

Gesundheitswochen

F R E D E N B E R G

2017

4. MAI – 9. JUNI

Veranstalter

Fredenberg
Forum e.V.

Salzgitter
KINDER FÖRDERN UND FAMILIEN UNTERSTÜTZEN

Förderer

BKK SALZGITTER
gesund + fit im Betrieb

BKK PUBLIC
gesund + fit im Betrieb

meineCity

Apertika
Fredenberg

PROGRAMM

4. MAI – 9. JUNI 2017

4. Mai

ab 10.00 Uhr
Begegnungsstätte BRÜCKE
AWiSTA Fredenberg

Start

[Auftaktveranstaltung aller teilnehmenden Einrichtungen

Bühne 10.00 Uhr: Zwei Lieder: Kita Goerdelerstraße
10.05 Uhr: Offizielle Eröffnung: Christa Frenzel, Erste Stadträtin
10.10 Uhr: Theaterstück, Paritätischer SHG Wirbelwind
10.15 Uhr: Bewegungssong, Grundschule Am Fredenberg
10.20 Uhr: Brazilian Jiu Jitsu, Show mit Onur Yasar
11.00 Uhr: Bewegungsangebote, Fredenberg Forum

Projektstände

- Projektstand verschiedener An- und Entspannungstechniken – Kita Regenbogenland
- Projektstand mit Nüssen und Rosinen – Kita Fredolino
- Sehen, Riechen, Schmecken: Kräuterkunde für jedermann – Paritätisches Familienzentrum Purzelbaum
- Fühlstraße – Wahrnehmungsförderung überwiegend taktil kinästhetisch
– Fachgebiet Kinder- und Jugendgesundheit, Gesundheitsamt
- Fragen zur Zahngesundheit: Gewinn ist eine Zahnbürste/Zahnpasta!
Glücksrad und Infotisch: Quetschies und Co. – Gesundheitsamt, Team Zahngesundheit
- Aktionsstand Bewegung (mit und ohne Sportgeräte) – AWIRA Fredenberg
- Gesunde Bananenkrokodile – Paritätische Kita Wirbelwind
- Zucker-Quiz – Familienservicebüro, Stadt Salzgitter
- Gesundheitshäppchen aus verschiedenen Gemüsesorten, DAZ-Klasse – Gottfried-Linke-Realschule
- Infostand und Petition – Amnesty International, Gruppe Salzgitter
- Trommeln bit Pezzi-Bällen – SV Borussia
- Rücken-Fit Rückenschule – BBS Fredenberg
- Mitmachaktion: Obst- und Gemüsespieße stecken – Ev. Kita Friedenskirche
- Infostand zum Mammografie-Screening – Mammographie Screening ND - Ost, Braunschweig
- Infostand Bewegung für Jung und Alt – Fredenberg Forum
- Glücksradaktion mit gesundem Essen (Infos über das VHS-Programm und das MiMi-Gesundheitsprojekt werden ausgelegt) – VHS Salzgitter und AWiSTA Fredenberg

4. – 9. Mai

Stadt- und Schulbibliothek
Fredenberg

[Bilderbuchkino: „Bert, der Gemüsekobold“

Die Stadt- und Schulbibliothek Fredenberg bietet für die 1. Klassen für den genannten Projektzeitraum ein Bilderbuchkino zum Thema gesunde Ernährung an.

4. – 15. Mai

Paritätisches
Familienzentrum
Purzelbaum

[Säen, Ernten, Essen

Wir pflanzen Gemüse ganzheitlich an und verarbeiten Kräuter zum Kochen, Zubereiten und Essen

Wir bewegen uns mit dem Jahr durch unseren Garten

Wir sind bei Wind und Wetter draußen

Matschen, Bauen, Konstruieren

Erweiterung und Ausbau der Bewegungsbaustelle mit Matschkuhle und Bauelementen

4. – 11. Mai

Kita Fredolino

[Wie gestalte ich ein gesundes Frühstück

Nach der gemeinsamen Vorbereitung der Essenspläne gehen wir zusammen einkaufen, bereiten das Essen zu und decken den Tisch. Dabei werden Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, Quark, Joghurt, etc. kindgerecht zubereitet.

ab 5. Mai

Grundschule Am Fredenberg
unterrichtsbegleitend in allen
Klassenstufen

[Klasse 2000!

Das Projekt Klasse 2000! ist ein durch Paten finanziertes Projekt zur Gesundheitsförderung, welches in Klasse 1 bis 4 durchgeführt wird.

ab 5. Mai

Grundschule Am Fredenberg
3 x wöchentlich

[Gesundes Frühstück

Alle Klassenstufen der Grundschule Am Fredenberg werden an drei Tagen der Woche regelmäßig mit abwechslungsreichen Obst- und Gemüselieferungen versorgt.

