



«Eg er meg og du er deg – livsmeistring og nærværstrening for barn»

I haust har me hatt mykje aktivitet i prosjektet! Elisabet og Kari har vore så heldige å få besøkje barnehagar og skular, der dei eldste gruppene i barnehagen og 1. og 2. klasse på skulane har lært og erfart kva nærværstrening er. Kvar gruppe har vore med på fem økter, der dei mellom anna har vore med på yoga, massasje, øva på å sitje like stille som ein frosk, lært om pusteheisen og me har kjent på korleis det er å vere like avslappa som ein kokt spaghetti!

Elles har me deltatt på fleire foreldremøte i barnehage og skule, og håpar å koma innom resten til våren! Me er så glade for tilbakemelding og innspel frå både ungar, tilsette og foreldre – hald fram med det 😊

Me har oppretta ei ressursgruppe i prosjektet, med representantar frå kvar barnehage, skule og helseteneste. Ta gjerne direkte kontakt om ting som gjeld din bhg/skule.

Ressursgruppe:

- Prosjekt: Elisabet S. Haagensen, Astrid Marie Kvaal, Kari Omdal Tveito
Helsesjukepleiar: Tove Haugen, Bibbi Tveito Signe Bråstøyl, Grete Bach Skomsvoll
Åmot bhg: Marie Larsen
Åmot skule: Dine Helle, Kjersti Andersen
Rauland bhg: Kristine Kaldråstøyl, Anja Borgersen
Rauland skule: Ingrid Byggland, Hedda Henne
Edland bhg.: Trude B. Ringhus, Katrine Grindalen
Edland skule: Tove Ubostad
Øyfjell Oppveksts.: Marit Nyhus Bjåen, Britt Marie Ståland



Me har ei Facebookside der me legg ut bilete frå øvingar og aktivitetar. Me legg og ut tips til foreldre og tilsette om korleis ein kan skape ein god balanse mellom aktivitet og kvile – både i bhg/skule og heime.



Me vil ynskje alle ei riktig god joll!
Beste helsing frå Elisabet og Kari

