

Familiengesundheit – Online-Vortragsprogramm des Gesundheitsamtes im Oktober 2021

Mittwoch, 13. Oktober 2021, 19:00 bis 20:30 Uhr

„Sei sorgsam mit dir. Resilienztraining für Eltern für den Familienalltag“

Referentin: Ute Fuchs, Dipl.-Pädagogin

Zielgruppe: alle Eltern

Was ist Resilienz und wie können alle Familienmitglieder psychisch widerstandsfähig werden oder bleiben, um Krisenzeiten gemeinsam zu meistern? Die Familie als wichtigste Ressource des Lernens und als Ort des Glücks wird in diesem Vortrag hervorgehoben. Daneben erlernen Sie anhand einfacher Übungen, wie Sie eine optimistischere Grundhaltung einnehmen und Genussmomente in den Alltag einbauen. Nach dem Prinzip „Starke Eltern – starke Kinder“ lernen Eltern Techniken, sorgsam mit sich im Familienalltag umzugehen.

Freitag, 22. Oktober 2021, 17:30 bis 19:00 Uhr

„Schnelle Familienküche für den Alltag“

Referentin: Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A.

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit nach der Ernährungspyramide aus? Warum sind regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten gesund und welche einfachen Gerichte kann man sich schnell im Alltag zubereiten? Darum wird es im kurzen Theorieteil gehen, bevor jede Familie unter Anleitung der Referentin zu Hause ein eigenes warmes Abendessen mitkochen kann.

Mittwoch, 27. Oktober 2021, 16:30 – 17:30 Uhr

„Spiel und Koordination im Familienkreis“

Referentin: Daniela Keller, AOK-Bewegungsfachkraft, Sportwissenschaftlerin

Zielgruppe: Für Familien mit Kindern im Grundschulalter

Mit spielerischen Übungen trainieren wir Reaktion und Gleichgewicht von Groß und Klein. Das Familienteam hat hier gemeinsam Spaß an den abwechslungsreichen Bewegungen. Für einen entspannten Abschluss sorgen Igelballmassage, Pizzabacken und Fantasiereise. Zusätzlich benötigtes Material: Igelball, Luftballons, kleine Bälle, Taschentücher, Zeitungspapier.

Anmeldebedingungen:

Alle Vorträge sind kostenfrei.

Die Anmeldung einer Familie oder eines Elternpaares wird als eine Person gezählt.

Die Anmeldung für einen oder mehrere Vorträge ist möglich.

Anmeldungen sind möglich bis spätestens eine Woche vor dem angegebenen Termin unter Angabe von Name, E-Mail-Adresse und Titel des Vortrags an: gesundheitsfoerderung@Lra-wue.bayern.de.
Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten die Teilnehmer:innen spätestens einen Tag vor dem Termin den Zugangslink sowie ggf. Unterlagen für die Teilnahme per E-Mail.

Veranstalter: Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Würzburg, Zeppelinstraße 15, 97074 Würzburg

Kooperationspartner: AOK Würzburg; Familienstützpunkte/Familienbildung Stadt und Landkreis Würzburg; Gesund.Leben.Bayern und Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Weitere Informationen und Mitmachaktionen unter:
www.landkreis-wuerzburg.de/gesundheitsfoerderung