



**Besser essen. Mehr bewegen.
Eine Kinderleicht-Region**

Fit im Leben - mit Spass und Karla dabei

Die Verbandsgemeinde Hillesheim/Vulkaneifel geht neue Wege in der Prävention von Übergewicht bei Kindern

Heike Bohn, Bürgermeisterin

Berlin, 08. März 2012, Kongress Armut und Gesundheit



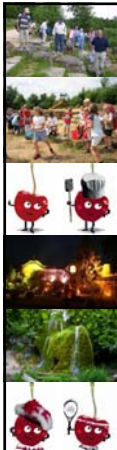
Fit im Leben - mit Spass und Karla dabei!

- Gewinn des Wettbewerbs „Besser essen. Mehr bewegen.“ des BMELV
- Gesucht wurden Initiativen, die zeigen und erproben, wie der Entstehung von Übergewicht bei Kindern frühzeitig und dauerhaft entgegen gewirkt kann



„Historie“

- Bekanntgabe der 24 Gewinner im Mai 2006
- Verbandsgemeinde Hillesheim einzige Kinderleicht-Region in RLP
- 2006 - 2009, plus 2 Jahre


Besser essen. Mehr bewegen

- Ursprungsprojekt: Grundlage für gesundheitsfördernde Lebensbedingungen im Hillesheimer Land
- Folge-Förderzeitraum: Weitere Vernetzung der Akteure vor Ort und Festigen der eingeführten Programme



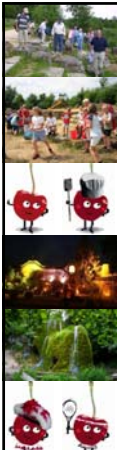
Ziel

- Möglichst alle Kinder und Familien erreichen, sensibilisieren, aktivieren
- Kinder, Eltern, Erzieher, Lehrer in allen Lebens- und Tagesaktivitäten begleiten und motivieren, den Lebensstil in der Familie zu verändern
- Sicherzustellen, dass die Themen Gesundheit, Ernährung, Bewegung, nicht wieder aus dem täglichen Leben verschwinden



Werkzeuge/Mittel

- Aktivierung des gesamten Lebensumfeldes der Kids
- Handlungsorientiertes Erleben und Einüben eines gesunden Lebensstils
- Förderung regelmäßiger Bewegung, die Spaß macht
- Förderung kindgerechter Speisen und Getränke mit niedriger Kaloriendichte

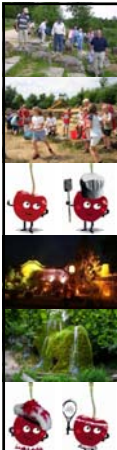


Unser Projekt

- Besteht aus vielen Einzelinitiativen aus der VG (neue und bestehende), die alle Lebenswelten und die Umwelt (insbesondere Familie) der Kinder umfassen - von Geburt bis 10 Jahre (VG: Kita, GS)



Lebensumfeld des Kindes - Netzwerk


Netzwerk

- Grundschulen, Kindergärten, Sportvereine, AOK, DLR, Jugendzahnpflege, Vereine (z. B. Pfadfinder), Forstamt, Verwaltung



Orga-Team

- Projektleiterin, Netzwerkverantwortliche
- Ernährungsfachkraft
- Sportfachkraft
- Verwaltungsfachkraft



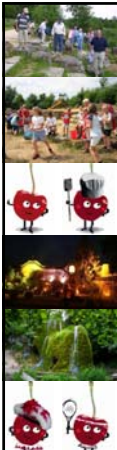
Kernziele der Prävention

- Kinder bewegen sich min. 1 Stunde täglich
- Gehen weniger inaktiven Freizeitbeschäftigungen nach
- Essen mehr frisches Obst und Gemüse
- Trinken ausreichend energiefreie, ungesüßte Getränke
- Bringen ein gesundes Schul- und Kindergartenfrühstück mit
- Die GT-Einrichtungen bieten ein ausgewogenes Mittagessen nach den Regeln der DGE an



Verhältnisprävention

- Karla-Pfad
- Schulhofgestaltung
- Insektenhotel
- Karla-Mobil
- Obst-/Gemüseteller
- Kalorienfreies Getränkeangebot
- Schulobstprogramm



Verhaltensprävention

- Bonus-Programm
- Bewegungskindergarten
- Bewegungspausen
- Schulung Esskultur
- Karla Kirsche in der Küche
- Tigerkids
- Gesundheitsklasse
- Leitbild Gesundheit in der GTS
- Lebensmitteltag DLR



Kirsche Karla

- Karla verbindet über 20 Partner
- begleitet Kids durch alle Aktivitäten des Projektes
- Karla bietet Wiedererkennung – gesund ohne erhobenen Zeigefinger, „Hero“, Maskottchen, Motivatorin
- Mittelpunkt unseres extra für dieses Projekt entwickelten Bonifikationsprogramms (Kids sammeln Kirschaufkleber für die Klasse oder Kita-Gruppe)/Bonus-Tag
- Karla-Fest: Alle planen und sind gemeinsam (Familie) aktiv

