



Nachhaltigkeit

Wissen über Gesundheit

Überforderungen in der Schule, Stress am Arbeitsplatz, eine beklemmende familiäre Situation oder schwierige Wohnverhältnisse können Krankheiten verursachen. Es geht uns darum, diese Zusammenhänge erkennbar zu machen.

Durch umfassende Informationen, Begegnungen und Austausch mit Gleichgesinnten wollen wir Frauen und Mädchen unterstützen, für sich einen Weg zu einer gesunden Lebensführung zu finden. Dabei sollen Vorsorge und Nachhaltigkeit im Vordergrund stehen.

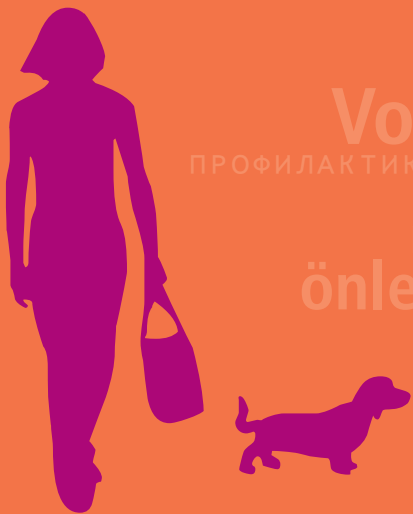


Sie 'ste

Mädchen- & Frauenladen
Moltkestraße 72
89077 Ulm

Telefon 0731 · 335 34 oder 0731 · 15 97 93 17
Fax 0731 · 360 85 56
Mail gesundheit@frauennetz-west-ulm.de
Web www.sieste.de

Das Projekt Gesundheitsförderung wird gefördert durch Bund, Land und Kommune im Rahmen des Modellvorhabens Soziale Stadt.



Vorsorge
ПРОФИЛАКТИКА
la prevención
previdenza
önlem almak



Gesund sind wir stark!
Sağlıklı daha güçlüyüz!



Gesund sind wir stark! Sağlıklı daha güçlüyüz!

Gesundheitsförderung

Gesundheit ist ein vollkommenes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung verbunden mit mehr Wissen, erleichtern den Alltag und steigern das Wohlbefinden. Unser Ziel ist es, die Menschen zu erreichen, die im Alltag besondere Belastungen bewältigen müssen oder von Chancenungleichheit betroffen sind. Unser Schwerpunkt ist die Arbeit mit Frauen und Mädchen sowie Menschen mit Migrationshintergrund. Mit unseren professionellen Angeboten wollen wir sie motivieren und zum Mitmachen aktivieren.

In Zusammenarbeit mit anderen Organisationen sind zusätzliche weitere Aktivitäten geplant, um das Gesundheitsverhalten im Stadtteil zu verbessern.

Unsere Kooperationspartnerinnen sind:

Mitgliedsverbände der AG West sowie MigrantInnenvereine, Arbeitsagentur, AWO, DLRG, Gesundheitsamt, Kontaktstelle für die ausländische Bürgerschaft, KORN, Krankenkassen, Landratsamt Alb-Donau-Kreis/Fachdienst Landwirtschaft, Sportvereine, Schulen, Stadtteilbibliothek West, Kindergärten- und Tagesstätteneinrichtungen sowie Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich.

Aktiv leben

Bewegung ist Lebensqualität und unterstützend für unsere Gesundheit. Die Bedingungen, unter denen wir heutzutage leben und arbeiten, erfordern kaum körperliche Aktivität. Es fehlen oft Zeit und Anreiz.

Bewegung ist Gesundheitsvorsorge für Menschen allen Alters und fördert den Zusammenhalt der Gesellschaft, die Toleranz und die Integration. Sie steigert Körpergefühl und Wohlbefinden. Öffentliche Räume für sportliche Betätigung (Sportvereine, Bäder) werden nicht genügend in Anspruch genommen.

Wir wollen versuchen, die Rahmenbedingungen zu verbessern und mit unseren Angeboten zur Teilnahme zu motivieren.



Begegnung

Miteinander
hep beraber
ДРУГ С ДРУГОМ
junto
insieme

Genussvoll essen

Ist das, was ich täglich für mich oder die Familie einkaufe und zubereite, auch gesund?

Jede/r zweite Erwachsene und jedes 7. Kind sind übergewichtig. Wir wissen heute, dass wir zu viel fette und süße Lebensmittel essen. Auch lassen wir uns immer weniger Zeit für die Mahlzeiten. Das Angebot an Fertigprodukten ist vielfältiger geworden und die Angaben auf den Verpackungen werden immer verwirrender.

Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein. Wir wollen gemeinsam planen, einkaufen, kochen und in gemütlicher Runde essen. Müttern bietet dies darüber hinaus einen lockeren Austausch.

saglikli beslenmek

mangiare sano
comer salubre
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Gesund essen



movimiento
Bewegung
ДВИЖЕНИЕ

bilincli hareket
movimento

Teilhabe