

GESUNDHEIT FÜR DICH UND MICH

FAMILIEN/ BANDE

Wenn Kinder beschäftigt sind -
Individuell buchbare Eltern-Module für
Vereine und Institutionen



Ernährung



Sexualisierte
Gewalt



Stress-
bewältigung

**EIN KOSTENFREIES VORORT PROGRAMM
FÜR ELTERN, WÄHREND DIESE AUF IHRE
KINDER WARTEN.**

Interesse?

Kontaktieren Sie uns unter dslg@pugis.de

Alle Informationen zu unserem Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« finden
Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

Die Module im Überblick

Ernährung:

- Einfach und lecker für die ganze Familie
- Wie lassen sich nährstoffreiche Gerichte in den Alltag integrieren, die auch den Kindern schmecken



Sexualisierte Gewalt:

- Umgang mit und Schutz vor sexualisierter Gewalt bei Kindern und Jugendlichen
- Cybergrooming - Schutz vor sexualisierter Gewalt aus den neuen Medien
- Vorstellung der Beratungsangebote



Stressbewältigung:

- Entstehung und Bedeutung von Stress
- Chancen und Herausforderungen für unseren Alltag
- Unterschiedliche Maßnahmen zur Stressprävention gezielt im Alltag umsetzen



An wen richtet sich das Angebot?

Das Angebot richtet sich an Eltern, welche auf Ihre Kinder warten, die in dieser Zeit z. B. ein Sportangebot wahrnehmen.

Wer kann das Angebot buchen?

Alle Institutionen oder Vereine, die Kindergruppen betreuen (z. B. Sportvereine, Musikgruppen, usw.).

Wie lange dauert ein Modul und muss ich alle Module buchen?

Ein Modul dauert zwischen 45-60 Minuten. Jedes Modul kann auch einzeln gebucht werden.

Gibt es räumliche Voraussetzungen?

Nein, lediglich Sitzmöglichkeiten wären von Vorteil. Wichtig ist nur, dass die Betreuung der Kinder während der Vortragszeit in einem räumlich getrennten Bereich gewährleistet ist.

Gibt es eine Mindestteilnehmerzahl?

Ja, es sollten mindestens 5 Elternteile anwesend sein.

Termine für 2024 auf Anfrage

www.das-saarland-lebt-gesund.de

