

Partenaire/Partner

DON'T SIT GET FIT (DSGF)



Don't sit get fit est un projet financé par le « Children's Fund » et porté par une structure plus large appelée groundwork. A l'origine, le projet a été créé pour des enfants entre 5 et 13 ans en vue de promouvoir une meilleure alimentation, un apprentissage de l'équilibre par la participation à des activités physiques et une meilleure utilisation des temps de repos. Le programme s'intègre au travail des écoles et à celui des maisons de quartier. En raison de son

succès, le projet a été étendu aux quartiers les plus difficiles du Borough. Le projet s'est aussi réorienté davantage sur un travail avec les personnes souffrant d'obésité. Ces personnes ont été orientées vers DSGF programme par leurs médecins traitants (GP's). Très vite, il s'est avéré nécessaire de travailler avec la cellule familiale afin de faire changer les habitudes alimentaires de toute la famille et donc les habitudes d'achat, et enfin d'amener cette population à pratiquer régulièrement une activité physique. Fort est de constater qu'après les douze semaines du programme, les enfants s'inscrivent par la suite à une activité physique régulière.

● OBJECTIFS ET RAISONS DE PARTICIPER AU PROJET

Le principal enjeu de DSGF est de s'attaquer aux problèmes de l'obésité par le biais de l'éducation et du changement pour une meilleure hygiène de vie en offrant une activité qui se veut agréable et ludique. L'aspect ludique est un élément clé de la réussite du projet qui permet la continuité car le changement est alors le résultat d'une action volontaire de la personne.

Don't Sit Get Fit (DSGF) is a Children's Fund project working with children aged between 5 and 13 years old promoting healthy lives through exercise and healthy eating. They have carried out a number of targeted programmes within schools and youth clubs and have carried out several successful outreach programmes within some of the more troubled estates of the Borough. Additionally, we work with obese children who have been referred to the project through their local General Practitioners (GP's). In this group both parents and children are educated about correct eating habits and the importance of regular exercise. These children often begin new sporting activities after the 12week programme has ended.

● AIMS AND OBJECTIVES TO TAKE PART IN THE PROJECT

Don't Sit - Get Fit aims to tackle the issue of obesity through the means of education. Additionally, we adopt the approach of 'changing lifestyles' for the better. In which case all the activities we deliver have to be enjoyable and fun. A child will only change their existing lifestyle if the alternative is more enjoyable. Therefore they will be changing their own accords and will be more likely to continue this trait through to adulthood, resulting in better health.

