

Wir freuen uns, Sie hiermit auf ein **neues Angebot des Frauengesundheitszentrums FEM** (Wien) aufmerksam machen zu dürfen:

Vorträge und Aktionstage zum Thema Übergewicht bei Kindern und Familien - Schritte zu einem gesünderen Lebensstil

Zielgruppe sind Eltern, PädagogInnen, ÄrztInnen, KinderbetreuerInnen und Interessierte, die mit Kindern/Familien zu tun haben, bei denen ein "Zuviel" an Gewicht bzw. der Wunsch nach gesünderem Ernährungs- und Bewegungsverhalten Thema ist.

Das Projekt "rundum gesund" - Geschlechts- und Kultursensible Gesundheitsförderung bei Adipositas ist ein Kooperationsprojekt der Frauengesundheitszentren FEM und FEM Süd sowie des Männergesundheitszentrums MEN, welches von der Wiener Gesundheitsförderung (WiG) und dem Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) unterstützt und mit dem ASKÖ Wien und dem Wiener Programm für Frauengesundheit umgesetzt wird.

Folgende Veranstaltungen können gebucht werden:

- 1) 2-stündige Vorträge
- 2) 5-teilige Vortragsreihen (à 2 Stunden pro Modul)
- 3) Aktionstage für Schulen (à 4 Stunden)

Ein Team von PsychologInnen, ErnährungswissenschaftlerInnen, MedizinerInnen und SportwissenschaftlerInnen wird Informationen zu Ernährung, Bewegung und Motivation zur Verhaltensänderung - untermauert durch viele praktische Tipps für die Umsetzung - vermitteln. Auf Wunsch berücksichtigen wir auch gerne Ihren bevorzugten Themen-Schwerpunkt in den Vorträgen.

Mögliche Inhalte: "Energiebilanz - wie kommt es zu Übergewicht?"

"Portionsgrößen und Ernährungspyramide"

"Ziele setzen - Ziele erreichen"

"Getränke - Vorsicht Gewichtsfalle!"

"Ein gutes Frühstück - unser Start in den Tag"

"Bewegung mit Spaß"

"Nichts ist verboten - mein Naschkästchen"

"Aktive Freizeitgestaltung in der Familie"

Die Aktionstage richten sich **primär an Volksschulkinder** und haben eine spielerische Wissensvermittlung zu Ernährung, Bewegung mit Spaß und vieles mehr zum Ziel.

Alle Veranstaltungsvarianten sind für Sie kostenlos und finden direkt bei Ihnen vor Ort, z.B. in Schulen, statt (schwerpunktmäßig im 15. Wiener Gemeindebezirk).

Termine stehen im Zeitraum von Jänner bis August 2012 zur Verfügung.