

Gesundheitswoche

vom 20. - 24. Oktober 2014

Eine Initiative des
„Runden Tisches“
der Gemeinde Lauchringen



Inhaltsverzeichnis:

Vorwort	3
Gesundheitstag AOK	4
Vesper mit Pfiff Grundschule UL	5
Esstörungen Landratsamt Waldshut	6
Vortrag Ernährung Gemeinde Lauchringen	7
Krasse Kräuter Pro Juve Caritas	8
Gesundes am Wegrand Gemeinde Lauchringen	9
Gesundheitstag Werkrealschule	10
Fitnessparcours Grundschule UL	11
Rund um die Kartoffel Grundschule OL	12
Sehen, staunen, erleben	
Kindertagesstätte St. Elisabeth OL	13
Fit durch die kalte Jahreszeit	
Kindergarten St. Vinzenz UL	14
Einfach mal abtauchen...	
Grundschule UL	15



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

ich freue mich, Sie ganz herzlich zu den Veranstaltungen der 1. Lauchringer Gesundheitswoche einladen zu dürfen.

Ein gesunder Lebensstil hilft uns Krankheiten vorzubeugen und gesund zu bleiben. Prävention und Gesundheitsförderung sind darüber hinaus wertvoll für das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden.



Während der 1. Lauchringer Gesundheitswoche vom 20. bis 24. Oktober 2014 haben Sie die Möglichkeit sich an Workshops, Fachvorträgen und diversen Gesundheitsaktionen über einen gesunden Lebensstil zu informieren.

Dankenswerterweise haben sich zahlreiche Einzelpersonen und Institutionen bereit erklärt an dieser Gesundheitswoche mitzuwirken. Für diesen engagierten Einsatz möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Akteuren recht herzlich bedanken.

Das Thema „Gesundheit“ begleitet uns ein Leben lang. Schon in früher Kindheit wird der Grundstein für ein gesundes Leben gelegt. Sie finden deshalb Angebote zur Gesundheitsförderung in den Bereichen Schule, Betreuungseinrichtungen und Familie, aber auch in den Bereichen Arbeitswelt und Privatleben. Nutzen also auch Sie das vielfältige Angebot. Informieren Sie sich, lassen Sie sich beraten und inspirieren.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr



Thomas Schäuble
Bürgermeister



Gesundheitstag

Montag, 20. Oktober 2014

8:00-17:00 Uhr

Für alle Bediensteten
der Gemeinde Lauchringen

Die Veranstaltung ist nicht öffentlich!

Institution:

AOK

Ansprechpartner:

Frau Gloderer

AOK Vital-Check

Der Vortrag ist kostenfrei!



Vesper mit Pfiff

Montag, 20. Oktober 2014

14.00 bis 15.00 Uhr und 16.00 bis 17.00 Uhr

Für alle Eltern, die Interesse daran haben

Die Veranstaltung ist öffentlich!

Institution:

Mensa GS UL

Ansprechpartner:

Frau Gudrun Bähler

In diesen drei Workshops haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, pfiffige Pausensnacks kennen zu lernen und selbst zu gestalten.

Für die verwendeten Lebensmittel wird ein Teilnahmebeitrag von 2€ erhoben.



Esstörungen

Montag, 20. Oktober 2014

14.00 Uhr

Eltern, SchülerInnen, LehrerInnen,
Fachkräfte, Betroffene

Die Veranstaltung ist öffentlich!

Institution:

**Landratsamt Waldshut, Gesundheitsamt,
Gesundheitsförderung**

Ansprechpartner:

Frau Weier / Frau Bächle-Lamp

**Esstörungen
Infoveranstaltung**

Wir informieren über die verschiedenen
Formen von Essstörungen, sowie über
Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten.



Vortrag zum Thema Ernährung

Vitamine, Mineralstoffe u. Stoffwechsel des Körpers

Montag, 20. Oktober 2014 - 16.00 Uhr

Für alle Bediensteten
der Gemeinde Lauchringen

Die Veranstaltung ist nicht öffentlich!

Institution:
Rathaus

Ansprechpartner:
Frau Daniela Knötzsch

Das Zusammenspiel von Vitaminen und Mineralstoffen verstehen und mit der Ernährung den Stoffwechsel des Körpers beeinflussen.

„Es ist nicht normal krank zu sein – es ist normal gesund zu sein.“

Teilnehmerzahl mindestens 10 Personen
Der Vortrag ist kostenfrei!



„Krasse Kräuter“

Interaktive Angebote für alle Sinne

20.10. - 24.10. 14 / 10.00 – 11.30 Uhr

22.10.2014 / 14.00 – 16.00 Uhr

Geeignet für alle ab 6 Jahren

Die Veranstaltung ist öffentlich!

Institution:

Pro Juve Caritas Jugendhilfe Hochrhein

Ansprechpartner:

Frau Andrea Weishaar-Maier

Frau Petra Mann

Mit Hilfe von Experimenten, Bastelangeboten, kleinen Snacks... entdecken wir die Geheimnisse und Heilkräfte verschiedener Kräuterpflanzen. Begleitend findet eine Foto- und Kunstaustellung statt, die die Erfahrungen und den Umgang unserer Schüler auf dem Weg zu „Kräuterexperten“ oder „Kräuterhexen“ dokumentiert.



Gesundes am Wegrand - Kräuterwanderung

Dienstag, 21. Oktober 2014 - 15.00 Uhr

Für alle Bediensteten
der Gemeinde Lauchringen

Die Veranstaltung ist nicht öffentlich!

