



«Miteinander gesund bleiben»

Elternbildung, Gesundheitsförderung
und Prävention



www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Miteinander

gesund bleiben

ist ein Elternbildungsangebot zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils mit Schwerpunkt Ernährung und Bewegung.

In (interkulturellen) Frauen-, Quartier-, Familientreffs, Sprachencafés oder an anderen geeigneten Orten leiten Moderatorinnen Gespräche zu den genannten Themen und regen zur aktiven Auseinandersetzung an. Durch den lustvollen Austausch und die praxisbezogene Herangehensweise können sich alle – unabhängig von ihrem Bildungshintergrund und ihren Deutschkenntnissen – einbringen und ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit anderen teilen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- sprechen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
- erfahren Wissenswertes über Auswahl und Einkauf von Lebensmitteln.
- setzen sich spielerisch mit ihrem Bewegungsverhalten auseinander.
- bekommen Ideen für Bewegungsaktivitäten im (Familien-)Alltag.

Die Moderatorinnen

sind Frauen mit Migrationshintergrund, die gut Deutsch sprechen und langjährige Erfahrung in der Moderation von Gesprächsrunden mitbringen. Angepasst an die Gruppe gestalten sie eine informative und lebendige Veranstaltung.

Die Moderatorinnen werden regelmässig geschult und treffen sich zum Erfahrungsaustausch.

Die Veranstaltungen

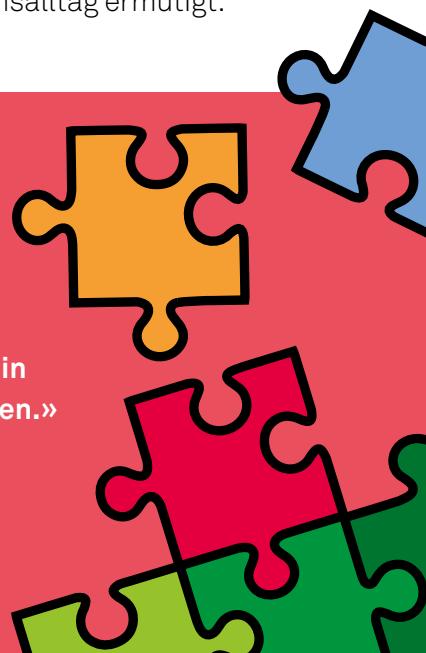
zu «Miteinander gesund bleiben» sind erfolgreich, weil

- das Angebot niederschwellig ist.
- mit anschaulichen Materialien gearbeitet wird.
- ungezwungen diskutiert werden kann.
- Personen aller Bildungsschichten angesprochen werden.
- mangelnde Deutschkenntnisse kein Hindernis sind.

Durch den Informations- und Erfahrungsaustausch werden die Frauen in ihren Handlungsentscheidungen gestärkt und zu einer gesundheitsförderlichen Wahl in ihrem Lebensalltag ermutigt.

«Wir sensibilisieren für einen gesunden Lebensstil. Die Teilnehmenden sollen sich Gedanken machen und von den Erfahrungen der anderen profitieren. Im Vordergrund steht der lustvolle Austausch in einer Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen.»

Senada, Moderatorin



Das Angebot

ist kostenlos und wird im Rahmen des kantonalen Programms «Kinder im Gleichgewicht» umgesetzt. Die Projektleitung vermittelt die Einsätze der Moderatorinnen in den (interkulturellen) Frauen-, Quartier-, Familientreffs oder ähnlichem.

Kontakt:

ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Franziska Güttinger

Fachstelle Bewegung und Ernährung

Unterstrasse 22

9001 St.Gallen

Tel 058 229 87 72

franziska.guettinger@sg.ch

Programmleitung



Trägerschaft



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera