

Sa, 15.6. - Fr, 21.6.2024

Themenwoche

Gesund Aufwachsen



SCAN ME

Bärenstark im Leben
in Kooperation mit regionalen Partnern

Inhalt

Gesund aufwachsen und leben.

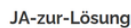
Die Weichen für ein langes Leben mit guter Gesundheit werden bereits in jungen Jahren gestellt. Aus zahlreichen wissenschaftlichen Studien ist bekannt, dass die kindliche Entwicklung vor allem durch die allgemeinen Lebensbedingungen, das familiäre und soziale Umfeld, das erlernte Gesundheitsverhalten sowie die verfügbare medizinische Versorgung beeinflusst wird. Es stellt sich die primäre Frage: Was können wir als Eltern oder andere wichtige Bezugsperson tun, damit unsere Kinder gesund aufwachsen und leben können?

Während dieser Themenwoche habt ihr die Gelegenheit, neun facettenreiche, sich gut ergänzende Bärenstark-Livetalks zum Themenschwerpunkt zu erleben. Darüber hinaus ermöglicht euch die Themenwoche, fünfzehn Schnupperangebote unverbindlich auszuprobieren und die regionalen Anbieter dahinter näher kennenzulernen. Die redaktionellen Beiträge und das Gewinnspiel laden zur interaktiven Teilnahme ein.

Die Tagung wird veranstaltet von Bärenstark im Leben in Kooperation mit zahlreichen regionalen Partnern.

Ein großes Dankeschön

gilt unseren Unterstützer*innen. Ohne sie wäre die **Themenwoche** nicht möglich.



PROGRAMM

Die Themenwoche "Gesund Aufwachsen" umfasst nachfolgende Angebotsformate:

- Live-Talks für Eltern & Interessierte
- Schnupperangebote für Kinder
- Schnupperangebote für die gesamte Familie
- redaktionelle Fachbeiträge
- Gewinnspiel

Alle Formate stehen KOSTENFREI zur Verfügung und können in Anspruch genommen werden von

- Kindern bis 12 Jahren
- Eltern und anderen Bezugspersonen von Kindern
- interessierten Fachkräften aus der Region.

Live-Talks für Eltern & Interessierte

Alle Live-Talks finden am ausgeschriebenen Termin als Live-Streaming auf der Facebook- bzw. Instagram-Seite von Bärenstark im Leben statt. Eine Teilnahme ist ohne vorherige Anmeldung und kostenlos möglich. Fragen zum Thema können vorab bzw. über das Chatfenster des Live-Streamings eingebracht werden. Die Kontaktdaten der Experten sind im Nachgang auf der eingerichteten Seite der Themenwoche zu finden.

Alle Live-Talks werden auch als Video aufgezeichnet und stehen im Nachgang über die Website von Bärenstark im Leben sowie den Youtube Kanal von Bärenstark im Leben zur Verfügung.



Facebook: @baerenstarkimleben



Instagram: @baerenstark_im_leben



Youtube: @baerenstarkimleben

Grundschulzeit und „Der Ernst des Lebens“

Sonntag, 16.06.24, 19 - 20Uhr



Sandra Brückl-Kleinhappl, Dipl. Elternbildnerin,
Family-Support-Trainerin, Dipl. Erziehungsberaterin

Soziales Lernen fordert Kinder im Schulalltag mindestens so sehr, wie das Erlernen von Rechnen, Lesen und Schreiben. Was sind die Themen der Kinder in dem Zusammenhang und wie können Eltern ihr Kind dabei begleiten, gestärkt durch die ersten Schuljahre zu gehen.

Ernährung und Körperbild bei Jugendlichen - Zwischen Fitnesskult und GesundheitsinfluencerInnen

Montag, 17.6.24, 16.30 - 17.30Uhr



Antonia Pierer, BBSsc Ernährungswissenschaftlerin
und Diätologin

In diesem Bärenstark-Talk wird u.a. auf folgende Fragen eingegangen:

- Warum ist eine adäquate Ernährung für Jugendliche so wichtig und wieso greifen so viele Jugendliche zu restriktiven Maßnahmen?
- Social Media und Körperbild: Warum holen sich viele Jugendliche Ernährungstipps von Tik Tok, Insta und Co?
- Welche Tipps hast du für Jugendliche und deren Familien?

Gegen die Erschöpfung! Was und wer helfen kann, den Alltag mit Kindern zu bewältigen

Dienstag, 18.6.24, 11 - 12Uhr



Julia Pichlmaier, birdi - Frühe Hilfen Salzburg

In diesem Bärenstark- Talk bekommt ihr Anregungen, wie ihr als Eltern wieder Energie gewinnen könnt.

Mit Kindern essen: Mit Freude und Genuss, ohne Stress und ohne Druck

Dienstag, 18.6.24, 17.15 - 18.15Uhr



Katharina Motz, Ernährungswissenschaftlerin, zertifizierte Prä- und Postnatal-Trainerin aus Saaldorf-Surheim

Wir sprechen mit Ernährungswissenschaftlerin Katharina Motz über Erwartungen (von uns Eltern) und Bedürfnissen (von unseren Kindern) und warum diese zwei Welten oft nicht zusammenpassen und viel zu oft in beidseitigem Stress enden. Wir werden uns das System Familie etwas genauer anschauen und dabei bestimmt auch das ein oder andere Aha-Erlebnis für die zuhörenden Eltern schaffen. Wir werden uns ansehen, welche Einflussfaktoren auf das Essverhalten einwirken und wie wir Mahlzeiten am besten begleiten und dabei eine gesunde Essbeziehung schaffen können.

Starke Kinder- starke Zukunft

Wie Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining Kinder stark machen kann

Dienstag, 18.6.24, 18.30 - 19.30Uhr



Nicole Haberacker, ehemalige Strafrichterin und WingTsun-Trainerin aus Bad Reichenhall

In diesem Bärenstark-Talk wird u.a. auf folgende Fragen eingegangen:

- Was ist Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining?
- Welchen Mehrwert nehmen Kinder daraus mit und wie können sie dadurch auf alltägliche schwierige Situationen vorbereitet werden?
- Welchen Herausforderungen stehen Kinder gegenüber und inwiefern kann ein solches Training helfen?

Artgerechtes Alltagsleben. Von Steinzeitbabys und Zentralheizungen

Mittwoch, 19.6.24, 18.45 - 19.45Uhr



Bettina Dutzler, Psychologin, dipl. Baby- und Kinderschlafberaterin, Artgerecht-Coach

Hast du auch ein Steinzeitbaby? Das sich schwer ablegen lässt und überall mitwill. Das pausenlos gestillt werden möchte und nachts partout nicht ins Gitterbett.

In diesem Bärenstark-Talk klären wir, warum das so ist und warum uns ein artgerechter Umgang mit unserem Kind im Alltag helfen kann. Wie passt die Evolution da rein und wie schaffen wir den Sprung von der Steinzeit ins Jetzt. Wir behandeln die Themen Stillen, Schlafen, Unterstützung, Tragen und Babypflege. Für offene Fragen ist natürlich Zeit.

PrEKidS - Beratung und Begleitung für Kinder von psychisch erkrankten Eltern

Donnerstag, 20.06.24, 10 - 11Uhr



Lisa Mayrhofer, Klinische Psychologin, Pro Mente Salzburg

Kinder psychisch erkrankter Elternteile zählen nachweislich selbst zur Hochrisikogruppe für die Entwicklung eigener psychischer Erkrankungen. Das Salzburger Präventionsprogramm „PrEKidS“ unterstützt Kinder von psychisch belasteten oder erkrankten Eltern mit familienorientierter Beratung und Begleitung. In diesem Live-Talk informieren wir u.a. über folgende Themenbereiche:

- Vorstellung des Projektes
- Risiko- und Schutzfaktoren
- Parentifizierung
- Weitere Angebote der Pro Mente Salzburg zum Thema „Gesund aufwachsen“

Zudem wird auch die Möglichkeit bestehen, Fragen an die Psychologin zu stellen.

Übergänge für unsere Kinder positiv gestalten

Donnerstag, 20.6.24, 20 - 21Uhr



Anja Haberstroh, Dipl. Soz.päd (FH) Systemische Familientherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Julia Schmied Dipl. Soz.päd (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie

„Jedem Anfang von ein Zauber inne“

Der erste Übergang beginnt ja bereits im Kleinkindalter vom Zuhause in die KITA, später von der KITA in die Grundschule, dann in die weiterführende Schule. Dies wirkt sich auf den Rhythmus und die Stimmung in der ganzen Familie aus. Wie gelingt es uns, Kinder resilient für diese einschneidenden Lebensabschnitte zu erziehen?

Selbstbewusstsein und Ausgeglichenheit in der Natur auftanken



Freitag, 21.6.24, 19 - 20Uhr

Isabella Riezinger, Psychosoziale Beraterin aus Salzburg

In diesem Live-Talk erhalten wir Einblicke in die Arbeit am Naturkrafthof am Salzburger Gaisberg. Uns wird u.a. die Kutschera-Resonanzmethode vorgestellt, dessen Übungen Kinder unterstützt, ihre Talente und inneren "Sonnen" wieder erstrahlen zu lassen. Das bringt sie in die Lage, auch in schwierigen Situationen in ihrer Kraft zu bleiben und ihrem Herzensweg zu folgen.

Tag der offenen Tür - Schnuppern für Eltern & Kind

In den Schnupperangeboten habt ihr die Gelegenheit, uns Mitwirkende dieser Themenwoche hautnah und in live kennenzulernen und unsere Angebote einfach einmal auszuprobieren. Ihr könnt komplett kostenfrei und unverbindlich an den Schnupperangeboten teilnehmen.

Wir bitten um Beachtung der Teilnahmemodalitäten. Diese sind jeweils bei den Ausschreibungen der einzelnen Schnupperangebote zu finden.

Elternsprechstunden der Elternberatung - Frühe Hilfen vom Land Salzburg

- **Dienstag, 18.6.24, 8.30 - 11Uhr, Strubergasse 64, Salzburg - Lehen**
- **Mittwoch, 19.6.24, 8.30 - 11Uhr, Rettenpacherstraße 13, Salzburg - Aigen**
- **Mittwoch, 19.6.24, 14 - 16Uhr, Klessheimer Allee 51B, Salzburg-Taxam**
- **Donnerstag, 20.6.24, 8.30 - 11Uhr, Schopperstraße 17, Salzburg-Itzling**

In den Elternberatungsstunden stehen die Beratung, Informationen und Hilfestellung bei allen Fragen zu Ernährung/Stillen, Gesundheit, Pflege und Entwicklung des Kindes sowie sozialrechtliche Informationen im Mittelpunkt.

Vorrangig geeignet für Familien mit Kindern bis 3 Jahre.

Es ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

**Schnupperangebote vom Netzwerk BirthDay Salzburg:
Familie mit kleinen Kindern - Gemeinsam gesund aufwachsen
Donnerstag, 20.06.24, 16 - 17Uhr, Preuschenpark,
Apothekerhofstr. 11, Salzburg**

- erlebt geteilte Freude bei gemeinsamer Bewegung von Mama/Papa & Kind (2-5 Jahre) / Mariella Ringerthaler (Pädagogin - BEd, Lehramt für Volksschulen - Barre&Baby Teacher, ContaKids Teacher, Lizenzierte Pilatestrainerin) zeigt euch Elemente von ContaKids - dem Bewegungs- und Tanzangebot für Familien mit Kleinkindern in Salzburg.
- holt euch Tipps zu erste Hilfe Maßnahmen im sommerlichen Familienalltag / Daniela Steger (Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Zertifizierte Still- und Laktationsexpertin EISL) gibt euch hilfreiche Tipps bei zwei klassischen "Notfällen" im sommerlichen Alltag mit Kleinkindern.

Maximale TN-Zahl 15 Familien

kostenloses Angebot

für Eltern mit Kindern im Alter von 2-5 Jahren

Mitzubringen: Picknick-Decke & was ihr verpflegendes braucht für eine Stunde, wetterentsprechende & bequeme Kleidung

Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.

Um Anmeldung wird gebeten bis 19.6., 12Uhr und ist möglich bei Bärenstark unter Email: info@baerenstark-im-leben.com

Workshop "Artgerechtes Alltagsleben. Von Steinzeitbabys und Zentralheizungen"

Donnerstag, 20.6.24, 9 - 10.30UhrUhr

Bettina Dutzler, Psychologin, dipl. Baby- und Kinderschlaflberaterin, Artgerecht-Coach

Hast du auch ein Steinzeitbaby? Das sich schwer ablegen lässt und überall mitwill. Das pausenlos gestillt werden möchte und nachts partout nicht ins Gitterbett.

In diesem Workshop klären wir, warum das so ist und warum uns ein artgerechter Umgang mit unserem Kind im Alltag helfen kann. Wie passt die Evolution da rein und wie schaffen wir den Sprung von der Steinzeit ins Jetzt. Wir behandeln die Themen Stillen, Schlafen, Unterstützung, Tragen und Babypflege. Für offene Fragen ist natürlich Zeit.

Anmeldung bis 19.6.24, 12Uhr bei info@baerenstark-im-leben.com bzw. bettina@familienstark.at

Elterncafe der Elternberatung Frühe Hilfen vom Land Salzburg

Freitag, 21.06.24, 8.30 - 11.30Uhr, Anton-Neumayr-Platz 3, Salzburg

Angeboten werden Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für die Kinder, gemeinsames frühstücken, reden, entspannen und ein kreativer Austausch miteinander.

