GESUNDHEITSTAGE IN WIENER KINDERGÄRTEN

LEITFADEN ZUR PLANUNG UND UMSETZUNG

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.

Wiener Gebietskrankenkasse WGKK

WiG WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt Wien Wien ist anders.

1. WOMIT BEGINNEN? - ERSTE SCHRITTE BEI DER PLANUNG

LEITFADEN ZUR PLANUNG UND UMSETZUNG

Warum dieser Leitfaden?

Kindergarten-Gesundheitstage bieten eine gute Möglichkeit, das Verständnis für gesundheitsfördernde Maßnahmen im Alltag in den Familien zu erhöhen. Gleichzeitig kann die wertvolle gesundheitsförderliche Arbeit von MitarbeiterInnen in elementaren Bildungseinrichtungen sichtbar gemacht werden. Der Leitfaden richtet sich an Kindergärten und Kindergruppen, die selbst einen Gesundheitstag umsetzen möchten.

Wozu dient dieser Leitfaden?

Dieser Leitfaden soll beim Planen und Umsetzen eines Kindergarten-Gesundheitstages helfen. Stufenweise wird erläutert, welche Schritte notwendig sind und was es zu beachten gilt. Zudem enthält der Leitfaden Beispiele für erprobte gesundheitsförderliche Programmpunkte und Stationen. Er ist als Unterstützung und als Ideensammlung für die Realisierung Ihres individuellen Gesundheitstages gedacht. Sie können die Anregungen und Ideen völlig frei nach Ihrem Bedarf adaptieren.

Je nach Größe des geplanten Gesundheitstages sollte etwa 6 Monate voraus mit der Planung begonnen werden. Bei den ersten Treffen sind folgende Punkte zu klären:

TIPP: Nutzen Sie die Checkliste am Ende des Leitfadens.

1.1. Größe der Veranstaltung festlegen

- Interne, kleinere Veranstaltung im eigenen Kindergarten (in den eigenen Räumlichkeiten) oder
- externe, größere Veranstaltung, in Jugendsportanlagen oder in einem Park bzw. in externen Räumlichkeiten wie z.B. anderen Kindergärten

1.2. Ziele, Schwerpunkte und Zielgruppen definieren

- gemeinsames Erarbeiten des Ziels bzw. eines Mottos für den Tag, eventuell setzen von Schwerpunkten
- Zielgruppen definieren: Kinder und/oder Eltern, andere Institutionen, Öffentlichkeit etc.
- Namen für den Gesundheitstag überlegen; der Name gibt dem Gesundheitstag die Richtung

1.3. Verantwortlichkeiten klären

- Verantwortung für Gesamtkoordination klären – bei max. zwei Personen sollen alle Fäden zusammenlaufen
- Zuständigkeiten für die Organisation klären – gibt es externe Beteiligte, die mitorganisieren z.B. benachbarte Kindergärten, oder Kindergruppen, Vereine in der Umgebung; Ist Elternmitarbeit erwünscht? Zudem Organisationsabläufe besprechen
- Verbindlichkeit bei allen MitorganisatorInnen (externen wie internen) unbedingt sicherstellen sowie Wege der Kommunikation klären (E-Mail oder Telefon sowie Erreichbarkeiten klären)

1.4. Zeitliche und finanzielle Ressourcen planen

Erstellen einer für alle transparenten Zeit- und Kostenplanung inkl. Aufgabenverteilung:

- Bis wann sind welche Aufgaben von wem zu erledigen?
- Ist die geplante Veranstaltungsgröße mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen möglich?
- Sind genügend personelle Ressourcen für die geplante Vorbereitungszeit vorhanden?
- Ist die Vorbereitung im Kindergarten-Alltag gut bewältigbar?
- Gibt es ein Extrabudget und wenn ja, wie hoch ist der maximale Budgetrahmen?
- Welche Materialien und welche Technik (Soundanlage, etc.) werden zu welchen Kosten benötigt?

