

NYorkLife

Kollot där orken och glädjen är viktigast!

På NYorkLife vänder vi oss till dig som är ungdom och har en lindrig intellektuell funktionsnedsättning och som dessutom har en kraftig övervikt där det är viktigt gå ner i vikt för din hälsa.



På kollot fokuserar vi på gemensamma aktiviteter, att vara fysiskt aktiva och få nya upplevelser i vacker naturmiljö. Vi är på Gillbergsviks sommargård i Trosa skärgård.

Vi lyssnar på dig och tänker att trygghet är viktigt för alla på vårt kollo. Våra kolloledare är vana vid att ungdomar kan ta nya tag. Vi vet att du kan utveckla din förmåga med lagom utmaning. Vi åker på utflykt, sjunger och rör på oss. På kollo har vi roligt tillsammans. Du delar rum med tre andra ungdomar, killar och tjejer var för sig. Alla, både ledare och ungdomar sover i samma hus. Det är ett stort hus med en stor sal. I den stora salen kan vi ha inomhusaktiviteter om vädret blir för dåligt .

Förutom kolloaktiviteterna får du hjälp att hitta en livsstil som passar dig när det gäller mat och hur du kan bli fysiskt aktivare. Dina föräldrar och andra viktiga vuxna personer runt dig får också information och inspiration till att hitta en ny mat och livsstil för en ny ork hos dig.



Innan själva lägerveckan träffas vi två gånger. Först en gång, då Du, tillsammans med dina föräldrar och eventuellt andra viktiga personer får träffa den person som kommer vara din kontaktperson vid lägret. Andra gången träffas alla de som ska vara med ute på lägret tillsammans med föräldrarna.

Förutom lägret under sommaren kommer vi ha två helger under hösten och en under våren då vi återsamlas för att se att de nya vanorna sitter i. Om behov finns så åker du på samma kollo sommaren efter och träffas återigen på hösten och våren.

VI HÄLSAR DIG VARMT VÄLKOMMEN!

Mats Britten Jan Elin o Margaretha

MER INFORMATION TILL DIG SOM ÄR FÖRÄLDER

Magelungen Kolloverksamheter har i samarbete med bl a Rikscentrum Barnfetma drivit projektet; ”NYork – terapikolonier för överviktiga barn”, som erbjuder överviktiga ungdomar ett livsstilsprogram. Projektet NYork har haft stor framgång bland deltagarna vad gäller livsstilsförändring och sänkt BMI (mått på övervikt).

Vi erbjuder nu NYork för ungdomar med lätt lindrig intellektuell funktionsnedsättning, NyOrkLife. Personalgruppen som kommer att arbeta med NYorkLife har lång erfarenhet av att arbeta med ungdomar med funktionsnedsättning och är sammansatt för att tillgodose special kunskap inom områden som kollovistelse, livsstilsförändring och fysisk aktivitet för den här gruppen av ungdomar. Programmet innebär en lägervecka i skärgårdsmiljö, med tre uppföljande helger.

Utgångspunkten är varje ungdoms egna önskemål om förändring. Vill man gå ned i vikt gäller det att skaffa sig nya vanor och göra sig av med en del gamla och man måste hålla ut. Det är en utmaning för alla. Sommarlägret vet vi är en start till en ny livsstil som gör att man känner sig mer nöjd med sig själv överhuvudtaget.

Det finns plats för 8 -12 ungdomar, både tjejer och killar. 3-4 ungdomar delar rum. Flickor och pojkar bor separat. Fem till sex vuxna ingår i personalen. Alla lägerdeltagare går i särskolan och några har en behandlingskontakt för sin övervikt.

Dagliga inslag är olika fysiska aktiviteter och deltagande i matlagning tillsammans med en vuxen enligt uppgjort schema. Dessutom förstås allt annat som brukar ingå i en lägervistelse, som t ex bad, fiske, pingis, åka båt, lyssna på musik, spela spel. NYorkLife har tillgång till två minibussar för transporter och utflykter

Förutom lägret har vi två möten i maj/juni -11. Vid möte 1 kommer någon personal från NYorkLife att träffa varje tonåring med familj och ev andra viktiga personer. Då finns tid att fråga om sånt man undrar över och tillsammans gå igenom vad var och en hoppas få ut av NYorkLife. Möte 2 är en informationsträff för alla deltagare och deras föräldrar.

Under hösten 2011 och våren 2012 fortsätter projektet med tre helgläger från fredag till söndag . Om man så önskar eller behöver kan man åka på NyOrkLife ytterligare en sommar med tillhörande helgläger, detta för att verksamheten skall få önskad effekt på ungdomen till en livsstilsförändring som gör att man har mer fysisk aktivitet, äter bättre och är gladare.

NYorkLife sker i nära samarbete med Rikscentrum mot barnfetma och leg. Sjuksköterska Eva Flygare Wallén doktorand på ämnet övervikt och intellektuell funktionsnedsättning.

Ansökan görs på blankett som du finner på www.magelungen.com under behandling och utveckling, magelungens kolloverksamheter.

Om du vill veta mer, kontakta Stefan Redebo eller Kristofer Wikstad på Magelungen Kolloverskamheter tfn 08 556 93 196/556 93 197alt.
stefan.redebo@magelungen.com eller
kristofer.wikstad@magelungen.com

Du kan också gå in på Magelungens hemsida www.magelungen.com och gå till ”kolloverksamheter”. Där finns en länk till en DN-artikel om NYork som Terapikolonier genomförde på uppdrag av Södertäljes överviktsenhet 2006.