Vorrangig geeignet für Familien mit Kindern bis 3 Jahre.

Es ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Tag der offenen Tür bei RAINBOWS-Salzburg

**Freitag, 21.06.24, 13 - 18Uhr, Münchner Bundesstraße 121a,
Salzburg**

Zum Kennenlernen der Angebote und zum Hineinschnuppern mit unseren kreativen Möglichkeiten für Elternteile und Kinder.

Zu einem gesunden Aufwachsen gehört ein konfliktarmes Umfeld, Eltern die die Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen, ein sich zumuten und ausdrücken dürfen

der unangenehmen Gefühle, sichere Bindungen (auch oder gerade nach der elterlichen Trennung) und Trauer zeigen dürfen - mit schwierigen Lebensereignissen

umgehen zu können und dann einen zuversichtlichen Blick in die Zukunft zu werfen, das leistet RAINBOWS mit seine Angeboten.

Es ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Mit GlüXkind-Tricks Kinder fürs Leben stark machen: Widerstandskraft stärken

Freitag, 21.6.24, 15-17 Uhr, Am Anger 50, Ainring

Im Leben der Kinder gibt es immer wieder Situationen, in denen sie innere Stärke und Widerstandskraft brauchen, um mit Herausforderungen, Verletzungen und Enttäuschungen umzugehen. An diesem bunten Nachmittag wird das Selbstbewusstsein der Kinder durch Spiele, Übungen und Geschichten gestärkt und sie bekommen Werkzeuge für den Umgang mit schwierigen Situationen. Die Eltern erhalten hilfreiche Tipps, wie sie ihre Kinder dabei unterstützen können, kleine „Stehaufmenschlein“ zu werden.

Workshop mit Lisa Maria Wagner (Dipl. Pädagogin für Kindergarten und Grundschule, Mentaltrainerin und Gründerin von „GlüXkind“) für Kinder von ca. 6 bis 10 Jahren und ihre Eltern.

Mind. 5, max. 10 Familien.

Einblicke auf www.ichgluexkind.de

**Anmeldung bis spätestens 20.6.24, 12 Uhr unter
info@baerenstark-im-leben.com**

Schnupperangebote für Kinder

In den Schnupperangeboten besteht die Gelegenheit, uns Mitwirkende dieser Themenwoche hautnah und in live kennenzulernen und unsere Angebote einfach einmal auszuprobieren. Ihr könnt komplett kostenfrei und unverbindlich an den Schnupperangeboten teilnehmen.

Wir bitten um Beachtung der Teilnahmemodalitäten. Diese sind jeweils bei den Ausschreibungen der einzelnen Schnupperangebote zu finden.

Tag der offenen Tür in der WingTsun Schule Bad Reichenhall

Samstag, 15.6.24,

- **9 - 10Uhr für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren**
- **10.15 - 11.15Uhr für Kinder zwischen 5 und 9 Jahren**
- **11.30 - 12.30Uhr für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren**

in der WingTsun Schule, Bahnhofstr. 7, Bad Reichenhall

Schnupperangebote mit Nicole Haberacker, ehemalige StrafrichterIn, WingTsun-Trainerin

In diesen Schnuppereinheiten können in altersgerechten Trainingseinheiten speziell entwickelte Maßnahmen zur Deeskalation, Prävention, Selbstbehauptung und altersgerechten Selbstverteidigung ausprobiert werden.

Keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Kinderyoga - Konzentration und Entspannung

Montag, 17.6.24, 16.20 - 16.55Uhr, Online

Für Kinder zwischen 6 bis 10 Jahren

Schnupperangebot mit Sandra Alessio-Siedl, Yogalehrerin, Sonderpädagogin, Autorin

Wir üben gemeinsam motivierende Kinderyoga Übungen, die den Kindern helfen, zur Balance, Konzentration und eigener Stärke zu finden, was den Kindern in der Schule sehr helfen kann, um sich besser konzentrieren zu können. Die Entspannungsübungen am Ende der Einheit bringt die Kinder zur Ruhe, sodass sie Kraft schöpfen können und mehr ihre Bedürfnisse spüren.

