



**Kantonales Vernetzungstreffen vom 29. September 2011**

**Präsentation und Zwischenbilanz  
des Projekts B10 «Ernährung und  
Bewegung in Spielgruppen»**

**Patrick Roth RADIX, Projektleiter**

# **Ausgangspunkt: ZH-Kampagne BEE**

**(Bewegung – Ernährung – Entspannung)**

## **Bezirksprojekte**

**GLOW Glattal<sup>1</sup> und Winterthur Ost<sup>2</sup>**

**Beginn: Februar 2007**

**Ende: Juni 2009**

<sup>1</sup> Gemeinden Bassersdorf – Dietlikon – Dübendorf – Kloten – Opfikon –  
Rümlang – Wallisellen – Wangen-Brüttisellen

<sup>2</sup> Gemeinden Hagenbuch – Elsau – Elgg – Schlatt – Zell – Turbenthal

## Ziele des Bezirksprojekts GLOW Glattal (1. März 2007)

- Die Aktivitäten der Glattaler Gemeinden regen die Bevölkerung zu vermehrter Bewegung, ausgewogener Ernährung und bewusster Entspannung an (Verhaltensprävention).
- Die Vision eines gesunden Lebensstils (BEE) ist in den Alltag integrierbar, unabhängig von vorhandener Zeit und vorhandenem Budget.
- Die Glattaler Gemeinden nehmen prioritär bei der Zielgruppe «Kinder im Vorschulalter» Einfluss, indem sie eine Kooperation mit Schlüsselpersonen und Multiplikator/-innen aufbauen, die direkt oder indirekt Zugang zu Eltern und ihren Kindern haben. (Verhältnisprävention; Sensibilisierung und Schulung zu den Themen gesundes Körpergewicht, Ernährung und Bewegung).

## **Strategie mit zwei Schwerpunkten:**

- a) Jährliche Bewegungswoche in allen GLOW-Gemeinden**
- b) Aktivitäten für Kinder und Familien u.a. mit dem Ziel, die lokalen AkteurInnen zu vernetzen und die Gesundheitsförderung im Vorschulalter aufzuwerten**

### **Zu b)**

- 1. Situationsanalyse «Familienergänzende Kinderbetreuung» in allen acht Glattaler Gemeinden**
- 2. Anerkennung des Schwerpunkts «Kinder und Familien» durch GLOW bzw. durch die acht Glattaler Gemeinden**
- 3. Verhältnisprävention in Kinderkrippen, Spielgruppen, Horten und Kindergärten**

# Ernährung und Bewegung

in Spielgruppe, Krippe, Hort und Kindergarten

## EINLADUNG

Impulsabend

Montag, 11. Mai 2009, 19.00 bis 21.30 Uhr  
(Reservedatum: 14. Mai 2009)

Gemeindsaal Gsellhof  
Schüracherstr. 10, 8306 Brüttisellen

An diesem Abend stellen wir Ihnen unsere attraktive Box mit Ernährungs- und Bewegungsspielen sowie Materialien für Bewegungsförderung vor (siehe Rückseite) und probieren gleich ein paar Spiele aus. Pro Gemeinde stehen künftig je zwei Boxen den Spielgruppen, Krippen, Horten und Kindergärten kostenlos zur Verfügung. Zusätzlich erhalten alle Teilnehmenden fixfertige Unterlagen für Elternabende und Eltern-Kind-Anlässe. Am Impulsabend können attraktive Schriften in mehreren Sprachen in gewünschter Anzahl gleich mitgenommen werden.

Wir bitten zwecks Vorbereitung der Materialien um  
Anmeldung bis 30. April 2009 mit beiliegendem Talon.



Organisiert durch die  
glow-Arbeitsgruppe  
Kinder und Familien

→ Unterstützt durch das  
→ Amt für Jugend und  
→ Berufsberatung Kanton Zürich  
→ Region Ost  
→ Kleinkindberatung

Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**  
Eine Aktion von Gesundheitsförderung Kanton Zürich und Ihrer Gemeinde, [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

# Ernährung und Bewegung

in Spielgruppe, Krippe, Hort und Kindergarten

## EINLADUNG

Impulsabend

Dienstag, 12. Mai 2009, 19.00 bis 21.30 Uhr

Landgasthof Bären in Turbenthal

An diesem Abend stellen wir Ihnen unsere attraktive Box mit Ernährungs- und Bewegungsspielen sowie Materialien für Bewegungsförderung vor (siehe Rückseite) und probieren gleich ein paar Spiele aus. Pro Gemeinde stehen künftig eine Box für Spielgruppen und Krippe und eine für Hort und Kindergarten kostenlos zur Verfügung. Zusätzlich erhalten alle Teilnehmenden fixfertige Unterlagen für Elternabende und Eltern-Kind-Anlässe. Am Impulsabend können attraktive Schriften für die Elternarbeit in mehreren Sprachen in gewünschter Anzahl gleich mitgenommen werden.

Wir bitten zwecks Vorbereitung der Materialien um  
Anmeldung bis 30. April 2009 mit beiliegendem Talon.

Organisiert durch die  
glow-Arbeitsgruppe der  
Gemeinden Bipp, Birsau,  
Hegenbuch, Schlatt,  
Turbenthal und Zell

→ Unterstützt durch das  
→ Jugendreferat der  
→ Kleinkindberatung

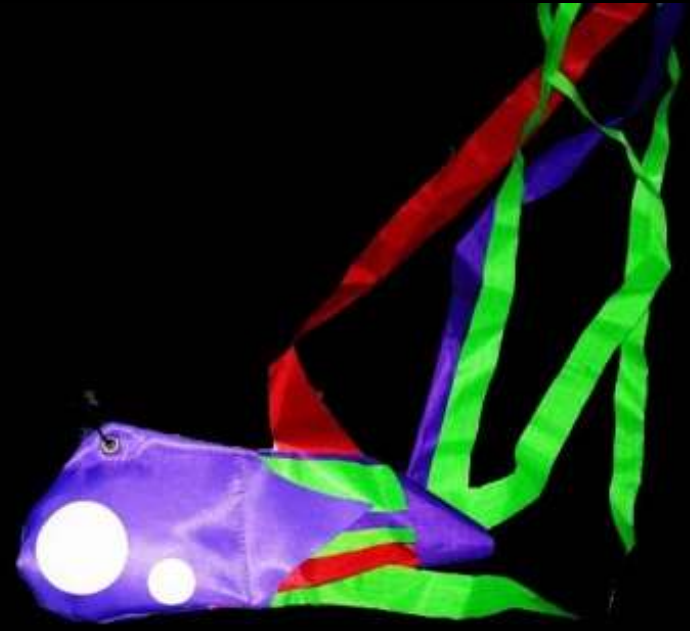
Der Alltag prägt Ihre Gesundheit. Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**  
Eine Aktion von Gesundheitsförderung Kanton Zürich und Ihrer Gemeinde, [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

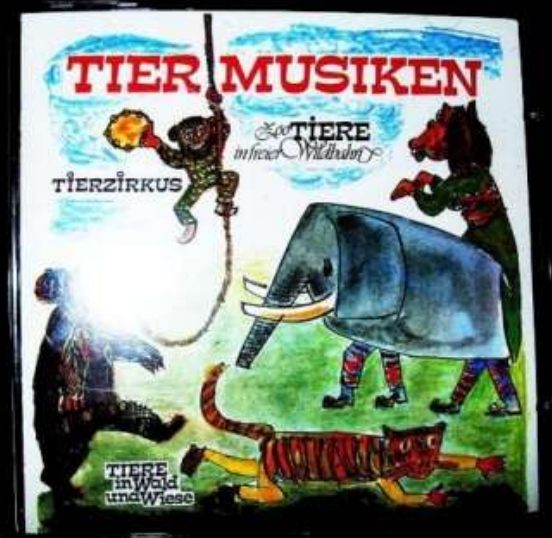


- ➔ Auswertung der beiden Einführungsabende und Neuausrichtung des Projekts ausschliesslich auf Spielgruppen
- ➔ Initialisierung eigener Projekte für Kindergärten (KAP ZH = B4) sowie für Krippen, Horte, Mittagstische und Tagesmütter (KAP ZH = B9)

## **Neu Projekt B10 «Ernährung und Bewegung in Spielgruppen»; Auszug aus dem Projektbescrieb:**

- An einem Einführungsabend werden Spielgruppenleiterinnen für gesundes Ess- und Bewegungsverhalten sensibilisiert und erhalten eine Box mit Spielen für die Kinder und Unterlagen zur Elternarbeit.
  - Mit Hilfe der Materialien lernen die Spielgruppen-Kinder den Zusammenhang zwischen Essen und Bewegen kennen.
  - Eltern nehmen Anregungen für den Familienalltag auf über Elternabende und Eltern-Kind-Anlässe.
- ➔ Inhalt der **Materialbox** siehe nächste Seiten.







In Zusammenarbeit mit der Kleinkindberatung Kanton Zürich

# Begleitheft zur Materialbox

Projekt B10 des kantonalen Aktionsprogramms „leichter leben“  
3. Auflage – 2. Januar 2011

## Bewegungsvielfalt

Als Anleitung zum Kartenspiel zum Roten Würfel / Als Ergänzung zu den Übungen in der Kids-Box



- Herz und Kreislauf anregen, z.B. herumrennen**
- an Ort rennen
  - an Ort rennen mit Fersen an Po bringen
  - an Ort rennen mit Knie möglichst hoch bringen
  - an Ort rennen mit gleichzeitiger Hände klatschen
  - frei im Raum herumrennen
  - galoppieren (wie ein Pferd)
  - 1 Kind fährt, die anderen rennen hinterher
  - etc...



- Geschicklichkeit verbessern, z.B. balancieren**
- auf Ballen stehen oder gehen
  - auf 1 Bein stehen
  - auf 1 Bein stehen, anderes Bein angewinkelt hoch und darunter in die Hände klatschen
  - Flug- machen (Arme schwärts / 1 Bein nach hinten strecken)
  - etc...



- Knochen stärken, z.B. hüpfen**
- auf 2 Beinen hüpfen
  - möglichst hoch springen
  - möglichst weit springen
  - auf 1 Bein hüpfen
  - Hampelmann
  - wie ein Frosch hüpfen
  - etc...



- Muskeln kräftigen, z.B. Kraft aufwenden**
- Kniebeugen mit vorgestreckten Armen (Liftfahren)
  - „Velofahren“ in Rückenlage
  - „Velofahren“ im Sitzen (Hände hinter Rücken abgestützt oder „freihändig“)
  - Bauchlage am Boden, sich nur mit Händen vorwärtsziehen (Schlange)
  - Sitzen und Füsse vom Boden nehmen, sich wie „Sunni“ auf Po drehen
  - etc...



- Beweglichkeit erhalten, z.B. Muskeln dehnen und Gelenke bewegen**
- stehend: „Fingermännchen“ laufen Beine hinunter bis zum Boden und zurück
  - Grätsch- oder Langsitz: „Fingermännchen“ laufen bis Zahnenäpflern und zurück
  - Sitzend: Fuss Richtung Nasenspitze führen, evtl. berühren
  - Bauchlage: Arme gestreckt und Oberkörper vom Boden wegstemmen (Seehund)
  - Achtung: Kein hohles Kreuz beim Seehund = Gesäss „einziehen“
  - Kopf, Schultern, Hüfte, Handgelenke, Fussgelenke etc. kreisen (einteilen)
  - Rumpf beugen seitwärts, Hand eingestützt in Hüfte
  - etc...

→ Die sechste Würfel­fläche mit dem Maulwurf auf helblauem Hintergrund kann als Joker genutzt werden: Kind darf freie Bewegungsübung wählen. Oder es ist Zeit für eine Pause (Entspannung).

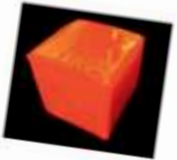
## Roter Würfel

### Einfache Spielvarianten

#### Spielregeln:

Als eigenes Spiel oder als Vorbereitung auf folgende Spiele:

- **Fit & Clever:** Bewegungsdomino
- **Tiermücken:** Darstellen der Zirkustiere zur passenden Musik
- **Kids-Box:** „Zauberkarten“