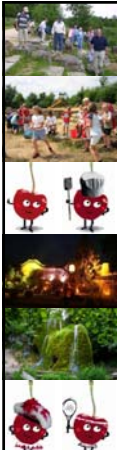



Kirsche Karla



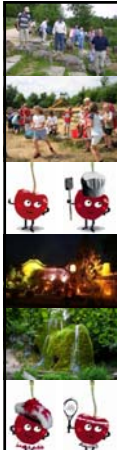

Bonifikation

- Inline-Skating für Einsteiger und Fortgeschrittene
- „Die Turngerätelandschaft als Abenteuerspielplatz“
- Zirkus, Artistik, Jonglieren, Einradfahren, koordinative Bewegungsspiele
- „Balla, Balla“ – alles rund um den Ball
- Kleine Spiele zur Schulung von Teamfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Fair-Play Verhalten
- Abenteuer- Erlebnissport in der Schule/im Verein (Möglichkeiten der Umsetzung)
- Spielorientierte Einführung in Fußball (auch und gerade für Einsteiger und Mädchen, die Fortgeschrittenen erhalten Spezialaufgaben)
- „Plitsch, Platsch“ – Spiele, Staffeln, Übungen und viel Spass im Wasser




Bonitage

- Wichtiger Bestandteil für die Kontaktpflege zu den Vereinen und Institutionen
- Motivation für die Kinder, die Angebote zu nutzen



Verstetigung von Teilprojekten – VG, GTS

- Schulung Esskultur
- Karla Kirsche in der Küche
- Karlas Garten
- Karla auf dem Bauernhof
- Karla macht das Seepferdchen
- Ringen und Raufen (Judo)
- Werfen, Springen, Laufen



Schulung Esskultur

- Finanzierung der Personal-
kosten für die Betreuung
und Gestaltung während der
Mittagsverpflegung ist bis
2014 (KVR) durch die VG
Hillesheim gesichert.
- 12 Stunden á 15,00 Euro
bei 40 Schulwochen = 7.200
Euro/Jahr



Verstetigt durch VfL

- Inliner-Kurs für Anfänger und
Fortgeschrittene, Trainer
werden über Kursgebühren
finanziert,
2 mal jährlich, á 10 Kurs-
einheiten
- Karla-
Mobile




Verstetigt durch AOK

- Karla isst im Kindergarten
- Karla zeigt Rückgrat
- Karla lernt essen und
trinken
- AOK-Gesundheitsklasse
 - Bewegungsförderung
 - Gesundes Essverhalten



Karlas Fitnesspfad

- 2 Multiplikatorenschulungen
auf dem Fitnesspfad in 2010
- Sportjugend Rheinland führt
Übungsleiterfortbildungen
durch
- Der Pfad wird rege von
Institutionen und Familien
genutzt
- Pflege durch Forstamt
- Touristisch in Wert gesetzt



Impressionen




Impressionen



Impressionen



Impressionen



Karla-Familienfest



Karla-Familienfest

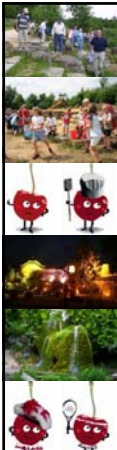


Projektmanagement

- Finanzielle Abwicklung ist in der Hand der projektverantwortlichen VG
- Ab 2010: Verantwortlich für die Netzwerkarbeit, Netzwerkartreffen, Organisation Fest, Bonifikation, Maßnahmenplanung, Qualitätskontrolle ist die in der GTS angesiedelte Oecotrophologin

Fachkompetenz ist notwendig

- Qualitätssicherung
- Fortbildung Multiplikatoren
- Motivation Zielgruppe und Multiplikatoren
- Fester Ansprechpartner, Kümmerer
- sichert das Programm
- Herausforderung für Laien, am Thema zu bleiben



Finanzierung

- **Bundesmittel:**
- 2007 83.400 €
- 2008 86.700 €
- 2009 84.000 €
- 2010 22.900 €
- 2011 18.830 €
- **Gesamt 295.830 €**
- **Geld-/Sachspenden 52.000 €**
- **Personalkosten 71.300**



Was haben wir erreicht?

- Wir erreichen ALLE Kinder bis 10 Jahre in der VG
- Kirsche Karla ist als Maskottchen sehr bekannt, beliebt und hat einen Wiedererkennungswert bei „klein und groß“
- Im 6. Jahr werden Aktionen, Karlafest, Bonifikationsprogramm und Karlamobile sehr gut angenommen
- Die Projektpartner sind motiviert, die bisher erreichten Projektziele weiter zu verfolgen
- Evtl. kreisweiter Rollout über Projekt der Sportjugend