

Gesundheits- wochen

im Landkreis Haßberge

Kinder- gesundheit

19.10. – 10.11.2024

22 tolle, **kostenfreie** Angebote
für Kinder jeden Alters!

Gesund.Leben.Bayern.



Landkreis
Haßberge 

vhs 
Volkshochschule
Landkreis Haßberge e.V.

UBIZ 

Das Gesundheitsamt des Landkreises Haßberge veranstaltet in Kooperation mit der Volkshochschule (vhs) Landkreis Haßberge und dem Umweltbildungszentrum wieder die alljährlichen Gesundheitswochen.

Vom 19. Oktober bis 10. November 2024 dürfen Sie sich auf ein buntes und informatives Programm rund um das Thema Kindergesundheit freuen!

Die körperliche und psychische Gesundheit stellt einen wichtigen Schutzfaktor für Kinder dar, um lebensstilbedingten Erkrankungen vorzubeugen und ein gesundes Heranwachsen zu fördern.

Erleben Sie und Ihre Kinder spannende Workshops und Vorträge zu Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, Selbstschutz und vielem mehr.

Und das Beste:

Alle unsere Angebote sind kostenfrei!

Kommen Sie zu den Gesundheitswochen 2024 und legen Sie einen wichtigen Grundstein in Sachen Gesundheit für sich und Ihre Kinder!



Anmeldung und weitere Informationen zum Kursangebot finden Sie unter www.vhs-hassberge.de/kindergesundheitswochen

Veranstalter: Landratsamt Haßberge, Gesundheitsamt
Am Herrenhof 1, 97437 Haßfurt, www.hassberge.de
in Kooperation mit der
Volkshochschule Landkreis Haßberge e.V.

Die Gesundheitswochen werden finanziert von der Initiative Gesund.Leben.Bayern des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Stark durchs Leben – Umgang mit Streit

WORKSHOP Der Workshop vermittelt Kindern wichtige soziale Kompetenzen in Streitsituationen:

So sehe ich mutig aus! Das mache ich, wenn mich jemand festhält.

So reagiere ich selbstbestimmt und dann hole ich Hilfe.

Das mache ich in Konfliktsituationen!

Mitzubringen: Rucksack/Tasche mit einem persönlichen Gegenstand (Basecap, Kuscheltier o.ä.), Buntstiften, etwas zum Trinken & Snack

Ab Grundschule

19.10.24 Sa | 10:00 – 12:00 Uhr | Eltmann / ritz

Leitung: Laura Bayer

Stark durchs Leben – Umgang mit Gefühlen

WORKSHOP Der Workshop vermittelt Kindern wichtige Kompetenzen im Umgang mit Gefühlen:

Das tue ich, wenn ich beleidigt oder ausgelacht werde.

So reagiere ich, wenn mir jemand etwas wegnimmt.

Ich höre auf meine Gefühle, denn sie zeigen mir den Weg.

Mitzubringen: Rucksack/Tasche mit einem persönlichen Gegenstand (Basecap, Kuscheltier o. ä.), Buntstiften, etwas zum Trinken & Snack

Ab Grundschule

20.10.24 So | 10:00 – 12:00 Uhr | Eltmann / ritz

Leitung: Laura Bayer

Kleine Tiger

WORKSHOP Für Kinder von 3 – 5 Jahren. Spielerisch lernen die Kinder, Grenzen zu setzen und Grenzen zu akzeptieren.

Koordination und Motorik werden ebenso wie das Selbstbewusstsein verbessert.

21.10.24 Mo | 16:15 – 17:00 Uhr | Haßfurt

04.11.24 Mo | 16:15 – 17:00 Uhr | Haßfurt

Ludwig von Erthal Schule, Turnhalle, Tricastiner Platz 3

Ab 3 Jahren

Leitung: Norbert Klement

Ringens und Raufen

WORKSHOP Durch gegenseitigen Respekt und fairen Umgang können beide Trainingspartner voneinander lernen und sich weiterentwickeln.

