

## Rapport

### «Sommar på Osterøy»

1. Kor mange barn var påmeldt, og kor mange møtte? Dersom kurset var over fleire dagar, kor mange møtte på dei ulike dagane? 6 stk var påmeldt, og 4 som møtte begge dagar
2. Kor mange assistentar deltok frå vidaregåande, og kor mange timar jobba dei kvar? Ingen
3. Kva var innhaldet i kurset? Yoga, skriveøvelse, forståelse av pust og bevegelse i ulike former. Dei lagde sine egne smoothier og lærte litt om næring, og om dei ulike ingrediensane me hadde oppi.
4. Gav barna nokon tilbakemelding på korleis dei opplevde kurset? Ja, dei syns det var veldig gøy og lærerikt. Dei syns spesielt avspenningen og smoothie laging var ekstra stas. Og opplevelsen av å få skriva/teikne/utrykke seg akkurat som dei følte for på slutten av kurset.
5. Kva ynskjer du/de at barn og unge skal sitte att med etter å ha delteke på kurset? At dei har blitt litt betre kjent med seg sjølv og aksept for at dei kan bruka pusten som verktøy i livet. At dei er gode nok som dei er, kvaliteten av å ikkje alltid skulle prestera å streva etter noko. Og at det kan være enkelt og gøy å lage seg eit næringsrikt måltid som smaker digg.
6. Kva erfaringar har de gjort dykk med kurset? Kva fungerte bra, og kva kunne ha vore løyst annleis (òg med tanke på kommunen si rolle)? Kan de tenke dykk å delta på dette fleire gangar om muligheten er der? Eg har sjølv lært så masse av å være ilag med ungdommen desse dagane. Dei har inspirert og motivert meg på fleire måtar. Det fungerte veldig bra at det ikkje var for mangen, i forhold til opplegget mitt. Eg håper dette er noko som kan bli gjennomført fleire ganger. Eg merket kva forskjell det gjorde på dei som deltok. På ein bra måte 😊
7. Andre kommentarer

Send gjerne bilder om du har teke nokre!