Anmeldung bis spätestens 16.6., 12Uhr unter info@baerenstark-im-leben.com

Teenageryoga - Schulstress weg - Entspannung und Chillen an - Teenager von 11-14 Jahren

Montag, 17.6.24, 17 - 17.40Uhr, Online

Für Teenager zwischen 11 und 14 Jahren

Schnupperangebot mit Sandra Alessio-Siedl, Yogalehrerin, Sonderpädagogin, Autorin

Anmeldung bis spätestens 16.6., 12Uhr unter info@baerenstark-im-leben.com

In diesem Kurs üben wir fließend Yogaübungen, die die Teenager dabei unterstützen, Stress und Anspannung loszulassen und Entspannung und Konzentration zu stärken, damit sie mental und körperlich gestärkt in den Tag gehen können. Eine schöne Tiefenentspannung rundet die Einheit ab.

Bienenworkshop am Frankinger Bienenlehrpfad

Mittwoch, 19.06.24, 16 - 17.30Uhr, Franking

Spannendes Bienenwissen für Groß und Klein. Eintauchen in die Welt der Bienen und Wildbienen, gemeinsam mit der zertifizierten Bienenpädagogin Tamara Herndl spannende Fakten erfahren, Spielen und Basteln.

Für Kinder von 6-12 Jahre (max. 15)

Eine Teilnahme ist kostenlos möglich.

Anmeldung bis spätestens 18.6.24, 12Uhr unter info@baerenstark-im-leben.com

Schnuppereinheit Selbstbewusstsein und Ausgeglichenheit in der Natur auftanken

Dienstag, 18.06.24, 14.30 - 16.30Uhr

Donnerstag, 20.6.24, 16 -18Uhr

am NaturKraftHof am Gaisberg

In einer 2- stündigen Schnuppereinheit auf unserem kleinen Bauernhof am Salzburger Gaisberg erfahren und üben die Kinder, wie sie selbst dafür sorgen können, dass es ihnen allein und mit anderen so richtig gut geht. Die Tiere und Naturkräfte zeigen uns, wie´s geht. Neben Spaß und Spiel gibt´s einfache Atem- und Imaginationsübungen für Zuhause und die Schulzeit.

Für Kinder von 6-12 Jahre (max. 5)

Eine Teilnahme ist kostenlos möglich. Eine Anmeldung ist pro Kind nur für einen der beiden ausgeschriebenen Termine möglich.

Anmeldung bis spätestens 17.6.24, 12Uhr unter info@baerenstark-im-leben.com.

Fachbeiträge und Kurzportraits

Die Fachbeiträge und Kurzportraits liefern Informationen zu den ausgewählten Bereichen Sprachentwicklung, seelische Gesundheit, Erziehung sowie regionale Hilfsangebote.

- Gut sprechen heißt auch gut aufwachsen - Warum der Spracherwerb die gesamte Entwicklung des Kindes beeinflusst / Ramona Steiner, Coach aus Freilassing
- Seelisch gesund aufwachsen // Deutsche Liga für das Kind
- Elternbriefe vom Bayr. Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales und dem Zentrum Bayern Familie und Soziales
- Gesund aufwachsen - für Kleinkindfamilien / Angebote vom Netzwerk BirthDay Salzburg
- Der Familienatlas von Bärenstark im Leben / Nutzen für Familien

Gewinnspiel

Gewinne ein Lesestarter-Paket von Ravensburger

Leserabe: Erstlesebücher für mehr Leseerfolg und Vorfreude auf die Schule



Endlich Schulkind! Für das Lesenlernen, die Schlüsselkompetenz für sämtliche Schulfächer, gibt es Unterstützung vom Leserabe.

Die Erstlesereihe von Ravensburger orientiert sich hinsichtlich Themenauswahl, Text und Gestaltung der Bücher speziell an den Herausforderungen beim Lesestart. Im 20. Jubiläumsjahr des Leserabe gibt es besonders viele Neuheiten rund um das Thema Schule.

Die Geschichten sind vielfach empfohlen von der Stiftung Lesen und bei der Leseplattform Antolin gelistet.

So nimmst du an der Verlosung teil:

- Folge **Bärenstark im Leben** auf Facebook- und/ oder Instagram.
- Schreibe uns per Email (info@baerenstark-im-leben.com), wie du deine Kinder zum Lesen motivierst.

Das Gewinnspiel läuft im Zeitraum vom 15.6. bis 21.6.2024, 12Uhr. Eine Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Die Gewinner werden per Email von Bärenstark im Leben informiert.

Impressum

Bärenstark im Leben - Familienplattform für den
Rupertiwinkel, Chiemgau und das angrenzende
Salzburg

vertreten durch:

Katharina Hager, Dipl. Päd. & Master of Science Early
Life Care

Tel. +43 681/10371297

Email: info@baerenstark-im-leben.com