1.5. Termin festlegen

- Vermeiden dichter Zeiten wie Schulanfang, Vorweihnachtszeit, Ende Schuljahr und Eingewöhnungsphasen
- Achten auf Fenstertage und Ferienzeiten oder andere Feste in der Stadt
- Sollen Eltern erreicht werden: auf arbeitende Eltern achten und eher kürzere Feste planen (max. 2–3 Stunden am späten Nachmittag) oder Freitagnachmittage
- Bei großen Gesundheitstagen kann auch das Wochenende in Betracht gezogen werden (Dienstzeitregelungen der Trägerorganisation beachten)

1.6. Planung für einen externen Ort

Achten Sie dabei darauf, ob …

- Mietkosten anfallen können
- Genehmigungen beantragt werden müssen (siehe dazu 1.7.)
- (barrierefreie) Sanitäranlagen zur Verfügung stehen
- der Ort öffentlich gut erreicht werden kann
- es zu einer Lärmbelästigung während der Veranstaltung kommen kann und eventuell eine eigene Genehmigung dafür beantragt werden muss (siehe dazu 8.)
- während der Eventzeit eine Ansprechperson für Fragen oder bei technischen Problemen vor Ort zur Verfügung steht

Bei Outdoor-Veranstaltungen achten Sie darauf, dass …

- ein Ersatztermin oder eine Ausweichmöglichkeit bei Schlechtwetter mitgedacht wird
- ausreichend Schattenplätze vorhanden sind
- die Stromversorgung gesichert ist (falls Technik benötigt wird)
- ein ausreichendes Zeitfenster für Anlieferung und Abholung eingeplant wird sowie eine Zufahrtsmöglichkeit gegeben ist

1.7. Genehmigungen einholen

Im Vorfeld bedarf es eventuell einer Genehmigung der Trägerorganisation, ob ein Gesundheitstag umgesetzt werden kann und ob es eine mediale Berichterstattung geben soll.

Veranstaltungen und Aktionen im öffentlichen Raum sind bei verschiedenen Magistraten genehmigungspflichtig! Stellen Sie Ansuchen möglichst früh. Die Bearbeitungszeit beträgt **mindestens 4 Wochen**!

- **Öffentliche Plätze / im Straßenraum**: Bewilligungen sind von der **MA 46** *(Verkehrsorganisation und technische Verkehrsangelegenheiten)* und der **MA 36** *(technische Gewerbeangelegenheiten, behördliche Elektro-und Gasangelegenheiten, Feuerpolizei und Veranstaltungswesen)* einzuholen.
- **Parks**: Eine Genehmigung von der **MA 42** *(Wiener Stadtgärten)* wird benötigt.
- **Stadt-Wien-Jugendsportanlagen**: Genehmigung durch die **MA 51** *(Sportamt)* ist notwendig.

- Weitere wichtige und unterstützende Institutionen: **MA 59** *(Marktservice und Lebensmittelsicherheit)*; **Bezirksvorstehung** des Bezirks, in dem die Veranstaltung stattfindet; **MA 48** *(Abfallwirtschaft, Stadtreinigung und Fuhrpark: vermietet WC-Anlagen sowie Geschirrmobil und ist bei der Müllentsorgung behilflich);* „**Die Umweltberatung**“ hilft dabei, die Veranstaltung umweltfreundlich auszurichten.

1.8. AKM Abgaben bei öffentlichen Festen

- Wird öffentlich Musik gespielt, muss die Veranstaltung bei der AKM/austro mechana angemeldet werden: www.akm.at
- Die Anmeldung muss drei Tage vor der Veranstaltung bei der AKM eintreffen (Online-Anmeldeformular). Je nach Abspielart entstehen unterschiedliche, relativ geringe Kosten.
- Achtung: Bezüglich des Lärms bei Veranstaltungen im Freien sind bestimmte Immissionsgrenzwerte einzuhalten. (Informationen bei **MA 36**, siehe Link am Ende des Leitfadens)

1.9. Erste Hilfe

- Ab 20 Personen muss zumindest ein gut gewarteter Erste Hilfe Koffer bereitgestellt werden
- Ab einer gewissen BesucherInnenanzahl (ca. 50) empfiehlt es sich, einen Sanitätsdienst zu beauftragen. (Kosten für zwei Stunden liegen in etwa – je nach AnbieterIn unterschiedlich – bei 120 €)
- Ab 1.000 Personen **müssen** ein Sanitätsdienst und ein Notarzt/eine Notärztin beauftragt werden.
- Eventuell Abschließen einer Haftpflicht-Versicherung

1.10. Verpflegung

- Möglichkeit zum Wassertrinken sollte während des Gesundheitstages frei zugänglich sein.
- Bei Veranstaltungen bis zu zweieinhalb Stunden können die Kinder eine Jause / Wasservorrat mitnehmen.
- Bei Veranstaltungen ab zweieinhalb Stunden sollte für eine (gesunde) Verpflegung gesorgt sein.
- Günstig ist es, wenn bei längeren externen Veranstaltungen in der Nähe des Gesundheitstages bzw. am Ort Verpflegung angeboten wird und z.B. ein Buffet vorhanden ist.

