Dessa projekt är genomförda av den samlade Folkbildningen i Skaraborgs femton kommuner med stöd av Östra hälso- och sjukvårdsnämnden.

Är du intresserad?
Hör av dig till något av våra studieförbund.

Kontaktuppgifter

Projektsamordnare

Yvonne Bergman Lundin

0703-52 27 09

yvonne.bergman@vgb.nu

Kost och Motion startade hösten 2011, loggan är kvar men temat förändras med tiden till Mat och Rörelse.
Nu arbetar vi med att få unga vuxna/familjer/föräldrar att engagera sig, då de är en viktig bit i barnens framtida vanor när det gäller mat och fysisk aktiviteter och motverka barnfetma.

Men vi arbetar även med att ”Alla vi” ska komma igång och bli mer fysiskt aktiva i alla åldrar, med återkommande aktiviteter. Äldres hälsa och grupper med särskilda behov vill vi ge möjlighet att öka medvetenheten om mat och fysisk aktivitet.

Matmöten Skaraborg, startade 2016, det är en uppsökande verksamhet, men även med föreläsare och kockar som medverkar.
Vi försöker att vara på platser som man inte förväntar sig! Vi vill sprida budskapet om god och bra mat, som gärna är närodlat.
Det kan vara på: Gator och Torg, Bilträffar, Familjedagar, Klädbytardagar, Maratonrock, Seniormässa, Motorhistorisk dag, Arbetsmarknadsenheten samt Fritidsgårdar.

Vad gör man inom Kost och Motion – Mat och Rörelse?
Mycket prova på aktiviteter, som ofta är starten till att man vågar prova på lite av varje för att senare kunna välja vad som passar mig bäst.

- Stavgång
- Lättgympa
- Sittgympa
- Motionsdans
- Lindy hop
- Senior folkdans
- Linedance
- Qi gong
- Rörelse och gymnastik
- Naturvandringar
- Promenadgrupper
- Vattengympa
- Prova på gym inomhus
- Prova på gym utomhus
- Träna på gym
- Styrketräning
- Cykelturer
- Boul
- Bowling
- Mattcurling
- Dans på äldreboendet
- Matlagning
- Matlagning för herrar
- Prova på och testa nytt!
- Matlagning med promenad
- Matlag – hemma hos
- Vegetarisk matlagning

Matmöten Skaraborg – vad har hänt här?

I Skaraborgs alla kommuner har vi haft minst 3 arrangemang.

”Matmöten Skaraborg” bygger på att det ska ske aktiviteter i varje kommun, med temat: MAT

- Närproducerat!
- Vad är en bra frukost?
- Vad är ett bra mellanmål efter skolan?
- Lunch och middag?
- Hur kan jag grilla nyttigare?
- Smaka mera grönt!

Målgrupperna vi vänt oss till:

1. Ett allmänt, publikt arrangemang
   En allmän föreläsning som vänder sig till alla

2. Ett arrangemang på en plats som det inte förväntas
   (Bilträff, Torg, Seniormässa, Ungdomens hus, Maratonrock, Fritidsgård)

3. Ett arrangemang, gentemot en svårnådd grupp
   (AMU, AME, Gruppboende, Småbarnsföräldrar)
   Dessa träffar har krävt mycket arbete och engagemang, men de enskilda personer vi möter ger oftast mycket positivt gensvar, att just de får ta del av informationen/smakupplevelsen. Där vi inte kunnat erbjuda alla att deltaga, så efterfrågas det när det blir deras tur.