Institution:
Rathaus

Ansprechpartner:
Frau Daniela Knötzsch

Wir sammeln Wildfrüchte und Kräuter und
verarbeiten diese gemeinsam zu gesunden
Speisen und Gewürzen.

Teilnehmerzahl maximal 15 Personen

Kosten:
€ 20.-- pro Teilnehmer für Zutaten und Gefäße



Gesundheitstag

Mittwoch, 22.10.2014

Vormittags

Für alle Schüler der Werkrealschule

Die Veranstaltung ist nicht öffentlich!

Institution:

Werkrealschule Lauchringen

Ansprechpartner:

Schulleitung

Verschiedene Stationen
verteilt im Schulhaus aus den Bereichen
Biologie, Sport, Ernährungslehre, etc.



Fitnessparcours

Mittwoch, 22. Oktober 2014

15.00 Uhr - 17.00 Uhr

Für alle Grundschul Kinder

Die Veranstaltung ist öffentlich!

Institution:

Grundschule Unterlauchringen

Ansprechpartner:

Herr Rasp

Auf dem Gelände der Grundschule Unterlauchringen wird für alle Kinder im Grundschulalter ein kurzweiliger Parcours mit Spiel- und Sportstationen angeboten.

Hier darf Jede/r der angesprochenen Altersgruppe zwischen 15.00 Uhr und 17.00 Uhr seine Fähigkeiten und sein Geschick unter Beweis stellen. Es geht darum, sich selbst besser einschätzen zu lernen.



Rund um die Kartoffel

Donnerstag, 23.10.2014

10.00 Uhr - 12.00 Uhr

Für alle Schüler und Eltern

Die Veranstaltung ist nicht öffentlich!

Institution:

Grundschule Oberlauchringen

Ansprechpartner:

Dietmund Schwarz

„Rund um die Kartoffel“

- Von Garten bis Gesund
- Von Gemeinsam bis Genuss
 - Von Gut bis Gerne
- Von Gedicht bis Gesang



Sehen, staunen, erleben - ein Nachmittag im Wald!

Donnerstag, 23. Okt. 2014 14.00 - ca. 16.30 Uhr

5-7 Jährige mit Begleitperson (Aufsichtspflicht)

Die Veranstaltung ist öffentlich!

Institution:

Kindertagesstätte St. Elisabeth Oberlauchringen

Ansprechpartner:

Frau Löhle

Gemeinsam werden wir einen Nachmittag im Wald verbringen. Von der KITA aus laufen wir in den Wald, um zu Sehen, Staunen und zu Erleben! Jeder braucht feste Schuhe und entsprechende Kleidung (lange Hose, evtl. Regenjacke, Mütze), sowie Rucksack mit ausreichend Trinken, kleines Vesper, Sitzunterlage und feuchten Waschlappen / Feuchttücher.
Wer hat, kann eine Lupe / Lupendose, Arbeitshandschuhe, ... mitbringen!



Fit durch die kalte Jahreszeit - was den Abwehrkräften unserer Kinder gut tut

Donnerstag, 23.10.2014 - 19.30 Uhr

Eltern von Klein-, Kindergarten-
und Grundschulkindern

Die Veranstaltung ist öffentlich!

Institution:

Kindergarten St. Vinzenz, Unterlauchringen

Ansprechpartner:

Frau Zettel, Kiga-Leitung

Informationsabend

mit Frau Dr. Kerstin Kirchhoff-Jung
im Kindergarten St. Vinzenz, Querstr. 6, UL

- Fachvortrag (ca. 1 Std.)
- Fragerunde

Einfach mal abtauchen - Phantasiereisen für Eltern u. Kinder

Freitag, 24. Okt. 2014 um 14.00 und 15.00 Uhr

Eltern mit oder ohne ihren Kindern

Die Veranstaltung ist öffentlich!

Institution:

Grundschule Unterlauchringen

Ansprechpartner:

Frau Harder

Lernen Sie unsere Ruheoase in der Grundschule Unterlauchringen kennen und genießen Sie eine wohltuende Entspannung durch eine Phantasiereise mit ihrem Kind. Bei angenehmer Atmosphäre können Sie die wohltuende Wirkung einer geführten Entspannung erleben. Im Anschluss können Sie in einer Gesprächsrunde alles Wissenswerte über Kinderentspannung erfahren. Kommen Sie in die Grundschule Unterlauchringen, der Treffpunkt ist auf dem Schulhof.



Mitglieder des Runden Tisches Lauchringen

Gemeinde Lauchringen

Hohrainstraße 59, 79787 Lauchringen

Grundschule Oberlauchringen

Alte Rathausstraße 14, 79787 Lauchringen

Grundschule Unterlauchringen

Schulstraße 13, 79787 Lauchringen

Werkrealschule Lauchringen

Hohrainstraße 24, 79787 Lauchringen

Kindergarten St. Vinzenz

Querstraße 6, 79787 Lauchringen

Kindergarten St. Elisabeth

Kirchstraße 37, 79787 Lauchringen

Kleinkindertagesstätte Blumenwiese

Schulstraße 9, 79787 Lauchringen

Heilpädagogischer Dienst Lauchringen

Querstraße 6, 79787 Lauchringen

Familienzentrum

Hauptstraße 47, 79787 Lauchringen

Pro Juve – St. Fridolin

Industriestraße 10, 79787 Lauchringen

Landratsamt Waldshut

Kaiserstraße 110, 79761 Waldshut-Tiengen

Türkische Schule