1.11. Bewerbung

Speziell wenn ein externer, größerer Gesundheitstag geplant wird:

- Einbeziehen der Kinder in die Vorbereitung sowie regelmäßige Gespräche über den gemeinsamen „Event“ erhöhen die Verbindlichkeit bei Kindern und Eltern
- Einladung für die Eltern / Plakat im Kindergarten austeilen
- Elterninfoabend für die geplante Veranstaltung andenken, um möglichst hohe Teilnahme zu erreichen
- Informieren über den Gesundheitstag, z.B. mit Rundmails, Flyer, schwarzes Brett etc. - auch in naheliegenden Organisationen, mit denen Sie Kontakt haben (andere Kindergärten, …)
- In der Presse kann über die Veranstaltung vorab informiert bzw. nachberichtet werden. Dafür eignen sich besonders Bezirksmedien.

1.12. Auf- und Abbau

- Bei externen Orten: Organisieren eines Besichtigungstermins ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung mit allen beteiligten AkteurInnen
- Erstellen eines Aufbauplanes mit Zuständigkeiten
- Lageplan mit allen Stationen für BesucherInnen zur Verfügung stellen (siehe Beispiel für einen Lageplan im Anhang)
- Erstellen einer Materialliste (inkl. aller technischer Geräte)
- Genügend Zeit für Auf- und Abbau einplanen (mind. zwei bis drei Stunden vorher / ein bis zwei Stunden nachher)

1.13. Beschilderung und Leitsystem

Vor allem bei externen Gesundheitstagen an öffentlichen Orten:

- Vorab über Anfahrt- und Parkmöglichkeiten informieren
- Weg zum Veranstaltungseingang mit Schildern ausweisen
  DIN A4 oder DIN A3 Ausdrucke eventuell foliert mit Pfeilen (ZUR VERANSTALTUNG ➜)
- Falls Schilder an Haltestellen angebracht werden sollen, ist eine Absprache mit den Wiener Linien nötig.
  www.wienerlinien.at/eportal3/ep/contentView.do/pageTypeId/66526/programId/66628/contentTypeId/1001/channelId/-46554/contentId/65881
- Beschilderung der Stationen

Interner Gesundheitstag:

- Beschriftungen anbringen für Toilettenanlagen, Ausgang, Garten etc.
- Anbringen eines Willkommensschildes beim Eingang sowie Beschilderung der Stationen

1.14. Fotografieren

- Dokumentieren / Fotografieren an eine nicht in die Umsetzung involvierte Person auslagern (Eltern, FotografIn etc.)
- Einverständniserklärungen für die Herstellung / Verwendung von Fotos während der Veranstaltung vorab von den Eltern unterschreiben lassen!

2. WIE KANN EIN GESUNDHEITSTAG AUSSEHEN?

Ein Programmvorschlag

Die Idee des Gesundheitstages ist es, Inhalte und Tipps, wie der Alltag gesünder gestaltet werden kann, an Eltern und Kindern zu vermitteln. Auch die tägliche gesundheitsfördernde Arbeit in den Kindergärten und -gruppen kann dabei sichtbar gemacht werden.

Folgende vier Bereiche decken das Gesundheitsthema gut ab: Gesunde Ernährung, Bewegung im Alltag, Seelische Gesundheit und Mundgesundheit.

Der Gesundheitstag kann folgende Elemente beinhalten:

1) Stationenbetrieb
2) Bühnenprogramm
3) Stempelpass

Ad 1) Stationenbetrieb

Den vier Bereichen Ernährung, Bewegung, Seelische Gesundheit und Mundgesundheit können Stationen zuordnet werden. Diese sollen möglichst anschaulich, begreifbar und erlebbar gestaltet sein (Beispiele siehe 3.). Bei kleineren Gesundheitstagen kann auch nur ein Thema als Schwerpunkt gewählt werden. Die anderen Themen können dann bei weiteren Gesundheitstagen umgesetzt werden. Das Vorbereiten des Gesundheitstages kann gut in den Kindergarten-Alltag integriert werden, indem die Stationen gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. Davon profitieren die Kinder am allermeisten.

TIPP: Besonders bewährt haben sich Stationen, die Eltern gemeinsam mit den Kindern absolvieren können.