5. Mai

Kita Goerdelerstraße

[Ich kann helfen

Erste Hilfe-Kurs für Vorschulkinder in Zusammenarbeit mit der Sanitätsschule Oliver Blake

5/12/19/26. Mai

14.00 Uhr
AWIRA Fredenberg

[Thai Chi am Nachmittag

Bei trockenem Wetter finden die Übungen im Freien statt

8. – 12. Mai

Paritätische Kita Wirbelwind

[Gesundheitswoche

Wir machen uns fit für den Frühling

8. – 12. Mai

Paritätischer SHG Wirbelwind

[Der Natur auf der Spur

Waldwoche, Erdbeerzeit, Hochbeet-Bepflanzung

8. – 12. Mai

Kita Fredolino

[Tanz- und Bewegungsangebote

Wir gehen in den Turnraum und tanzen zur Musik.
Wir singen und bewegen uns mit Tüchern und Bällen.

8. – 12. Mai

Kita Fredolino

[Waldwoche

Verschiedene Aktivitäten im Wald

8. – 24. Mai

AWO-Kita Regenbogenland

[„Stille – und Bewegungs-Momente“

Auch Kinder leiden zunehmend unter Stress. Stress äußert sich bei Kindern jedoch nicht nur durch Verhaltensauffälligkeiten, sondern auch durch körperliche Symptome. Während des Projektes wollen wir gemeinsam mit den Kindern verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen erlernen, um ihnen zu mehr Entspannung und Ausgeglichenheit zu verhelfen.

8. Mai – 2. Juni

Kita Goerdelerstraße

[Spiel und Spaß in der Natur

Die Kinder erkunden über einen Zeitraum von 3-4 Wochen die Natur in ihrer Umgebung (Waldausflüge, Stadtpark, Salzgittersee). Sie sammeln Naturmaterialien, legen einen Regenwurmschaukasten an und bepflanzen das Hochbeet auf dem Außengelände der Kita. Weitere Aktivitäten sind u.a.: Bewegungsspiele in der Natur, Bewegungsspiele im Freien, Picknick und Ausflug in den Tierpark Essehof für Eltern und Kinder.

8. Mai

10.00 – 12.00 Uhr
AWiSTA Fredenberg

[Gesundes Würfelspiel für Flüchtlingskinder

Flüchtlingskindern wird spielerisch gesundes Essen nah gebracht und in ihrer Muttersprache aufgeklärt.

9/13/20/27. Mai

14.00 Uhr
AWIRA Fredenberg

[Gesundheitsangebote im Rahmen der Gymnastik für Jedermann

Lachyoga, Faszientraining, Kickboxen im Sitzen, Dehnungsübungen

10. Mai

9.00 – 12.00 Uhr
Jobcenter Salzgitter und
AWiSTA Fredenberg

[Walken um den Salzgitter See

Der Gesprächsbasar des Jobcenters Salzgitter und AWiSTA Fredenberg laden alle Interessierten ein, einen, an die Gemüter angepassten Walk um den Salzgitter See zu starten und im Anschluss einen vitalen Snack im AWiSTA zu genießen.
Die ersten 3 Gewinner erhalten einen gesunden Preis.

