



## Balu: Ein Projekt für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Ein gesunder Körper hat einen großen Einfluss auf unsere Zufriedenheit.

Das Projekt Balu zeigt übergewichtigen Kindern und Jugendlichen und deren Familien, wie ein gesunder Alltag aussehen kann.

### Das bieten wir:

- Professionelle Unterstützung in den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung.
- Das Projekt dauert ein Jahr.
- Die Leistungen werden in St. Isidor in Einzelterminen oder in Kleingruppen angeboten.

### Das wollen wir vermitteln:

- Freude an der eigenen Person
- Freude an Bewegung
- Freude an gesunder Ernährung

### So ist der Ablauf von Balu:

- Voruntersuchungen
- 4 Monate Intensivprogramm
- 4 Monate Festigung und Übungen
- 2 Monate Kontrolle und Beratung

### Für wen ist Balu?

Balu ist für Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigungen von 6 bis 16 Jahren und für ihre Familien.

### Das ist wichtig für die Teilnahme:

- Die Teilnehmer\*innen arbeiten in der Gruppe mit und bringen sich ein.
- Die Teilnehmer\*innen möchten eine Veränderung in ihrem Leben.

### Kosten:

€ 120 Selbstbehalt und € 100 Kautions.

### Informationsabend:

Unser nächster Informationsabend wird im Herbst 2024 stattfinden.

Zurzeit steht noch kein genauer Termin fest.

### Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich

Sylvia Buchberger, MSc, MA

St. Isidor 13, 4060 Leonding

Tel.: 0676 87 76 75 57

E-Mail: [sylvia.buchberger@caritas-ooe.at](mailto:sylvia.buchberger@caritas-ooe.at)

[www.caritas-ooe.at](http://www.caritas-ooe.at)