

In dem 3-jährigen Modellprojekt

Gesund sind wir stark!

(2006 bis 2009) wurden nahezu 60 Gesundheits-TrainerInnen und Gesundheits-MentorInnen in und für Friedrichshain-Kreuzberg ausgebildet.

Danach (2010) wurden nochmals weitere 40 MultiplikatorInnen ausgebildet, die im Bezirk und in anderen Projekten, z.B. beim

- Diakonischen Werk Berlin Stadtmitte e.V. – Stadtteilmütter
- Kiezlotsenprojekt Wassertorplatz
- Rucksack AWO Friedrichshain-Kreuzberg
- TDZ – Türkisch-Deutsches-Zentrum
- Gemeindedolmetschdienst - GDD

aktiv sind.

Diese mittlerweile fast 100 Gesundheits-TrainerInnen und Gesundheits-MentorInnen werden nun gemeinsam die gelernten Themen an ihre Mitmenschen weitergeben, mit ihnen praktisch anwenden und weiterentwickeln.

Eine hierfür eingerichtete Koordinationsstelle – siehe Rückseite – wird diese Arbeit erleichtern und unterstützen.

So können interessierte Bürgerinnen und Bürger des Bezirks ebenso wie Kitas, Schulen, Vereine und sonstige Einrichtungen dieses besondere Gesundheits-Angebot in Anspruch nehmen.

Rufen Sie einfach mit Ihren Fragen und Wünschen an!

Sorularınız ve istekleriniz için telefon ediniz!

اتصلوا بنا و اشرحوا لنا أسئلتكم وأمانكم !

GOOD PRACTICE
in der Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten

Gesund sind wir stark!

Koordinationsstelle:

Hatice Genc

c/o Gemeindedolmetschdienst

Mühlenhoffstraße 17
10967 Berlin

Tel: 0157 – 86 13 76 81 (Mo-Fr: 16-18 Uhr)
oder über: genc@gesundheitbb.de



Gemeindedolmetschdienst Berlin

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Besser essen. Mehr bewegen.
KINDERLEICHT-REGIONEN



Zentrum für angewandte
Gesundheitsförderung und
Gesundheitswissenschaften
GmbH

Tel: 030 – 30 69 56 20

Email: info@zagg.de

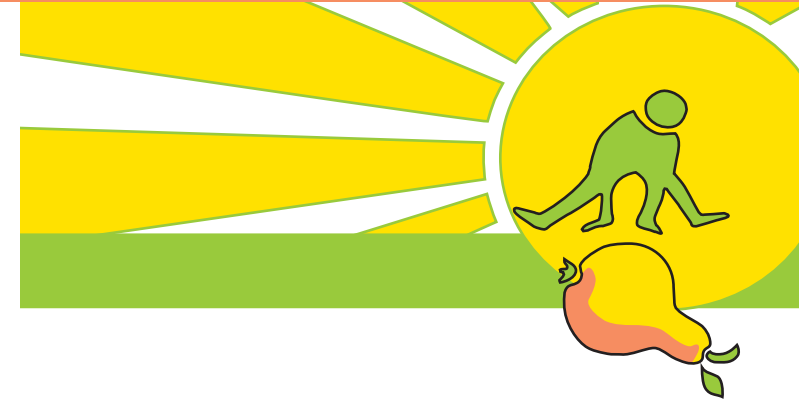


Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg
Planungs- und Koordinierungsstelle Gesundheit

Tel: 030 – 902 98 35 46

Email: gespl@ba-fk.verwalt-berlin.de

Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Projekt wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.



Gesund sind wir stark!
Sağlıklı daha güçlüyüz!

الصحة تعطينا القوة !

www.gesund-sind-wir-stark.de

**Informationen und Hilfe
zum Thema Gesundheit**

**Ernährung und Bewegung für Ihr
Baby/Kind von Anfang an**

**Bebeğiniz/çocuğunuz için
başlangıçtan itibaren**

**beslenme, sağlık ve bedensel aktivite
konularında bilgilendirme ve yardım**

**لصالح طفلكم / رضيعكم
منذ البداية**

**معلومات ومساعدة بالنسبة للمواضيع المتعلقة
بالصحة والتغذية والحركة**

Was wird wie angeboten?