Ad 2) Bühnenprogramm

Die Idee eines „Bühnenprogramms“ ist es, auf einer Aktionsfläche beispielsweise Tänze, Gedichte, Theaterstücke etc., die im Kindergarten-Alltag mit den Kindern erarbeitet wurden, vor Publikum aufzuführen und zum Mitmachen einzuladen (z.B. Zumba). Auftritte machen vielen Kindern Spaß und erhöhen zudem die Wahrscheinlichkeit, dass Eltern und Angehörige zum Gesundheitstag kommen.

Das Bühnenprogramm kann z.B. zu jeder vollen Stunde für 15 Minuten auf einer markierten Aktionsfläche stattfinden (abgeklebte Markierung mit Malerkrepp am Boden im Turnsaal oder abgesteckte Fläche in der Wiese mit Baubändern). Eine richtige Bühne ist nicht nötig. Diese Fixpunkte geben dem Tag eine klare Struktur und sind eine gute Gelegenheit, einander immer wieder an einem zentralen Ort zu treffen.

Für Bühnenauftritte bei größeren Gesundheitstagen braucht es meist eine geeignete Musikanlage und eventuell ein Mikrofon. Achtung bei externen Veranstaltungsorten: Stromzugang checken und Technikkosten mitplanen.

Ad 3) Stempelpass

Zu Beginn der Veranstaltung kann ein Stempelpass ausgegeben werden (siehe Anhang). Dieser soll den Anreiz des Besuchs verschiedener Stationen erhöhen und unterstützt dabei, dass sich die BesucherInnen gut auf alle Stationen verteilen.

Je nach Gestaltung des Gesundheitstages werden Bereiche (z.B. Ernährung, Bewegung, Seelische Gesundheit, Mundgesundheit) festgelegt und gekennzeichnet und entsprechend viele Stationen auf dem Stempelpass vorgemerkt. Nach dem Besuch einer Station bekommt man dafür einen Stempel. Wenn genügend Stempel aus allen Bereichen gesammelt worden sind, ist der Stempelpass gültig ausgefüllt.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Stempelpass auszuwerten:

- Gut geeignet ist der Einsatz eines Quiz-Rads – wenn man dieses einmal dreht und eine Gesundheitsfrage richtig beantwortet, erhält man ein kleines Geschenk / ein Stück Obst (z.B. einen Apfel) etc.
- Der Pass wird an einer Sammelstelle abgegeben und es werden 10 GewinnerInnen gezogen als Höhepunkt der letzten „Bühnenshow“.
- Es gibt eine Station (z.B. Obstspieße herstellen), die erst mit einem ausgefüllten Pass besucht werden darf.
- Einfach Stempelpass abgeben und einen Apfel oder ein Geschenk abholen.

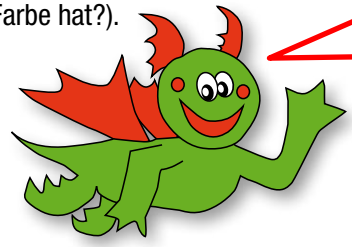
3. IDEENSAMMLUNG FÜR EINEN STATIONENBETRIEB

Folgende Stationen wurden im Rahmen zweier Veranstaltungen der Wiener Gesundheitsförderung gemeinsam mit Kinderbetreuungseinrichtungen im Mai/Juni 2016 umgesetzt. Sie dienen als Ideensammlung für mögliche eigene Stationen.

3.1. Stationen zum Thema Ernährung

a) Wasseroase/Teehaus

Idee: MA 10 Kindergarten Osterleitengasse/Dep. Bauernfeldgasse und MA 10 Kindergarten Lindengasse
In der Wasseroase bzw. im Teehaus können unterschiedliche Wasser- und (ungesüßte) Teesorten verkostet werden. Dies dient der Geschmackssensibilisierung (welche Geschmacksrichtung erkennt man im Tee, …). Gefärbtes Wasser ist ein Eyecatcher und animiert zum Wassertrinken – es kann auch ein Geschmacktraining inkludiert werden (Schmeckt Wasser anders, nur weil es eine andere Farbe hat?).
Material: Becher, Wasserkocher, Teesorten (nicht aromatisiert), unterschiedlich gefärbtes Wasser



TIPP: Mehrere Wasserkocher auf einmal in Betrieb verbrauchen viel Strom. Vorsicht vor Überlastung des Stromnetzes – den Tee eventuell in Thermoskannen vorbereiten.