Anstatt gegeneinander zu kämpfen, unterstützen sie sich, um gemeinsam Fortschritte zu erzielen und ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Diese Haltung fördert nicht nur den sportlichen Erfolg, sondern auch den Zusammenhalt und die positive Atmosphäre innerhalb der Trainingsgruppe.

21.10.24 Mo | 17:00 – 18:00 Uhr | Haßfurt
04.11.24 Mo | 17:00 – 18:00 Uhr | Haßfurt
 Ludwig von Erthal Schule, Turnhalle, Tricastiner Platz 3

Ab Grundschule

Leitung: Norbert Klement

Hin- und Hergerissen – Trennung und Scheidung aus Sicht der Kinder

online-VORTRAG Wenn Eltern sich trennen, ist das ein großer Einschnitt – für die Paare und vor allem auch für ihre Kinder. Im Vortrag möchten wir auf die Perspektive des Kindes eingehen.

Wie geht es den Kindern in Zeiten der Trennung und auch danach? Und was brauchen sie von den Eltern, um mit dieser Veränderung umgehen zu lernen.

Der Vortrag findet in Kooperation mit der Beratungsstelle für Familien – Kinder, Jugendliche und Eltern- der Caritas Haßberge e.V. statt.

Den Link zur Veranstaltung finden Sie auf der Homepage der vhs Landkreis Haßberge. Sie können Kamera und Mikrofon ausschalten und anonym an der Veranstaltung teilnehmen.

21.10.24 Mo | 20:00 – 21:00 Uhr | Online

Referentin: Adina Krause

Kinderkochkurs: vegetarische Küche

WORKSHOP Wenn du gerne kochst, bist du herzlich in diesem Kurs willkommen! Wir kochen zusammen leckere, vegetari-

sche Gerichte, z. B. Pasta mit Soßen, Pfannkuchen süß und salzig, Pizzaschnecken nach Geschmack und Obstsalat.

Geeignet für Kinder ab 6 Jahren.

Mitzubringen: Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Getränke

22.10.24 Di | 16:30 – 19:30 Uhr | Zeil am Main
 Mittelschule, Schulküche

Ab 6 Jahren

29.10.24 Di | 16:30 – 19:30 Uhr | Burgpreppach
 alte Schule Hohnhausen

Leitung: Monika Hoffmann

Hilfe – mein Kind hat Epilepsie!

online-VORTRAG Die Diagnose Epilepsie bei Kindern und Jugendlichen ist ein einschneidendes Ereignis. Nicht nur die Erkrankten, sondern auch Eltern, Lehrkräfte und Mitarbeitende in Kitas stehen vor neuen Herausforderungen.

Was ist denn eigentlich eine Epilepsie? Wie sehen Anfälle aus? Wie leiste ich richtig Erste Hilfe? Wie kann ich mit dem betroffenen Kind/Jugendlichen darüber reden? Und was bedeutet die Krankheit im Alltag?

Im online-Vortrag erhalten Sie von Henrike Staab (Julius-Spital Epilepsieberatung Unterfranken) Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Den Link zur Veranstaltung finden Sie auf der Homepage der vhs Landkreis Haßberge. Für die Teilnahme benötigen Sie keine Kamera oder Mikrofon. Fragen können auch über den Chat gestellt werden.

22.10.24 Di | 19:00 – 20:30 Uhr | Online

Referentin: Henrike Staab, Julius-Spital Epilepsieberatung Unterfranken

Fit mit Kinderwagen

WORKSHOP An der frischen Luft bewegen wir uns und unser Kind ist im Kinderwagen/Buggy dabei. Um die Entwicklung des Babys zu fördern werden Spielideen und Lieder eingebaut.

Geeignet für Eltern mit Kindern bis ca. 3 Jahren.

24.10.24 Do | 10:00 – 11:30 Uhr | Haßfurt
 Treffpunkt: am Tränkberg

Eltern / Kind

Leitung: Sabine Hartmann

Achtsame Schatzsuche in der Natur

WORKSHOP Rausgehen, entdecken, basteln – schenke dir und deinem Kind eine wertvolle (Aus-)Zeit. Gemeinsam sammeln wir Naturmaterialien, erleben die Ruhe und Kraft des Waldes durch spielerische Achtsamkeitsübungen und entspannen uns bei Kreativaufgaben.

