

Gesunde Ernährung und Bewegungsförderung



Was macht FemmesTISCHE?

Bei FemmesTISCHE diskutieren erziehende Frauen Gesundheits- und Erziehungsthemen, meist im kleinen privaten Rahmen. Interessierte Frauen, so genannte Gastgeberinnen, laden ca. 6 – 8 Nachbarinnen und Bekannte meist zu sich nach Hause ein. Spezifisch geschulte Frauen, Moderatorinnen genannt, leiten das Treffen. Moderatorinnen sind Laienfrauen, die in der Leitung von Gesprächsgruppen geschult werden.

FemmesTISCHE erreicht erziehende Frauen mit Migrationshintergrund

Die Gesprächsrunden werden in verschiedenen Sprachen angeboten und erreichen dadurch Frauen mit Migrationshintergrund und auch aus sozioökonomisch schwachen und bildungsfernen Bevölkerungsgruppen. Für die wirkungsvolle Förderung von gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung ist es unabdingbar, zugewanderte Familien zu erreichen, da sie häufiger ein ungünstiges Ernährungs- und Bewegungsverhalten aufweisen.

Was ist das Angebot FemmesTISCHE «Gesunde Ernährung und Bewegungsförderung»

Im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Leichter leben» werden FemmesTISCHE - Runden zum Thema «Gesunde Ernährung und Bewegungsförderung» für erziehende Frauen mit Migrationshintergrund angeboten. Als Einstieg wird erprobtes Bild- oder Filmmaterial zum Thema präsentiert. Darauf folgt eine längere Diskussions- und Austauschphase in der jeweiligen Muttersprache.

Die Moderatorinnen vermitteln dabei den Teilnehmerinnen auch Informationen über Anlaufstellen rund ums Thema Ernährung und Bewegung von Kindern und Erwachsenen und über regionale Möglichkeiten aktiver Freizeitgestaltung von Familien. Zudem erhalten die Teilnehmerinnen Informationsmaterial zum Thema in ihrer Muttersprache.

Welche Ziele verfolgt FemmesTISCHE «Gesunde Ernährung und Bewegungsförderung»?

Durch Information und Erfahrungsaustausch werden neue Handlungsmöglichkeiten in Richtung eines bewusster gestalteten familiären Ernährungs- und Bewegungsalltags eröffnet. Die private Atmosphäre und die kleinen Gruppen fördern zusätzlich soziale Netze und Integration.

Wo besteht das Angebot?

FemmesTISCHE «Gesunde Ernährung und Bewegungsförderung» werden in den Städten Zürich und Winterthur wie auch in den Gemeinden des Zürcher Unterlands angeboten. Das Angebot erhält finanzielle Unterstützung durch das kantonale Aktionsprogramm «Leichter leben» und die Gesundheitsförderung Schweiz.

Was können Gemeindevertreter tun?

Gemeindevertreter können in ihrer Gemeinde das Angebot bewerben (lokale Kulturvereine, schulische Veranstaltungen, Gemeinewebsite, Medien).

Ihre Ansprechpersonen in den Regionen (Regionale Standortleitungen von FemmesTISCHE):

| | |
|--------------------|---|
| Stadt Zürich: | Magie Scheuble, Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, 044 444 50 44 |
| Stadt Winterthur: | Yvonne Grundl, Interkulturelles Forum, 052 222 16 19 |
| Zürcher Unterland: | Christine Vögele, Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland, 044 872 77 33 Rita Volkart, Elternbildung West, Jugendsekretariat Dielsdorf, 044 855 65 53 |
| Projektleitung: | Sibylle Brunner, Geschäftsstelle FemmesTISCHE, 044 253 60 64, hallo@femmestische.ch |



Gesundheitsförderung
Schweiz



FemmesTISCHE
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmestische.ch
www.femmestische.ch