

eltertraining

minu

Mitglied im Fachverein Adipositas im Kindes- und Jugendalter (akj)



SCHWERE KINDER- BELASTETE ELTERN

Verhaltenstraining für Eltern von übergewichtigen
Kindern zwischen 5 und 10 Jahren

Konzept und Realisation

MIGROS
kulturprozent

Neuer Kurs:
7. und 14. März 2009

Wenn Kinder dick sind

Viele Kinder leiden unter ihrem Übergewicht und entwickeln negative Gefühle ihrem Körper gegenüber. Oft geht Übergewicht auch mit eingeschränkter Beweglichkeit und vermindertem Selbstwertgefühl einher. Viele leiden auch unter den sozialen Folgen, die das Dicksein mit sich bringen kann: Sie werden belächelt, «gehänselt» und fühlen sich oft ausgestossen.

Was kann man tun?

Die Eltern haben eine Vorbildfunktion. Deshalb ist es wichtig, dass die Eltern über ein gutes Fachwissen in den Bereichen Ernährung, Psychologie und Bewegung verfügen und sich ihrer Vorbildfunktion auch bewusst sind. Erfolge setzen das Engagement der ganzen Familie voraus.

An wen richtet sich das minu-Elterntaining?

Der zweitägige Kurs ist für Eltern übergewichtiger Kinder zwischen 5 und 10 Jahren, die das Dicksein als belastend empfinden. Diese Kinder sind noch zu jung, um an einem Therapieprogramm (wie bspw. club minu) teilnehmen zu können.

Was bietet das minu-Elterntaining?

Die Inhalte des Programms liegen in den Bereichen Ernährung, körperliche Bewegung und Psychologie. Eine Auswahl an Fragen, die im Kurs diskutiert werden: Was beinhaltet eine gesunde Ernährung und wie lässt sie sich im Alltag umsetzen? Welches sind die Ursachen von Übergewicht? Was ist in der Ernährungserziehung zu beachten? Wie lassen sich Motivation und Selbstwert beeinflussen? Warum ist Bewegung wichtig?

Wer führt das minu-Elterntaining durch?

Die Leitung des minu-Elterntainings besteht aus einem Team, dem ein Psychologe, eine Ernährungsberaterin, eine Erwachsenenbildnerin sowie eine Bewegungsfachfrau angehören.

Wer steht hinter dem minu-Elterntaining?

Konzipiert und realisiert wird das minu-Elterntaining durch das Migros-Kulturprozent.

Wer kann teilnehmen?

Aufnahmekriterien für die Teilnahme sind das Alter der Kinder (von 5 bis 10 Jahren), das bereits sichtbare oder beginnende Übergewicht der Kinder sowie die Bereitschaft der Eltern bzw. Bezugspersonen an den beiden Trainingstagen teilzunehmen. Es können max. 14 Elternpaare aufgenommen werden.

Wo finden die Treffen statt?

Die Trainingstage finden in Zürich statt: Migros-Genossenschafts-Bund, Josefstrasse 214, 8005 Zürich (10 Tramminuten vom Hauptbahnhof entfernt)

Wie lange dauert das minu-Eltertraining und wann findet es statt?

Das Training dauert zwei Tage: Samstag, 7. März und Samstag, 14. März 2009

Was kostet die Teilnahme am minu-Eltertraining?

Die Kosten der Trainingstage werden grösstenteils durch das Migros-Kulturprozent getragen. Die teilnehmenden Familien bezahlen einen Beitrag von Fr. 200.–.

Wie kann man sich zum minu-Eltertraining anmelden?

Die Eltern bzw. Bezugspersonen der betroffenen Kinder melden sich schriftlich mit dem Anmeldetalon oder auf www.minuweb.ch (Rubrik Eltern) an. Die Kursleitung prüft die Aufnahmekriterien und versendet eine schriftliche Teilnahmebestätigung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Anmeldeschluss: 31. Dezember 2008

Hiermit melde ich/wir uns für das zweitägige minu-Eltertraining vom 7.3.2009 und 14.3.2009 an.

Eltern bzw. Bezugsperson

Name/Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefonnummer:

Email:

Sohn/Tochter, der/die an Übergewicht leidet

Name/Vorname:

Alter/Grösse/Gewicht:

Anzahl Geschwister:

Anmerkungen/Wünsche:

Ort/Datum: Unterschrift:

Anmeldeschluss: 31. Dezember 2008

Konzept und Realisation

MIGROS
kulturprozent

Weitere minu-Projekte und minu-Links

- club minu multidisziplinäres Verhaltenstraining für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 11 und 16 Jahren
- minu fit-trainer/in Ausbildung für Bewegungsfachleute

www.minuweb.ch

www.akj-ch.ch

Informationen und Auskünfte

Migros-Genossenschafts-Bund
 Direktion Kultur und Soziales
 Postfach
 8031 Zürich
 044 277 22 19
soziales@mgb.ch

Das Migros-Kulturprozent ist ein freiwilliges, in den Statuten verankertes Engagement der Migros für Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft. www.kulturprozent.ch

2008/Änderungen vorbehalten



Nicht frankieren
 Ne pas affranchir
 Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale-risposta
 Envoi commercial-réponse

Migros-Genossenschafts-Bund
 Direktion Kultur und Soziales
 Postfach
 8031 Zürich