<p>10. Mai ab 10.00 Uhr Volkshochschule Salzgitter AWISTA Fredenberg</p>	<p>[Das hat mich geheilt – ein individueller Erfahrungsbericht Chronische Entzündungen, Gelenkschmerzen, Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Schuppenflechte und Allergien – Krankheits- und Heilungserfahrungen werden einfach, ehrlich und anschaulich mit praktischen Anwendungsbeispielen erzählt.</p>
<p>10. Mai 9.30 – 17.00 Uhr Diakonietreff Fredenberg</p>	<p>[Allerlei Gesundes aus dem Kräutergarten Kosmetika, Heilmittel und Lebensmittel – Was können wir alles aus Kräutern herstellen? Eine Aktion für Jung und Alt, bei der verschiedenste Bio-Kräuter aus dem Lebensgarten geerntet und mit Unterstützung einer Kräuterfrau an mehreren Stationen zu unterschiedlichen Produkten verarbeitet und probiert werden können.</p>
<p>11. Mai ab 9.00 Uhr Volkshochschule Salzgitter AWISTA Fredenberg</p>	<p>[Ernährung und Bewegung – MiMi-Gesundheitsprojekt mit Kinderbetreuung (auf Deutsch, ggf. mit türkischer Übersetzung) Mit einer gesunden Ernährung und einer gezielten Bewegung können Sie im Alltag nachhaltig Ihre Gesundheit beeinflussen. Wie das erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung.</p>
<p>11. Mai ab 14.00 Uhr Volkshochschule Salzgitter AWIRA Fredenberg</p>	<p>[Diabetes Mellitus – MiMi-Gesundheitsprojekt In dieser Informationsveranstaltung beschäftigen wir uns mit Diabetes im Alltag.</p>
<p>12. Mai Kita Fredolino</p>	<p>[Gesundes gemeinsames Frühstück Wir kaufen gesunde Lebensmittel ein und essen diese beim gemeinsamen Frühstück</p>
<p>12. Mai 16.00 – 18.00 Uhr Fredenberg Forum Begegnungsstätte BRÜCKE</p>	<p>[Einführung in Yoga Yoga ist ein bewährter Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander einwirken. Die Übungen wirken den Belastungen des Alltags ausgleichend entgegen, stärken den Körper und die Fähigkeit, den Herausforderungen des Lebens gelassen zu begegnen. Die Teilnehmer sollten eine Matte, ein Handtuch und eine Decke mitbringen. Bei Interesse der Teilnehmer ist vorgesehen, den Kurs als fortlaufende Gruppe in der BRÜCKE weiterzuführen. Kursleiter: Ulf Garritzmann</p>
<p>13. Mai 16.00 Uhr Bürgerservice für Migranten SV Borussia</p>	<p>[Selbstverteidigung für Frauen mit dem amtierenden Europameister Onur Yasar im Brazilian Jiu Jitsu In der Sporthalle der Gottfried-Linke-Realschule</p>
<p>15. – 18. Mai 16.00 Uhr Wohnbau Salzgitter Grundschule Dürerring</p>	<p>[Was ist in der Brotdose? Wir werfen einen Blick in die Brotdosen und Trinkflaschen der 1. Klassen. Was ist lecker, was ist lecker und gleichzeitig gesund? Welche Klasse wird in diesem kleinen Wettbewerb am besten abschneiden? In Zusammenarbeit mit der Grundschule Dürerring und der Stadt- und Schulbibliothek Fredenberg</p>
<p>15. – 19. Mai Kita Fredolino</p>	<p>[See Tage Wir gehen montags, mittwochs und freitags zum See. Freitags gibt es ein Frühstück als Picknick zubereitet. [Gesundes gemeinsames Frühstück</p>
<p>16. – 18. Mai Kita Fredolino</p>	<p>[Gesundes Frühstück Wir frühstücken gemeinsam mit den Kindern 1x Müsli und 1x selbst gebackenes Brot</p>
<p>16/18. Mai Kita Fredolino</p>	<p>[Brot backen Zusammen mit den Kindern backen wir Brot, um es dann am Do gemeinsam zu essen.</p>
<p>16. Mai Hauptschule Am Fredenberg</p>	<p>[Gesundes Frühstück Schüler und Schülerinnen von zwei 8. Klassen nehmen unter fachlicher Anleitung einer Lehrkraft und einer Sozialpädagogin am Ernährungsprojekt teil.</p>
<p>16. Mai 11.00 – 12.30 Uhr Bürgerservice für Migranten im AWISTA Fredenberg</p>	<p>[Schafskäse – einfach hausgemacht Im Rahmen der Reihe Gesprächs-Basar In Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Salzgitter und AWISTA Fredenberg</p>
<p>17. – 24. Mai Kita Fredolino</p>	<p>[Slagline-Führerschein Kinder lernen die Slagline kennen, sich darauf zu bewegen und richtig abzustiegen (tägl. Übungseinheiten)</p>
<p>17/19/22. Mai Kita Fredolino</p>	<p>[Atem- und Bewegungsspiele Mit Hilfe eines Schwungtuches werden das richtige Atmen, sowie An- und Entspannung geübt</p>
<p>17. Mai 10.00 – 11.30 Uhr Team Zahngesundheit, Gesundheitsamt Salzgitter AWISTA Fredenberg</p>	<p>[Kariesprophylaxe bei kleinen Kindern Vortrag zum Thema Zahngesundheit im Rahmen des Rucksacktreff's Margarita Balcerzak, Zahnärztin</p>
<p>18. Mai 14.30 – 15.30 Uhr Fredenberg Forum Begegnungsstätte BRÜCKE</p>	<p>[Körperwahrnehmung Übungen zur besseren Körperwahrnehmung für Kinder von 6 – 12 Jahren</p>
<p>19. Mai Paritätischer SHG Wirbelwind</p>	<p>[Fußballturnier In Zusammenarbeit mit den Eltern [Slagline-Führerschein</p>
<p>19. Mai Kita Fredolino</p>	<p>[Fitness- und Müsliriegel selbst gemacht Wir stellen gesunde Fitness- und Müsliriegel selbst her</p>
<p>19. Mai 17.00 – 17.45 Uhr¹ 17.45 – 18.30 Uhr² Fredenberg Forum Begegnungsstätte BRÜCKE</p>	<p>[Bewegungsangebote: Hockergymnastik¹/Prävention im Alltag² (ohne Altersbeschränkung (keine Kinder) Bewegungsangebote, die im Rahmen der Gruppe ü50 stattfinden, erfreuen sich steigender Beliebtheit. Deshalb präsentieren Maria Bernaisch und Heidi Hassenrück ein offenes Angebot im Rahmen der Gesundheitswochen.</p>
<p>29. Mai – 2. Juni Kita Ev. Friedenskirche</p>	<p>[Projektwoche Gesundheit Sport und Spiele am Salzgittersee * Waldexkursionen * Ausflüge zu den Spielplätzen am Fredenberg * Gesundes Frühstück * Zahngesundheit</p>
<p>29. Mai – 9. Juni BBS Fredenberg</p>	<p>[Rücken-Fit Workshops zur Rückenschule</p>
<p>29. Mai 19.00 – 20.00 Uhr Fredenberg Forum/BRÜCKE</p>	<p>[Gleichgewichts- und Koordinationstraining Ohne Altersbeschränkung (keine Kinder)</p>
<p>31. Mai 8.00 – 13.00 Uhr¹ Grundschule Am Fredenberg</p>	<p>[Sportfest: „Wir sind fit und machen mit“ Schulvormittag mit sportlichen Wettkämpfen unserer Klassen nach dem Motto „Bewegung macht Spaß und ist gesund“!</p>