b) Gesunde Ernährung mit ungewöhnliche Produkten / Müslistation

Idee: MA 10 Kindergarten Osterleitengasse/Dep. Bauernfeldgasse und MA 10 Kindergarten Lindengasse
Kostprobenstation mit verschiedenen Aufstrichen wie z.B. Löwenzahn-, Gänseblümchen-, Rote Rüben-Aufstrich, Gemüse-Sticks etc. (Rezeptideen im Anhang). Bei der Müslistation können sich die BesucherInnen ihr eigenes Müsli zusammenstellen und mit nach Hause nehmen.
Material: Unterschiedliche Getreideflocken, Trockenfrüchte, ev. ungesüßte Müslisorten, Löffel zum Herausnehmen, Schalen, Aufstrich-Brote, Pappteller, Servietten, Säckchen für Müsli, Buttermesser (für die Aufstriche) etc.

TIPP: Rezeptideen mit „ungewöhnlichen" Produkten auflegen (siehe Anhang); Allergeninformation zu den Aufstrichen vorbereiten und auflegen.

c) Bespielbare Ernährungspyramide

Idee: MA 10 Kindergarten Paradisgasse und MA 10 Kindergarten Osterleitengasse/Dep. Bauernfeldgasse
Die Ernährungspyramide wird auf ein überdimensionales Blatt aufgesprüht oder auf dem Boden aufgeklebt (mit Maler Krepp ein Dreieck mit 6 Trennlinien im Abstand von ca. 40 cm kleben). Die Bestandteile der Ernährungspyramide werden im Vorfeld mit den Kindern aus Pappmaché gebastelt. Die Kinder erhalten die Aufgabe, die Lebensmittel auf der Pyramide richtig anzuordnen.
Material: Lebensmittel aus Pappmaché, Maler-Krepp-Klebeband, überdimensionales Blatt Papier

WEITERE IDEEN:

Kräuterlehrpfad: Verschiedene Kräuter in Töpfen laden zum Riechen und Verkosten (auf Butterbroten) ein. Informationen über gesundheitsförderliche Wirkungen von Kräutern können vermittelt werden.

Obst-Gesichter legen und essen: Saisonales Obst wird in der Mitte des Tisches aufgelegt, mit unterschiedlichen Obstsorten werden lustige Obstgesichter auf Papptellern erstellt, die anschließend gegessen werden können.

3.2. Stationen zum Thema Bewegung

a) Bewegungsmöglichkeiten mit Alltagsmaterialien

Idee: MA 10 Kindergarten Osterleitengasse/Dep. Bauernfeldgasse und Kindergarten der Wiener Kinderfreunde Garelligasse
Slalom mit PET-Flaschen; Socken-Wurfspiele; mit Stoffbändern Seilspringen, Pferdchenspiel, Springschnurspringen etc.
Material: Zeitungspapier, PET-Flaschen, Socken, Dosen, Schachteln, Tetrapackungen etc.

b) Bewegungsspiele mit Schwungtüchern

Idee: MA 10 Kindergarten Lindengasse
Mit einem Schwungtuch können verschiedene Spiele gespielt werden. Dabei werden neben der Motorik auch das Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen gefördert. Zum Beispiel kann ein Kind unter dem Tuch herumkrabbeln und ein anderes Kind versuchen, auf dem Tuch stehend/gehend/laufend das Kind unter dem Tuch zu erwischen. Die Kinder rundherum versuchen, mit Wellenbewegungen des Schwungtuches das Kind unter dem Tuch zu „verstecken".
Material: Schwungtuch

TIPP: Es können auch Bälle für Schwungtuchübungen verwendet werden.

c) Zumba

Idee: MA 10 Kindergarten Eipeldauer Straße
Gemeinsames Zumba-Tanzen macht Spaß und ist gesund. Ein bis drei Lieder werden im Vorfeld einstudiert und als Station zum Mittanzen angeboten.
Material: Zumba-Lieder (Youtube), Musikanlage

TIPP: Zumba-Tanzen eignet sich auch gut als Bühnenprogramm zum Mitmachen.

WEITERE IDEEN:

(Tandem-) Grasskilauf

Idee: MA 10 Kindergarten Treustraße und MA 10 Kindergarten Wattgasse
Auf zwei Ski-ähnlichen Brettern werden für zwei Personen hintereinander Schlaufen befestigt – zwei LäuferInnen müssen gemeinsam auf einem Skipaar laufen.

