

AOK regional

Die bewegte Familie

GEMEINSAMKEITEN | Bewegung und Sport in der Familie sind für Kinder von besonderer Bedeutung. Durch sie wird auf spielerische Weise der Zusammenhalt gefördert.

Interessensaustausch und gemeinsame Unternehmungen von Jung und Alt tun der Familie gut. Das hat nicht nur die AOK, sondern auch die Fachakademie für Sozialpädagogik zusammen mit der Berufsfachschule für Gastgewerbe in Ahornberg festgestellt. Deshalb werden beide mit tollen Aktionen beim diesjährigen AOK-Familientag am 20. Juni am Hofer Untreusee dabei sein und auch ihr aktuellstes Projekt, die Broschüre „Die bewegte Familie“ vorstellen. Bleib gesund hat nachgefragt:

? Wie ist die Idee zu der Broschüre entstanden?

Uschi Findeiß: Wir haben beobachtet, dass in den Familien zwar Sport getrieben wird, aber jeder das für sich allein tut. Wir wollen nun Anregungen geben und Spielmöglichkeiten aufzeigen, die problemlos von allen Generationen im Freien, zu Hause oder bei Festen und Feiern umgesetzt werden können. Ergänzt wird das ganze durch leckere Rezepte.

? Kindern „schmeckt“ gesunde Ernährung oft nicht so. Bei Eltern bleibt sie oft aus Zeit- und Kostengründen auf der Strecke?

Ina Döring: Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein und viel Zeit kosten. Das wollen wir mit den Rezepten in der Broschüre zeigen. Und natürlich auch, dass sie sehr, sehr lecker schmecken kann! Gerade beliebte Kinderprodukte, wie Hamburger oder Eistee können auf attraktive, gesunde und schmackhafte Art hergestellt werden und sind nicht nur für den Gaumen ein Genuss.

? Wie wurde die Broschüre realisiert?

Uta Schuster/Birgit Koch: Die AOK hatte uns vorgeschlagen, beim Familientag mitzumachen. Das haben wir gerne aufgegriffen. Im Wahlfach „Jugendsozialarbeit“ steht der Mehrgenerationengedanke im Mittelpunkt. Es lag also nahe, auch im Hinblick auf unsere Teilnahme am Familientag, unsere Gedanken in dieser Richtung weiterzuentwickeln. So nahm die Broschüre rasch Formen an. Die Spiele wurden zusammengestellt und Ideen für die praktische Umsetzung am Untreusee entwickelt.

Tipps: Die Broschüre „Die bewegte Familie“ wird am AOK-Familientag mit praktischen Beispielen und Spielen der Öffent-

lichkeit vorgestellt werden und kann dort auch erworben werden. Und: wie schmackhaft die Rezepte darin sind, kann man auch gleich probieren: Um 10.30 Uhr, 12.30 Uhr, 14.30 Uhr 15.30 Uhr und 16.30 Uhr. Kommen Sie vorbei und genießen Sie!



Bringen Familien in Bewegung (von links): Birgit Koch, Ina Döring, Uschi Findeiß und Uta Schuster.