#### Anleitung:

- Die 6 Karten des **Bewegungsdomino** (Stuere Maus und Bär) in den Würfel stecken.
- 1 Kind würfelt, alle machen gemeinsam die dargestellte Übung. Das würfelnde Kind darf die Übung nur alleine vorzeigen (falls es möchte).
- Wenn die Figuren und Übungen allen gut bekannt sind, können die weiteren Übungen auf den Domino-Karten (Fit & Clever) bekannt gemacht werden.
- Die 6 Karten zur **Bewegungsvielfalt** (Tajet Maulwurf) in den Würfel stecken.
- Kind würfelt, alle machen gemeinsam eine Übung, welche der Abbildung entspricht, z.B. Hantel = Maulwurf kräftigen (siehe Anleitung Bewegungsvielfalt)
- Erklären, wozu die Übung gut ist, z.B. „Oh, diese Übung braucht viel Kraft, das gibt starke Muskeln in den Beinen“.
- Nächstes Kind würfelt, nächste Übung wieder alle gemeinsam.
- Die Würfel­fläche mit dem Maulwurf auf helblauem Hintergrund kann als Joker genutzt werden: Kind darf freie Bewegungsübung wählen. Oder es ist Zeit für eine Pause (Entspannung)

**Karten mit den Zirkustieren und die Karte Zirkusdirektor** in den Würfel stecken, ein Kind würfelt, alle stellen gemeinsam das gewürfelte Tier dar (siehe Anleitung Tenzente Zirkustiere). Die Würfel­fläche Zirkusdirektor kann als Joker genutzt werden. Tier darf frei gewählt werden. Die Bewegungsarten der Tiere bekannt sind, zu „Tiermücken“ darstellen.

### die Zirkustiere einfache Bewegungen zur Musik

- darstellen, z.B.
  - Gang gross (gehen auf Ballen mit hochgestreckten Armen)
  - Rumpfen breitbeinig (Arm =üssel schwingen)
  - ziehen frische Grimassen, kratzen sich, hüpfen herum
  - stehen auf allen Vieren, zeigen Krallen und fauchen
  - ben auf Hinterbeinen, Vorderbeine (= Arme) machen die Bewegung mit
- Bewegungsarten der 5 Zirkustiere bekannt sind, auf der CD „Tiermücken“ die Zirkustiere auf der CD wurde durch Gräflchen ersetzt, weil unangenehm)
- es Zirkustier hört ihr da?
- auf der CD wurde durch Gräflchen ersetzt, weil unangenehm)

Musik darstellen  
ma: Erzeih (Liednr. 1-5)  
tense: Ais Madley (Liednr. 16)

kann nach Belieben mit weiteren selber erfundenen „Kunststücken“ etc. ergänzt  
Zeilung für die Eltern angebaut werden.  
Wüns-Anlass: Zirkusvorstellung und Zirkusplausch)

## Zusätzliche Anregungen und Hilfsmittel:

Siehe auch Internetseite [www.leichter-leben-zh.ch/b10](http://www.leichter-leben-zh.ch/b10)

### Eltern-Kind-Anlass



- Königsschloss Anleitung (pdf)
- *Königsschloss Beispiele (pdf)*
- Zirkus Anleitung (pdf)
- *Zirkus Beispiele (pdf)*
- Bewegungsparcours Anleitung (pdf)

Warum heisst die Prinzessin  
Federleicht?

König Dickbauch und  
Prinzessin Federleicht



# Elefanten



Belohnung für die Elefanten



# Dokumente zur Materialbox

Ernährung und Bewegung in Spielgruppen

## Elternabend-Informationsblock



- [Powerpointpräsentation am Elternabend \(ppt\)](#)
- [Präsentation als Handout \(pdf\)](#)
- [Eltern-Information: Ergänzende Tipps \(pdf\)](#)

## Eltern-Kind-Anlass



- [Königsschloss Anleitung \(pdf\)](#)
- [Königsschloss Beispiele \(pdf\)](#)
- [Zirkus Anleitung \(pdf\)](#)
- [Zirkus Beispiele \(pdf\)](#)
- [Bewegungsparcours Anleitung \(pdf\)](#)

## Informationsblätter



- [Aktive Kindheit - Gesund durchs Leben](#) (Magazin Mobile Plus, pdf)



- [Znüni-Flyer](#) (pdf)
- [Druckversion des Znüni-Flyer bestellen»](#)



- [Elternbriefe zu gesundem Znüni»](#) in den Sprachen *deutsch, albanisch, englisch, französisch, italienisch, mazedonisch, portugiesisch, serbokroatisch / bosnisch, spanisch, tamilisch, türkisch*  
Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, pdf  
downloadbar