Begebt euch auf eine spannende Entdeckungsreise für alle Sinne.

Mitzubringen: Sitzkissen, Buntstifte und Bleistifte, evtl. Getränk und Zeckenschutz

25.10.24 Fr | 15:00 – 16:30 Uhr | Ebern
Waldkindergarten Ebern

Ab 7 Jahren

Leitung: Lisa Reuter

Unser Familien-Glücksboard

WORKSHOP Was macht euch als Familie glücklich? Was lässt euch aufblühen? Was zaubert euch ein Lächeln ins Gesicht?

In herausfordernden Zeiten ist es gut zu wissen, was deiner Familie guttut, wie sie Ruhe und Entspannung findet und wie ihre Mitglieder schnell wieder neue Energie tanken können.

Im Workshop gestaltet ihr euer individuelles Familien-Glücksboard als Collage aus Fotografien, Bildern und inspirierenden Textpassagen. So habt ihr zu jeder Zeit präsent, was euch als Familie guttut und zusammenschweißt.

Teilnehmen kann sowohl die ganze Familie als auch Kinder mit einem Elternteil.

Mitzubringen: Bastelbogen, Schere, Klebestift, Zeitschriften/Magazine/Postkarten/Kalendersprüche, Fotos welche euch inspirieren und Motive enthalten, die ihr gerne erlebt (z. B. Garten, Urlaub, Hobbies, Lieblingsessen) und bereit ist zu zerschneiden.

25.10.24 Fr | 16:00 – 19:00 Uhr | Hofheim
altes Rathaus

Eltern / Kind

Leitung: Linda Appellmann

Resilienz und Selbstbehauptungstraining für Grundschüler

Entdecke die Kraft und die Ruhe des Bären in dir!

Bist du bereit schwierige Situationen mutig wie ein Bär zu meistern und deine innere Power zu entwickeln? Dann bist du in dem Kurs genau richtig.

Hier lernst du spielerisch wie du deine Resilienz (Widerstandsfähigkeit) aufbaust und die Herausforderungen, die die Schule oder der Alltag mit sich bringen, mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht anzugehen.

Mitzubringen: Stifte, eine Kappe und viel gute Laune

28.10.24 Mo | 14:00 – 17:00 Uhr | Ebern
vhs Ebern, Georg-Nadler-Str. 1

Ab Grundschule

Leitung: Andrea Polak

Selbstbehauptung für Mädchen von 12 – 15 Jahren

WORKSHOP In diesem Kurs geht es darum Mädchen zu unterstützen besser mit grenzüberschreitenden Situationen, unangenehmen Ansprachen und ungewollten Berührungen umzugehen. Die Jugendlichen lernen in bestimmten Situationen Grenzen zu ziehen und „Nein“ zu sagen und sich gegebenenfalls Hilfe zu holen.

Mitzubringen: Stifte, bequeme Sachen, Turnschuhe, und eine große Portion gute Laune

28.10.24 Mo | 17:30 – 19:30 Uhr | Ebern
vhs Ebern, Georg-Nadler-Str. 1

Ab 12 Jahren

Leitung: Andrea Polak

Familien Yoga

WORKSHOP Familien Yoga ist geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahre, die gerne lustige Lieder, verspielte Bewegungen und sanfte Dehnung mögen. Wir kombinieren Training mit der Zeit zum Spielen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Kissen und Getränk

29.10.24 Di | 16.00 – 17.00 Uhr | Ebern
vhs, Georg-Nadler-Str. 1

Eltern / Kind

Leitung: Valerie Charlemagne-Mattheus

Tanz mit – für Kids!

WORKSHOP Tanzbegeisterte aufgepasst! Wir tanzen Choreografien zu cooler Musik. Das geht ganz einfach und muss nicht perfekt sein.

