Vi vill nå ut till 200 barn i Västerås, Köping och Sala.
- Träffarna är gratis!



Det här är Studiefrämjandet

Vi är ett av Sveriges största studieförbund med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas över 200 000 deltagare i våra studiecirklar och kurser. Vårt stöd kommer från statens och kommunernas anslag till folkbildning. Studiefrämjandet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund som bedriver folkbildningsverksamhet och ger stöd till tusentals studiecirklar och föreningar i hela Sverige.

Utifrån ett demokratiskt synsätt hävdar vi allas lika värde och rätt till kunskap, kultur och bildning. I all vår verksamhet ska vi främja mångfald och motarbeta främlingskap och rasism. **Alla är välkomna till Studiefrämjandet!**

Vill du veta mer om projektet eller anmäla dig till en kurs? Då kan du höra av dig till projektledare Maarit Hallström, 070-923 44 68, maarit.hallstrom@studieframjandet.se

Vill du komma på Sunda Barn-kurs? Kontakta Keen Ilmi (pratar svenska, somaliska, arabiska, franska, engelska), 070-923 47 23, keen.ilmi@studieframjandet.se



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Studie
främjandet