- **Züni/Zvieriblatt mit Erläuterungen für Eltern»** in den Sprachen *albanisch, englisch, französisch, italienisch, kroatisch, mazedonisch, portugiesisch, spanisch, tamilisch, türkisch*  
 Gesundheitsförderung des Kantons Basel-Landschaft, pdf downloadbar
- **Gesundheitstipps für Familien»** in den Sprachen *deutsch, albanisch, italienisch, portugiesisch, serbokroatisch / bosnisch, spanisch, türkisch*  
 Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
 pdf downloadbar, Druckversion bestellbar
- **Mehr Schwung im Alltag»** (Suissebalance)  
 pdf downloadbar, Druckversion bestellbar



- Elternbrief zum Purzelbaum in den Sprachen:
  - [deutsch \(pdf\)](#)
  - [albanisch \(pdf\)](#)
  - [englisch \(pdf\)](#)
  - [italienisch \(pdf\)](#)
  - [portugiesisch \(pdf\)](#)
  - [serbokroatisch/bosnisch \(pdf\)](#)
  - [spanisch \(pdf\)](#)
  - [türkisch \(pdf\)](#)



- [Ernährungsscheibe für Kinder»](#) in den Sprachen *deutsch, albanisch, englisch, französisch, italienisch, portugiesisch*  
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, downloadbar bei migesplus
- Druckversion der [Ernährungsscheibe](#) bestellen

## **Angebot an die regionalen Fach- und Koordinationsstellen für Spielgruppen (FKS):**

- **Integration des Themas Ernährung und Bewegung bzw. der Einführung ins Weiterbildung-Jahresprogramm**
- **Einführungsabend oder -vormittag in gemeinsamer Trägerschaft**
- **Beitrag von 250 Franken für den Versand der Einladungen und für die Bereitstellung der Räume für die Einführung**
- **Mitwirkung an den Workshops**
- **Übergabe einer Materialbox je Spielgruppe mit anregenden Spielen als Geschenk**

# Der Kanton Zürich und seine Bezirke:

---



## SSLV – FKS im Kanton ZH

<u>Glow Glattal</u> u Winterthur Ost ( <u>Brüttisellen</u> u <u>Turbenthal</u> - 2009)
ARGE Bezirk <u>Andelfingen</u>
Bezirk Hinwil
Bezirk Affoltern ( <u>Knonaeramt</u> )
Bezirk Pfäffikon
Bezirk Uster (und Meilen)
Bezirk Winterthur (2 Abende)
Stadt Zürich
Zürcher Unterland (Bezirk Bülach)
Bezirk Dietikon
Bezirk Horgen

[IG Spielgruppen Schweiz](#)

[Spielgruppen](#)

[Dienstleistungen](#)

[Spielgruppenverzeichnis](#)

+ [Verzeichnis](#)

[Spielgruppenregistrierung](#)

[Spielgruppenpost](#)

## Spielgruppenverzeichnis

Sie suchen eine Spielgruppe in Ihrer Nähe?

Geben Sie Ihre Postleitzahl ein oder wählen Sie einen Kanton.

### Suchen nach Postleitzahl

Ihre Postleitzahl

**Suchen**

### Auswahl nach Kanton



 AG (119)

 BE (86)

 FL (1)

 GR (11)

 OW (2)

 SO (23)

 UR (2)

 ZH (244)


 AI (2)

 BL (48)

 FR (8)

 LU (16)

 SG (38)

 SZ (14)

 VS (1)

 AR (2)

 BS (33)

 GL (4)

 NW (2)

 SH (17)

 TG (32)

 ZG (20)

**In der Homepage eingetragene  
Spielgruppen im Kanton Zürich**

## EINLADUNG

ZUM WEITERBILDUNGSABEND  
FÜR SPIELGRUPPENLEITERINNEN VON  
WINTERTHUR UND UMGEBUNG /  
TÖSSTAL UND ZÜRICH-UNTERLAND



Spielgruppen  
Kontaktstelle  
Winterthur  
und  
Umgebung  
www.spielgruppenwint.ch

Esther Meier  
Hofmannstr. 24  
8405 Winterthur  
Tel. 052 232 09 54  
oder 232 44 28

e-Mail:  
info@spielgruppenwint.ch

Kurses:  
Ursi Amstler  
Waldstrasse 14A  
8400 Winterthur  
052 232 44 28  
kurse@spielgruppenwint.ch

## Gesundheit und Bewegung im Spielgruppenalltag

19 - 22 Uhr  
Montag 21. März 2011 oder  
Mittwoch 23. März 2011  
Quartierzentrum Gutschick, Scheideggstr. 19,  
8400 Winterthur  
(Busstation Gutschick oder Scheidegg)

