



**«Miteinander
gesund bleiben»**

«Miteinander gesund bleiben»

ist ein niederschwelliges Elternbildungsangebot zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils rund um Ernährung, Bewegung, Tabak- und Nikotinkonsum.

In interkulturellen Frauen- und Quartiertreffs, Familienzentren, Sprachcafés oder anderen Begegnungsorten 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 miteinander teilen.

Ernährung und Bewegung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- sprechen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- erfahren Wissenswertes über die Auswahl und den Einkauf von Lebensmitteln.
- setzen sich spielerisch mit ihrem Bewegungsverhalten auseinander
- bekommen Ideen für Bewegungsaktivitäten im (Familien)-Alltag
- lernen, wie Essen das psychische Wohlbefinden beeinflussen kann

Tabak- und Nikotinkonsum

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- lernen verschiedene Produkte (E-Zigaretten, IQOS, Snus, usw.) kennen
- erfahren mehr über das Passivrauchen und deren Auswirkung, vor allem auf die Kinder
- erhalten Tipps, wie sie reagieren können, wenn die eigenen Kinder erste Erfahrungen mit Tabak und Nikotin machen oder bereits rauchen

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 Teilnehmenden in ihren Handlungsentscheidungen gestärkt und zu einer gesundheitsförderlichen Wahl in ihrem Lebensalltag ermutigt.

Das Angebot ist kostenlos und wird im Rahmen des kantonalen Programms «Kinder im Gleichgewicht» und des kantonalen Tabakpräventionsprogramms umgesetzt. Die Projektleitung organisiert die Einsätze der Moderatorinnen.

«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 wohl fühlen.»

Senada, Moderatorin

Kontakt und weitere Informationen

ZEPRÄ Prävention und Gesundheitsförderung
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen
Tel. 058 229 87 60
zepra@sg.ch

Franziska Güttinger
Fachstelle Bewegung und Ernährung
Tel. 058 229 87 72
franziska.guettinger@sg.ch

Jolanda Welter Alker
Fachstelle Suchtprävention
Tel. 058 229 87 84
jolanda.welter@sg.ch



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Tabakpräventionsfonds TPF