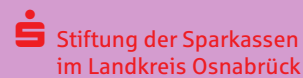
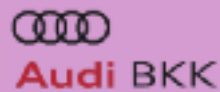


Gefördert durch:



Gesunde Stunde e.V.  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück



**Bewegung, Entspannung und  
ausgewogene Ernährung als gemeinsame  
Aktivität in der Familie.**

## Idee

PC und Fernsehen erlangen in unserem Alltag immer mehr an Bedeutung. Die Zeit für Familienaktivitäten und gemeinsame Mahlzeiten wird immer weniger. Wie können wir dieser Entwicklung entgegenwirken?

Die Gesunde Stunde unterstützt Familien, ihre eigenen Lebensgewohnheiten aktiv zu gestalten. Dazu gehört eine tägliche Gesunde Stunde ohne Fernseh- und Computerkonsum. Stattdessen heißt die Devise: Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung als gemeinsame Aktivität in der Familie.

# Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung als gemeinsame Aktivität in der Familie

Für die Umsetzung Ihrer eigenen Gesunden Stunde bieten wir Ihnen kostenlos Ideen, Schnupperangebote, Tipps und Informationen. Dabei sind auch Ihre Ideen und Erfahrungen gefragt. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme – MACHEN SIE MIT!

## Ziele

### Gesundheitsförderung für Familien

- Stärkung der Familie: Die Familienmitglieder erleben mehr gemeinsame Aktivitäten.
- Körperliches und seelisches Wohlbefinden: Familien lernen Möglichkeiten kennen, ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden zu steigern.
- Bewegung: Die Familien entwickeln eigene Ideen zu sportlichen und Alltagsbewegungen und setzen sie um.
- Ernährung: Das Wissen über eine ausgewogene Ernährung nimmt zu und wird in gemeinsamen Kochaktionen umgesetzt.

### Gesundheitsförderung in der Schule

Wir wünschen uns die Integration gesundheitsfördernder Maßnahmen in den Schulalltag, die Unterstützung der Schulen und die Entwicklung der Schule als Begegnungsort.

## Was bieten wir an?

Ein organisiertes **Familienprogramm** am Nachmittag oder am Wochenende:

- Bewegungsaktivitäten wie Inliner fahren, Wanderungen oder Zirkusspiele
- Entspannungsaktivitäten wie Massagen, Märchen oder Bastelaktionen
- Kochaktionen mit zahlreichen Kochkursen für Eltern und Kinder.

Die Aktivitäten finden entweder in der Schule, auf dem Schulhof, in der Turnhalle, in der näheren Umgebung oder bei einem unserer Kooperationspartner statt (Museen, Zoo, Grüne Schule etc.). Die Teilnahme ist für alle Familien **kostenlos**.

**Unterrichtseinheiten** – Einbindung von „Gesunden Stunden“ in den Unterricht: Ernährungsführerschein, Entspannungstechniken usw.

**Aktuelle Informationen** zur Gesunden Stunde erhalten alle Familien regelmäßig über

- den etwa vierteljährlich erscheinenden Newsletter „Gesunde Stunde AKTUELL“
- die Internetseite: [www.gesundestunde.de](http://www.gesundestunde.de)
- Veröffentlichungen auf der Internetseite/der Pinnwand der jeweiligen Schule



## Kontakt

Wenn Sie sich in Ihrer Schule für die Ideen der Gesunden Stunde engagieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen, sich bei uns oder direkt in der Schule zu melden. Wir freuen uns sehr über Ihre Unterstützung!

Gesunde Stunde e.V. | Am Schölerberg 1 | 49082 Osnabrück

Silke Tegeder-Perwas, Koordination  
Telefon 0541.332 19861 | Mobil 0173.794 2625  
[info@gesundestunde.de](mailto:info@gesundestunde.de) | [www.gesundestunde.de](http://www.gesundestunde.de)

Sparkasse Osnabrück  
IBAN DE40 26550105 0000295030 | BIC NOLADE22XXX  
Gläubiger-ID DE73ZZZ00001538433

## Ich möchte mich für den Verein „Gesunde Stunde“ engagieren:

Ich möchte mich persönlich engagieren (Schule, Veranstaltungsbereich etc.)

Ich möchte mich finanziell engagieren:

Ich spende dem Verein ..... €  
 einmalig  halbjährlich  jährlich

Ich möchte Vereinsmitglied werden und zahle ..... € pro Jahr.  
Der Mindestbeitrag beträgt 20 €. Die mir bekannte Satzung und Beitragsordnung erkenne ich an. Der Mitgliedsbeitrag wird durch Banklastschrift jährlich zum 31. Januar entrichtet (nachzulesen unter [www.gesundestunde.de](http://www.gesundestunde.de)).

Name, Vorname ..... Geburtsdatum TTTMMJJ

Institution (bei jur. Personen) .....

Straße, PLZ, Ort .....

E-Mail ..... Telefon .....

Datum, Ort ..... Unterschrift .....

Bei finanziellem Engagement bitte ausfüllen:

Überweisung auf unser Konto:  
Gesunde Stunde e.V., Sparkasse Osnabrück, IBAN: DE40 26550105 0000 295030

Sepa-Lastschriftmandat  
(Die Mandatsreferenz wird mit der Aufnahmebestätigung mitgeteilt). Ich ermächtige den Verein Gesunde Stunde e.V., Zahlungen zu Lasten meines unten genannten Kontos mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein Gesunde Stunde auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Name des Kontoinhabers .....

IBAN DE .....

Erstmaliger Einzug bitte ab dem .....

Datum, Ort ..... Unterschrift .....

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.