Nach dem Filmausschnitt «Aktive Kindheit» wirbt Rebekka Bolt, Bewegungspädagogin, in ihrem Impulsreferat für lockere Bewegung und gesunde Zwischenverpflegungen in der Spielgruppe. Projektleiter Patrick Roth stellt die Materialbox mit Spielen und Hilfsmitteln vor.  
Im anschließenden Workshop mit drei Posten (A: Ausprobieren der Spiele aus der Materialbox / B: Hilfsmittel und Schriften für die Elternarbeit / C: Vorschläge für Eltern-Kind-Anlässe) geht es um die konkrete Umsetzung von Anregungen in den Spielgruppenalltag.

Am Schluss erhält jede Spielgruppe gratis eine tolle Materialbox im Wert von Fr. 200.--. In dieser Box ist eine Karte mit Ideen für Bewegungsspiele / Lied- oder Bewegungsdomino, ein grosser Schaumstoffwürfel, ein Bilderbuch «Bei der Gemüsekolobol» zum Thema Ernährung, 2 Bücher «Sag mir was du magst» und ein Regenbogenband, 2 Bücher «Sag mir was du magst», ein Gummitwist, Chiffonfächer und ein Regenbogenband-Schwungstab. Eine ausführliche, schriftliche Anleitung sowie Anregungen für einen Elternanlass und drei Eltern-Kind-Aktivitäten ergänzen die reichhaltige Box.

Dies ist ein tolles Angebot für alle Spielgruppen! Ich habe vorsorglich für jeden Spielgruppenraum unserer FKS eine Box reserviert. Nutzt dieses tolle Angebot, damit die Box bald in allen Spielgruppen steht und möglichst häufig zu Bewegung anregt!

Kosten: Gratis für alle FKS-Mitglieder  
Anmeldung um euren Platz zu reservieren bitte rasch an: Ursi Amstler

Wir freuen uns, wenn von jeder Spielgruppe mindestens eine Person kommen kann, schon wäre natürlich, wenn möglichst alle profitieren und viele Anregungen in den Spielgruppenalltag mitbringen können.  
Besonders ermutigen möchten wir auch das ZÜRICH-UNTERLAND: sagt es bitte auch Kolleginnen weiter!



www.leichter-leben.ch

# Drei Muster von Einladungen

Arbeitsgemeinschaft der Spielgruppenleiterinnen  
des Bezirks Andelfingen  
Barbara Sprenger (Präsidentin)  
Brunngasse 8, 8451 Kleinandelfingen



## Einladung zum Wylandtrëff vom

Mittwoch, 17. November 2010, 19.00 Uhr  
Zentrum Breitenstein, Landstrasse 36, Andelfingen

Liebe ASBA-Mitglieder, liebe Kolleginnen, liebe Spielgruppenleiterinnen,  
liebe Freunde der Spielgruppenbewegung

Im Namen der ASBA lade ich Euch gerne ein, einen arbeitsreichen, aber nicht minder interessanten Herbstabend zu verbringen.

„Leichter leben“ ist ein Aktionsprogramm der Zürcher Regierung mit verschiedenen Projekten, welche die Bevölkerung darin unterstützen, ein gesundes Körpergewicht zu erlangen resp. es zu bewahren. Das Teilprojekt „B10“ richtet sich ganz speziell an Spielgruppenleiterinnen.

Nach dem Filmausschnitt «Aktive Kindheit» wirbt Rebekka Bolt, Bewegungspädagogin, in ihrem Impulsreferat für lockere Bewegung und gesunde Zwischenverpflegungen in der Spielgruppe. Projektleiter Patrick Roth stellt die Materialbox mit Spielen und Hilfsmitteln vor. Im anschließenden Workshop mit drei Posten (A: Ausprobieren der Spiele aus der Materialbox / B: Hilfsmittel und Schriften für die Elternarbeit / C: Vorschläge für Eltern-Kind-Anlässe) geht es um die konkrete Umsetzung von Anregungen in den Spielgruppenalltag.

Am Schluss erhalten die Spielgruppenleiterinnen pro Spielgruppe gratis die tolle Materialbox im Wert von Fr. 200.--. In dieser Box sind viele Bewegungsspiele/Ideen/Musik-CD und ein Bilderbuch zum Thema Ernährung. Eine ausführliche schriftliche Anleitung macht die Benutzung der Box zum Kinderspiel.

