

**Aktivitäten anlässlich des Tags der Familie 2019 zum Motto
„Familiengesundheit gemeinsam fördern“**

Name der Institution

Familienbildungsstätte Bad Neuenahr-Ahrweiler
Weststraße 6
53747 Bad Neuenahr-Ahrweiler
02641/27039
info@fbs-bna.de – www.fbs-bna.de

AnsprechpartnerIn

Sonja Wuttke

Was ist für den Tag der Familie 2019 geplant?

Die Familienbildungsstätte (FBS) ist im Mehrgenerationenhaus Bad Neuenahr-Ahrweiler/Haus der Familie angesiedelt. Den Tag der Familie führen in Kooperation die FBS, das MGH/HdF sowie die OKUJA – Offene Kinder- und Jugendarbeit der Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler durch.

Aktion – Familienfrühstück von 9.30 bis 12 Uhr:

Im Rahmen des Tages lädt die Familienbildungsstätte am Vormittag zu einem offenen Familienfrühstück für alle Generationen im MGH ein. Wie im Mehrgenerationenhaus üblich soll es ein generationenübergreifendes Familienfrühstück werden. Das heißt Einladungen gehen ans Seniorennetzwerk, an Besucher*innen des Elterncafés sowie des öffentlichen Wohnzimmers sowie Teilnehmer*innen der Spielkreise. Darüber hinaus bewerben wir den Tag öffentlich in der regionalen Presse sowie via Plakataushang.

Begleitet wird das Frühstück von zwei Ernährungsexpertinnen sowie der pädagogischen Mitarbeiterin.

An verschiedenen Stationen werden aus den unterschiedlichen Nahrungsmittelgruppen gesunde, optisch ansprechende und leckere Speisen und Getränke zubereitet und dann gemeinsam gegessen und getrunken. Dabei ist uns eine angenehme und entspannte Atmosphäre wichtig. Beim Essen ist Zeit für Fragen und Austausch rund um das Thema Gesundheit.

Wir möchten erfahrbar machen, wie wertvoll es ist, sich Zeit für gemeinsame Mahlzeiten zu nehmen und achtsam dafür zu sein, was der eigene Bauch gerade braucht.

Zusätzlich gibt es Anregungen für ein gesundes Pausenfrühstück bzw. Zwischenmahlzeiten.

Aktion – Gesunde Kosmetik von 14 bis 16 Uhr:

Am Nachmittag wird es das Angebot „Gesunde Kosmetik“ für 15 Jugendliche geben.

Eine mit dem Thema vertraute Pädagogin leitet zusammen mit der Leiterin der OKUJA die Jugendlichen an, sich ihre Wunschprodukte aus natürlichen Materialien selbst herzustellen.

Wir wollen die Jugendlichen an einem Thema abholen, für das sie sich interessieren und dann die Themen Naturkosmetik, Nachhaltigkeit, die Verbindung von Ernährung und Hautzustand sowie die Bedeutung von Ausstrahlung ins Gespräch bringen.

Weitere Maßnahmen im Rahmen der Kooperation (Planung und Durchführung durch das MGH/HdF):

Das MGH verteilt am Tag der Familie selbstgemachte Smoothies an alle Besucher des Hauses sowie Postkarten, auf denen Rezeptvorschläge für Smoothies stehen.

Da uns Nachhaltigkeit grundsätzlich ein großes Anliegen ist, erhalten die Kinder schön gestaltete Brotdosen. So können die Reste des Familienfrühstücks mitgenommen werden und die Dosen erinnern an das gesunde Pausenfrühstück.

Zielgruppe

Unsere Zielgruppe sind Familien, d.h. werdende Eltern, Eltern mit Kindern, Jugendliche und natürlich auch Senioren. Das Familienfrühstück ist daher generationsübergreifend.

Da es besonders schwierig ist, Jugendliche ins Boot zu holen, haben wir für diese Altersgruppe ein eigenes Angebot geplant.

Wir sprechen die Teilnehmer*innen an, die die Familienbildungsstätte bzw. das Mehrgenerationenhaus schon besuchen und über die regionale Presse auch neue Besucher*innen, die wir bislang vielleicht noch nicht erreicht haben.