

Ausreichend Bewegung – ausgewogene Ernährung

Angebote für Gemeinden



Angebote zur Förderung von Bewegung und gesunder Ernährung

Als Gemeinde können Sie ein Umfeld schaffen, das einen gesunden Lebensstil unterstützt. Entscheidend sind Strukturen, die Jung und Alt zu ausreichend Bewegung und ausgewogener Ernährung einladen. Sie beeinflussen die Entwicklung von Kindern positiv und tragen massgeblich zu Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung bei.

Wir unterstützen Sie dabei: mit den hier vorgestellten Angeboten und der Entwicklung neuer, passender Massnahmen. Sie haben eigene Projektideen? Auch dazu beraten wir Sie gerne. Gemeinsam stimmen wir die Angebote auf Ihre Bedürfnisse und die Gegebenheiten vor Ort ab.

Kontaktieren Sie uns mit Fragen oder Vorschlägen. Wir freuen uns auf Sie.

Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRÄ, Fachstelle Bewegung und Ernährung

www.zepra.info/bewegung-und-ernaehrung



Spielplatz-Finder SPILO

Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten für Kinder, attraktive Treffpunkte für Familien: Spielplätze sind wichtige Begegnungsorte. Mit dem digitalen Spielplatz-Finder SPILO lässt sich auf dem Smartphone schnell und einfach ein Spielplatz in der Nähe finden. Auch zeigt SPILO, ob es z.B. einen Sandspielbereich, ein WC oder eine Grillstelle gibt. Gemeinden können ihre Spielplätze kostenlos online erfassen. Sobald die Spielplätze online verzeichnet sind, können Gemeinden SPILO bei der Bevölkerung bewerben.

Unser Beitrag

- Wir liefern kostenlose Textbausteine und Flyer, um SPILO zu bewerben (z.B. für Gemeindeblatt oder Social Media).

Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

Weitere Informationen

www.spilo.sg

[Formular zur Erfassung von Spielplätzen](#)



Hopp-la

Körperliche Aktivität und den Austausch zwischen Generationen spielerisch fördern: Mit dieser Grundidee setzt die Stiftung Hopp-la attraktive Bewegungs- und Begegnungsorte in Gemeinden um. Die Generationenspielplätze richten sich an alle von Jung bis Alt.

Unser Beitrag

- Wir beteiligen uns an den Kosten für die personelle Projektbegleitung vor Ort (max. 10'000 Franken).

Beitrag der Stiftung Hopp-la

- Die Stiftung beteiligt sich an den Infrastrukturkosten (max. 80'000 Franken). Es existieren Förderkriterien.

Umsetzung durch

Stiftung Hopp-la

Weitere Informationen

www.hopp-la.ch

Interkulturelle Elternbildung – Miteinander gesund bleiben

Eltern bei einem gesunden Lebensstil unterstützen: Darauf zielt diese interkulturelle Elternbildung. Die Gesprächsrunden thematisieren Ernährung, Bewegung sowie Tabak- und Nikotinprävention. Geschulte Moderatorinnen regen zur Diskussion an und verteilen Informationsmaterialien. Im offenen Austausch können sich alle – unabhängig von Bildungshintergrund und Deutschkenntnissen – einbringen und ihre Erfahrungen teilen. Die moderierten Gesprächsrunden finden in Eltern-Kind-Treffs, Quartiertreffpunkten, Familienzentren oder an interkulturellen Begegnungsorten statt.

Unser Beitrag

- Wir stellen geschulte Moderatorinnen zur Verfügung.
- Wir koordinieren die Veranstaltungen.
- Nach Absprache finanzieren wir die Nutzung von Räumlichkeiten.

Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

Weitere Informationen

www.zepa.info/miteinander-gesund-bleiben

KiKo – Kinder kochen

Kinder den Kochlöffel schwingen zu lassen, ist ein ideales Freizeitangebot für aktive, gesundheitsbewusste Gemeinden. Die Kurse begeistern Kinder fürs Kochen, vermitteln spielerisch Wissen und sensibilisieren für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung. Der Kurs wird von einer Fachperson geleitet und z.B. in der Schulküche durchgeführt. Neben Gemeinden können auch Schulen, Elternvereine oder Ferienpass-Anbieter KiKo-Kochkurse anbieten.