Obwohl der Abend mit Referaten und Workshop sehr ausgefüllt ist, wird auch der persönliche und fachliche Austausch untereinander beim offerierten Aggè nicht zu kurz kommen. Ihr seht, es lohnt sich, dabei zu sein und wir freuen uns, eine grosse Schar von neugierigen Interessierten begrüssen zu dürfen.

Kosten: Gratis für alle ASBA- und andere FKS-Mitglieder / Fr. 20.-- für Nichtmitglieder

Anmeldung bitte schriftlich (Post, e-Mail) an: Barbara Sprenger, Brunngasse 8, 8451 Kleinandelfingen, [barsprenger@vbtmail.ch](mailto:barsprenger@vbtmail.ch) bis spätestens 6. November 2010

Herzliche Grüsse,  
Arbeitsgemeinschaft Spielgruppenleiterinnen  
des Bezirks Andelfingen

Barbara Sprenger



Gesundes Körpergewicht  
im Kanton Zürich  
www.leichter-leben-zh.ch

EINLADUNG DER FACH- UND KONTAKTSTELLE  
FÜR SPIELGRUPPENLEITERINNEN DES BEZIRKS USTER  
zur 2. FKS WEITERBILDUNG Sommer 2010



## KREATIVES ABC BIS Z IM SPIELGRUPPENALLTAG

wie Bewegung und B10

Mittwoch, 23. Juni 2010  
von 19.30 Uhr bis 22.30 Uhr

Familienzentrum Tatzelwurm, Wallisellenstrasse 5a,  
8600 Dübendorf

5 Gehminuten vom Bahnhof Dübendorf, kostenpflichtiges Parkhaus im innewe Zentrum. Besondere Eintritt an der Wallisellenstrasse benutzen.

Patrick Roth, Projektleiter im Kantonalen Aktionsprogramm LEICHTER LEBEN, wird uns über die Ziele des Aktionsprogramms und im Speziellen über das attraktive Projekt «B10: Ernährung und Bewegung in Spielgruppen – Einführung und Materialbox» informieren. Dina Bachmann, Mutter- und Vaterberaterin, wird für Fragen aus dem Publikum zur Verfügung stehen. Ebenfalls ist Sandra Eggenberger von der Kleinkinderberatung Region Ost anwesend. Sie war an der Entstehung des Projektes B10 wesentlich beteiligt.

Nach der Einführung können die Bewegungs- und Lernmaterialien aus der Materialbox sowie die Unterlagen zur Elternarbeit bzw. für Eltern-Kind-Anlässe an mehreren betreuten Posten gleich ausprobiert werden!

Am Schluss erhält jede Spielgruppe kostenlos die tolle Materialbox im Wert von 200 Franken. In dieser Box sind die vorgestellten Bewegungsspiele und Materialien enthalten, siehe beiliegendes Informationsblatt. Eine ausführliche schriftliche Anleitung macht die Benutzung der Box zum Kinderspiel.

Der Weiterbildungsabend ist für alle Teilnehmenden kostenlos.  
Der Kanton entschädigt die FKS für den Organisationsaufwand.

Anmeldung bitte per Mail oder SMS an:  
Gabriela Bosshard [gabin@gmx.net](mailto:gabin@gmx.net) oder 076 366 88 11  
bis spätestens 11. Juni 2010

## Das Programm der Weiterbildung am Beispiel des Abends in der Stadt Zürich

Datum: → Donnerstag den 12. Mai, 19.15 - 21.45 Uhr

Ort: → GZ Heuried, Döltschiweg 130, 8055 Zürich

→ Tram 9 oder 14 bis Haltestelle Heuried, Bus 89 und S10 (Üetlibergbahn)

→ bis Haltestelle Schweighof

Moderation: → Patrick Roth, Mitarbeiter Aktionsprogramm LEICHTER LEBEN

Referentin: → Rebekka Bolt, Bewegungspädagogin

### Programm:

- Kurze Einführung ins Aktionsprogramm, Filmausschnitt aus der DVD «Aktive Kindheit» und Impulsreferat zur Bewegungsförderung/Ernährung
- Workshops: Es werden 3 x 3 Workshops angeboten (Themen: Spiele aus der Materialbox, Hilfen für Elternabend, Ideen für Eltern-Kind-Anlässe)
- Schlussworte und Abgabe der Materialbox
- Offerierter Apéro und gemütliches Beisammensein