Das Angebot ist inklusiv und für Kinder ab 7 Jahren geeignet. Mitzubringen: Sportbekleidung und Getränk

**29.10.24 Di | 16:15 – 17:15 Uhr | Zeil am Main
TV Turnhalle**

Leitung: Jessica Desch

Ab 7 Jahren

Kräuter Zauberwerkstatt

WORKSHOP Wir zaubern Kräuterschätze für eine wohlige und gesunde Winterzeit. Die größte „Apotheke“ der Welt liegt vor unseren Füßen! Die Natur zieht sich zurück, aber aus getrockneten und ein paar frischen Kräutern lassen sich wunderbare Herbstschätze zaubern. Sei es eine Salbe für die Haut, Badesalz für ein wärmendes Fußbad oder duftende Kräuterkerzen.

Mitzubringen: Stofftasche, Trinkflasche mit Wasser und zwei Schraubgläser, wetterfeste Kleidung, da wir zu Beginn draußen sein werden, ehe es dann in die „Glücksküche“ geht.

**30.10.24 Mi | 10:00 – 13:00 Uhr | Rauhenebrach
OT Prölsdorf, Feuerwehrhaus**

Leitung: Lisa Oppelt

Ab 5 Jahren

Erste Hilfe am Kind

WORKSHOP Das Angebot richtet sich nicht nur an „frisch gebackene“ Eltern, Großeltern oder Familien, sondern an alle, die regelmäßig Kontakt mit Kindern haben (etwa beim Babysitten oder in der Jugendgruppe).

Wir zeigen Ihnen was Sie bei der Erstversorgung von Kindern etwa bei Fremdkörpern in den Atemwegen, Asthma, Pseudokrupp, Verletzungen, Fieberkrampf, Hitze- und Kälteschäden oder Vergiftungen beachten müssen. Darüber hinaus lernen Sie, wie Sie Unfällen von Kindern vorbeugen.

**02.11.24 Mo | 09:00 – 15:30 Uhr | Knetzgau
altes Rathaus**

Johanniter Würzburg

Babymassage

WORKSHOP Im Workshop lernst du die Grundtechniken der Babymassage und bekommst wichtige Tipps, auf was zu achten ist. Die Babymassage ist seit langem in vielen Kulturen – besonders in Indien – bekannt. Hautkontakt ist gerade für Babys überlebenswichtig!

Die Wirkung einer Babymassage sind vielfältig und erstrecken sich über die Förderung eines geregelten Schlafrhythmus, Verbesserung der Sinneswahrnehmung, Stärkung des Immunsystems und des Kreislaufes bis hin zur Stärkung der Beziehung zwischen Eltern und Kind.

**04.11.24 Mo | 10:00 – 11:30 Uhr | Haßfurt
Hebammenwerkstatt, Untere Vorstadt 9**

Leitung: Sabine Hartmann

Eltern / Kind

Wald erleben

WORKSHOP Im Wald gibt es viele Tiere und Pflanzen. Wir machen eine Wanderung im Wald. Bei Bewegung an der frischen Luft lernen wir etwas über den Lebens-Raum Wald.

Das Angebot ist eine Kooperation mit der vhs „Bildung Barrierefrei“.

**09.11.24 Sa | 11.00 – 14.00 Uhr | Marswaldspielplatz
zwischen Zell am Eberberg und Oberschleichach**

Leitung: Sara Langsam, Ilva Schoppenmeier

Ab 12 Jahren

Eltern-Workshop Kinderschwimmen

WORKSHOP Unter dem Motto „wie sag ich’s meinem Kind“ vermittelte der erfahrene Trainer und Schwimmlehrer den Eltern theoretische und praktische Grundlagen, um dem Kind sicher und mit Spaß im Wasser das Schwimmen näher bringen zu können. So werden oft schwer umkehrbare Anfangsfehler vermieden.

Bitte kommen Sie ohne Kind. Mitzubringen: Badesachen

**09.11.24 Sa | 12:00 – 15:00 Uhr | Knetzgau
Hallenbad**

Leitung: Karl-Wilhelm Meister

nur Eltern

Anmeldung und weitere Informationen:

www.vhs-hassberge.de/kindergesundheitswochen