Unser Beitrag

- Wir übernehmen max. 500 Franken der Lebensmittelkosten (Restkosten: ca. 700 Franken) im Rahmen des kantonalen Aktionsprogramms «Kinder im Gleichgewicht».

Beitrag der fit4future foundation

- Die Organisation bietet kostenlose Unterlagen und Hilfsmittel für die Durchführung der Kurse.
- Die KiKo-Website kann kostenlos zur Ausschreibung von gemeindeeigenen Kursen genutzt werden.

Umsetzung durch

fit4future foundation in Zusammenarbeit mit Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA

Weitere Informationen

www.fit4future-kiko.ch

buggyfit

Gesunde Mütter – gesunde Kinder: Das ist die Idee von buggyfit. Der Fitnesskurs richtet sich an Frauen nach der Geburt. Gemeinsam mit dem Baby im Kinderwagen bewegen sie sich draussen, lernen andere Mütter kennen und tun gleichzeitig etwas für den Kreislauf und das körperliche Wohlbefinden. Gemeinden können eigene Kursstandorte aufbauen.

Unser Beitrag

- Wir unterstützen beim Aufbau eines buggyfit-Kursstandortes in der Gemeinde.
- Wir finanzieren die Ausbildung einer Kursleiterin.
- Wir übernehmen die Teilnahmekosten für Mütter, die im Kanton St. Gallen wohnen.

Umsetzung durch

Verein PEBS (Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt)

Weitere Informationen

www.buggyfit.ch

www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Quartierbegehungen

Was schätzen Familien an ihrem Quartier? Und wo sehen sie Handlungsbedarf, z.B. beim Thema Sicherheit, bei Begegnungsorten und Spielplätzen? Dies erfahren Entscheidungsverantwortliche in geführten Begehungen. Der Austausch vor Ort lohnt sich, denn die optimale Gestaltung des Wohnumfelds hat einen nachweisbar positiven Einfluss auf die Lebensqualität der Bevölkerung.

Unser Beitrag

- Wir übernehmen 50% der Gesamtkosten (max. 8'000 Franken).
- Wir vermitteln eine fachliche Begleitung zur Organisation und Durchführung der Quartierbegehung.

Umsetzung durch

Amt für Gesundheitsvorsorge/ZEPRA in Zusammenarbeit mit dem Verein Fussverkehr Schweiz

Weitere Informationen

[Film zu Quartierbegehungen](#)

Gut zu wissen: Quartierbegehungen lassen sich auch mit Seniorinnen und Senioren durchführen.



Materialien und Referate

Als Ideenpool für Gesundheitsbeauftragte in Gemeinden hat die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz eine Übersicht mit Projekten zusammengestellt, die auf kommunaler Ebene realisierbar sind – auch eine Vielzahl von Projekten im Bereich Bewegung und Ernährung.

Materialien und Unterlagen

Kostenlose Broschüren und Materialien zum Thema Bewegung und Ernährung finden Sie bei ZEPRA.

Referate

Abgestimmt auf die Bedürfnisse von Gemeinden oder Fachorganisationen vermitteln wir passende Kontakte, die Inputreferate rund um das Thema Bewegung und Ernährung anbieten.

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA
Unterstrasse 22
9001 St.Gallen

Weitere Angebote

Active City – Sport und Spass für alle.
Ein Angebot der Schweizerischen
Gesundheitsstiftung RADIX.
www.activecity.ch

«Ä Halle wo's fägt» für Kinder zwischen
0 und 6 Jahren von Chindaktiv
www.chindaktiv.ch

Femmes-Tische für Frauen mit Migrations-
hintergrund, umgesetzt u.a. durch Caritas
St.Gallen-Appenzell
www.caritas-stgallen.ch

MidnightSports für Jugendliche der
Stiftung IdéeSport
www.ideesport.ch

MiniMove für Kinder im Vorschulalter
der Stiftung IdéeSport
www.ideesport.ch

OpenSunday, offene Turnhalle für Kinder
der Stiftung IdéeSport
www.ideesport.ch

Pop-up-Spielplatz für Kinder von 0 bis 12
Jahren der Fachstelle SpielRaum
www.spielraum.ch

Purzelbaum Spielgruppe von ZEPRA
www.kinder-im-gleichgewicht.ch

Angebote für Schulen im Bereich
Bewegung und Ernährung
www.zepra.info/schule