Am Schluss erhält jede Spielgruppe **gratis** eine tolle Materialbox im **Wert von Fr. 200.-**. In dieser Box sind Ideen für Bewegungsspiele, eine CD mit Musik zu Tiertänzen, ein Bewegungsdomino, ein grosser Schaumstoffwürfel mit Spielvariationen, das Bilderbuch "Bert, der Gemüsekobold", 2 Büchsenstelzen, 2 Fangbecher, Gummitwist, 2 Chiffontücher und ein Regenbogenband-Schwungstab. Ein ausführliches Begleitheft mit Anregungen zu Elternabend und Eltern-Kind-Anlässen ergänzt die reichhaltige Box.







Glattaler Freitag, 23. Juli 2010

Dübe



«Hände hoch!» Um sich zu bewegen, braucht es nicht viel mehr als Motivation, etwas Fantasie und vielleicht ein wenig Gruppendynamik. [swh](#)

**Spielgruppe** Praktische Bewegungs- und Ernährungslehre

## Schon die Kleinsten leben leichter

Bewegung und gesunde Ernährung sind neu bereits für Spielgruppenkinder und ihre Eltern ein Thema. Die Bezirke Uster und Dübendorf sind in einer Pionierrolle. Den Kleinsten scheint es zu gefallen.

Patrizia Dentz, eine pädagogische Mitarbeiterin, deren Inhalt die Kinder erkunden, haben sie an einer Weiterbildung zum Thema «Ernährung und Bewegung» erhalten. Die Mitarbeiterinnen sollen die Spielgruppenleiterinnen dabei unterstützen, bereits den Kleinsten zu einem guten Körpergefühl und einem gesunden Körpergewicht zu verhelfen. «Es geht dabei aber um mehr als die Kösse der Kinder, sondern um die

Kleinkinder und Familien sind. Eine Umfrage bei den Spielgruppenleiterinnen hat auch gezeigt, dass diese sich vor allem auch Unterstützung bei der Elternarbeit wünschen, und zwar in möglichst vielen Sprachen.

### Grosses Interesse

Gemeinsam mit dem Aktionsprogramm «Leichter leben» der Zürcher Regierung hat sich die Kleinkinderberatung

eben gleichzeitig viele Anregungen für Veranstaltungen mit den Eltern erhalten. «Die Vorbildwirkung der Eltern ist bei kleinen Kindern enorm stark. Es ist besonders wichtig, dass wir auch die Eltern erreichen», sagt Eggenberger.

Deshalb hat man die wichtigsten Informationsblätter in zehn Sprachen übersetzt.

### Zwangloses Lernen

Wie notwendig das ist, zeigt ein Bericht des Schulprogramms im Kindergarten.

# Anzahl erreichter Spielgruppen und Spielgruppenleiterinnen

SSLV – FKS im Kanton ZH

→

Stand 28.09.11

	Teilnehmerinnen	Spielgruppen (Boxen)
<u>Glow Glattal</u> u Winterthur Ost ( <u>Brüttisellen</u> u <u>Turbenthal</u> - 2009)	47	40
ARGE Bezirk <u>Andelfingen</u>	18	16
Bezirk Hinwil	25	20
Bezirk Affoltern ( <u>Knonaueramt</u> )	28	27
Bezirk Pfäffikon	32	28
Bezirk Uster (und Meilen)	86	52
Bezirk Winterthur (2 Abende)	64	42
Stadt Zürich	40	35
Zürcher Unterland (Bezirk Bülach)	54	41
Bezirk Dietikon	Ende Oktober	
Bezirk Horgen	Mitte Februar 2012	
Zwischenstand Ende Sept. 2011	394	301

➔ «Eingetragene» Spielgruppen im Kanton Zürich = ca. 350 / freie Spielgruppen ca 60-70

## **Prognose:**

**Bis Februar 2012 werden voraussichtlich 350 Spielgruppen erreicht, d.h. über 80 Prozent!**

## **Erfreuliche Nebenwirkung:**

**Das Angebot wurde inzwischen von den Kantonen Zug und Appenzell Ausserrhoden in ihre Aktionsprogramme übernommen.**

## **Das Projekt B10 wird unterstützt von:**