- Beratungen (Einzel- und Gruppenberatungen)
- Vorträge (mit praktischen Tipps)
- Kursangebote (z.B. Kochkurse)
- Veranstaltungen (Gesundheitstage uvm.)

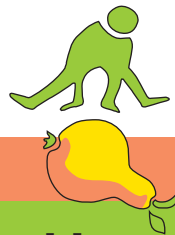
Zum Thema Ernährung:

- Preiswert und gesund einkaufen
- Traditionell und gesund kochen
- Probleme mit dem Essen
- Ausgewogen essen und trinken während Schwangerschaft und Stillzeit
- Stillen – wie lange?
- Der erste Brei – Einführung der Beikost
- Gesunde Ernährung für Klein- und Schulkinder
- Wo liegt das richtige Körpergewicht für Kinder?
- Beratung zur Gewichtsreduktion

Zum Thema Bewegung:

- Wie bringe ich mehr Bewegung in den Alltag?
- Wie viel Bewegung brauchen Kinder?
- Bewegungsspiele für wenig Geld
- Gesund bewegen in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Babymassage
- Entwicklung des Kindes
- Umgang mit übergewichtigen Kindern

Preise/Honorare nach Absprache



Gesund sind wir stark!

Sunulan hizmetler:

- Danışmanlık hizmetleri (Bireysel veya gruba yönelik danışmanlık)
- Bilgilendirme toplantıları (pratik öneriler)
- Kurslar (örneğin yemek kursları)
- Etkinlikler (Sağlık günleri ve benzeri.)

Beslenme konusuna ilişkin:

- Ucuz ve sağlıklı alışveriş
- Geleneksel ve sağlıklı pişirme
- Yemek yeme ile ilgili sorunlar
- Hamilelik ve emzirme döneminde dengeli yeme ve içme
- Emzirme – ne kadar sürmeli?
- İlk püre – ek besine başlangıç
- Küçükler ve okul çocukları için sağlıklı beslenme
- Çocuklar için doğru olan vücut ağırlığı ne kadardır?
- Kilo verme konusunda danışmanlık

Hareket konusuna ilişkin:

- Günlük yaşamda, daha fazla hareket etmek nasıl mümkündür?
- Çocukların hareket etme ihtiyaçları ne orandadır?
- Az masraflı hareket oyunları
- Hamilelik ve emzirme döneminde sağlıklı hareket etme
- Bebek masajı
- Çocuğun gelişimi
- Kilolu çocuklarla doğru ilişki kurma

Ücretler anlaşmaya göre ayarlanır

Sağlıklı daha güçlüyüz!

ما هي العروض وأساليب تقديمها؟

- اللقاءات الاستشارية (الفردية والجماعية)
- المحاضرات (وهي تضم النصائح العملية)
- الدورات التدريبية (دورات الطبخ مثلاً)
- الفعاليات (أيام الصحة وغيرها)

حول موضوع التغذية:

- شراء البضائع الغذائية الرخيصة والسليمة صحياً
- الطبخ التقليدي والسليم صحياً
- المشاال المتعلقة بالطعام
- التغذية المتوازنة والسليمة أثناء الحمل والإرضاع
- ما هي أنسب مدة للإرضاع؟
- الطعام المهروس الأول – البدء بإعطاء المآولات غير الحليب
- التغذية السليمة صحياً للأطفال الصغار والأطفال في سن المدرسة
- ما هو الوزن الأنسب للأطفال؟
- النصائح الخاصة بتخفيف الوزن

حزل ممرضع الحرارة :

- آيف أوسع فرص الحرارة في الحياة اليومية؟
- ما هي النسبة الكمية للحرارة التي يحتاج إليه الأطفال؟
- ألعاب حرارية رخيصة
- الحرارة السليمة صحياً أثناء الحمل والإرضاع
- تدليك الرضيع والطفل الصغير
- تطور الطفل
- التعامل مع الأطفال المصابين بالوزن المفرط

تحدد الأسعار / الأجر على أساس اتفاق مسبق

الصحة تعطينا القوة !