Mitwirkende Einrichtungen und Kontaktdaten

Amnesty Salzgitter, Tel. 839-4564 (Asiye Berge-Traore)
Apotheke am Fredenberg, Tel. 852222 (Dr. Ingo Uhde)
AWO Kita Goerdelerstr., Tel. 1860401 (Andrea Bernhof)
AWO Kita Regenbogenland, Tel. 53905 (Heike Müller-Willmann)
AVVIRA Wohncafé Fredenberg, Tel. 8926317 (Birgit Hülsenbeck)
AWISTA Fredenberg Tel. 9027710 (Jean Langkowski)
BBS Fredenberg, Tel. 403-1 (Inga Matthes)
BSfM, Integrationslotsen Salzgitter, Tel. 0171-7076780 (Dincer Dinc)
BKK Salzgitter, Tel. 405-138 (Ilka Mook)
Diakonietreff Fredenberg, Tel. 50746 (Sabina Niebel)
Team Zahngesundheit, Gesundheitsamt Salzgitter, Tel. 839-2442 (Renate Stülß)
Fachgebiet Kinder- und Jugendgesundheit, Gesundheitsamt Salzgitter
Tel. 839-2414 (Dr. Bahlmann-Duwe)
FD Kinder, Jugend und Familie, Familienservicebüro, Tel. 839-4564 (Asiye Berge-Traore)
Fredenberg Forum, Tel. 50512 (Maria Bernaisch)
Gottfried-Linke-Realschule, Tel. 403-281 (Alexandra Kulyk)
Grundschule Am Fredenberg, Tel. 51733 (Heike Rosendahl)
Grundschule Dürerring, Tel. 59799 (Heidrun Wichert)
Hauptschule Am Fredenberg, Tel. 839-7288 (Tuba Bilgen)
Kita Fredolino, Tel. 9415220 (Diana Bartolomäus)
Kita Ev. Friedenskirche, Tel. 853724 (Marion Koppitz)
Mammografie-Screening ND-Ost, Tel. 0170-2840449 (Jennifer Lutz)
Paritätisches Familienzentrum Purzelbaum, Tel. 8672980 (Nina Krause)
Paritätischer Kindergarten Wirbelwind, Tel. 848963 (Sabine Kettner)
Paritätischer Sprachheilkindergarten, Tel. 8489640 (Karin Pernak)
Schul- und Stadtteilbibliothek Fredenberg, Tel. 839-3881 (Vasiliki Treskas)
Städtische Volkshochschule, Tel. 839-3644 (Elisabeth Burgtorf)
SV Borussia, Tel. 51213 (Bodo Garritzmann)
Wohnbau Salzgitter, Tel. 3006-77 (Petra Stürmer)

Weitere Informationen:
Fredenberg Forum
Detlev Behrens
Tel. 50512

Veranstalter

