

Sammen er vi stærke

## Kontakt

Projektleder Jump4fun  
DGI Nordsjælland  
Caroline Andersen  
Mobil: 23829542  
Email: caroline.andersen@dgi.dk



Projektleder Jump4fun  
DGI Midt-Vestsjælland  
Marianne Høyer  
Mobil: 22806778  
Email: Marianne.Hoeyer@dgi.dk



Foreningsguide og kostvejleder  
Jump4fun  
Tina Devald  
Mobil: 247886745  
Mail: tina.devald@dgi.dk



Projektleder Jump4fun  
DGI Storstrømmen  
Maja Damgaard  
Mobil: 23829472  
Mail: Maja.Damgaard@dgi.dk



Jump  
4  
fun

Jump  
4  
fun

Har du lyst til  
at bevæge dig?

Er du mellem 6 og 16 år og overvægtig?

[www.dgi.dk/jump4fun](http://www.dgi.dk/jump4fun)

Følg os på facebook: [www.facebook.com/dgi.jump4fun](http://www.facebook.com/dgi.jump4fun)  
Se vores film her: <http://youtu.be/v2kCQCcBpAK>



Nordsjællands  
Hospital





## Hvem er Jump4fun?

2

DGI, Julemærkehjemmene, Nord-sjællands Hospital Hillerød, Holbæk Sygehus og en række idrætsforeninger arbejder sammen om at skabe gode idræts tilbud til overvægtige børn. Vores mål er, at fysisk aktivitet og idræt vil blive en del af børnenes hverdag.

Derfor har en lang række foreninger med fælles udgangspunkt, oprettet hold for overvægtige børn - Vi kalder det, Jump4fun.

Projektet er støttet af kommuner, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse samt TrygFonden.

Vi laver mange forskellige bevægelsesaktiviteter bl.a. boldlege, dans, kampsport, springgymnastik, bevægelseslege, svømming, akrobatik, fitness og leg & bevægelse i skoven.

Få mere info om Jump4fun holdene på hjemmesiden: [www.dgi.dk/jump4fun](http://www.dgi.dk/jump4fun)

"like" os på facebook:  
[www.facebook.dk/dgi.jump4fun](http://www.facebook.dk/dgi.jump4fun)



## Hvem kan være med?

3

Gennem leg og bevægelse opnår vi større selvværd, forøget muskelstyrke og får glæde + overskud til at klare hverdagens små og store udfordringer.

Vi laver en masse sjov motion, hvor samhold og opbakning er kodeordene. Vi prøver flere forskellige slags sport- og idrætsgrene.

Hvis du har problemer med at kunne deltage på holdene pga. transport eller andet, kan du ringe til kontaktperson fra dit område på bagsiden af folderen. Så løser vi problemet sammen.

Hvis du gerne vil gå til Jump4fun, kan du finde alle hold på hjemmesiden. Du kan tilmelde dig ved at ringe til instruktøren på det hold du gerne vil gå på. Du kan også vælge at tilmelde dig på foreningens hjemmeside. Der er løbende tilmelding.

Når du er tilmeldt i en af foreningerne, er du også velkommen til at besøge alle Jump4fun - hold i de forskellige foreninger og kommuner.