Dosenschießen bzw. Zielwerfen

Dosenschießen bzw. Zielwerfen kann in unterschiedlicher Form umgesetzt werden, z.B. mit selbst gestalteten Recycling-Materialien.

3.3. Stationen zum Thema Seelische Gesundheit

a) Massagestation „Waschstraße“ ´

Idee: MA 10 Kindergarten Wattgasse

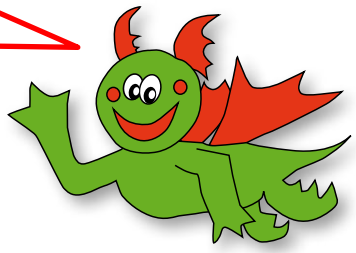
Es wird eine kleine Waschstraße aufgebaut: in einem Abstand von etwa 70 cm werden auf jeder Seite 2 Langbänke aufgestellt und markieren damit die „Straße“. Auf diesen Bänken sitzen die „Putzmaschinen-MasseurInnen“ nebeneinander (ca. 4 Personen pro Seite), ausgestattet mit Massageutensilien aus dem Alltag wie z.B. Bürsten, Schwämme, Bälle.

Ein/e BesucherIn legt sich bäuchlings oder setzt sich auf ein kleines Rollbrett/Skateboard , an dem eine Schnur befestigt ist, und wird langsam durch die „Straße“ gezogen. Nun beginnen die seitlich sitzenden „Putzmaschinen-MasseurInnen“ mit dem Massieren der Person auf dem Board.

Material: 4 Langbänke, Bürsten, Bälle, Schwämme, etc., eventuell ein Einfahrtsbogen mit „Schranke“, ein Ausfahrtsbogen

Anzahl Personen: 2– 4 MasseurInnen pro Seite, ein/e DurchzieherIn

TIPP: Das Motto der Station könnte sein: „Kinder verwöhnen mal ihre Eltern“



b) Chill-Zone + „Pflück dir einen Tipp“

Idee: MA 10 Kindergarten Marktgasse

Es wird eine gemütliche Chill-Zone aufgebaut, die zum Entspannen einlädt. Tipps und Rezepte für gesundheitsförderliche Aktivitäten/Ernährung, die zuhause leicht umsetzbar sind, werden zum Pflücken bzw. zum Durchstöbern aufgelegt bzw. aufgehängt.

Material: Liegestühle oder Picknick-Decken, Sonnenschirme, Sitzsäcke, ev. angenehme, leise Musik

TIPP: Idealerweise werden in der Nähe der Station gesunde Speisen / Getränke angeboten.

c) Mandala malen

Es wird eine übergroße Mandala-Vorlage zum Ausmalen während des Festes aufgehängt, mit schönen Farbstiften dazu.

Jede/r kann kurz innehalten und ein Stückchen davon ausmalen. Während der Veranstaltungsdauer entsteht ein Mandala.

Material: Überdimensionaler Ausdruck eines Mandalas (Copyshop) in Größe DIN A1 (oder kleiner), schöne Stifte

3.4. Station zum Thema Mundgesundheit

a) Karotten Spiel

Analogien aus der Natur werden auf die Zähne übertragen, um die Notwendigkeit für die Pflege der Zähne klar zu machen. Entweder kann dies mit Bildern veranschaulicht werden (siehe Anhang) oder durch einen kleinen Topf mit einer echten Karotte, die in der Erde steckt.

Der Vergleich: Die Karotte steckt in der Erde, wird gegossen und braucht Licht und Pflege – dann wächst sie und wird stark und gut. Die Zähne stecken im Zahnfleisch und müssen gute Wurzeln haben, sonst geht es ihnen nicht gut. Die Pflege ist für die Zähne so wichtig wie das Gießen und Licht für die Karotte. Das richtige Zähneputzen soll im Anschluss mit den Kindern mit einer Zahnbürste und eventuell einem Plastikgebiss geübt werden.

Material: Bilder (siehe Anhang) oder Topf mit Karotte, Zahnbürste, ev. Gebiss

4. BÜHNENPROGRAMM

Das Bühnenprogramm muss nicht während der gesamten Veranstaltung stattfinden, sondern kann z.B. immer zur vollen Stunde für 15 Minuten angeboten werden.

a) Vorschläge zum Programm

- Sowohl die Begrüßung als auch die Verabschiedung können gut auf der Bühne umgesetzt werden – umrahmt beispielsweise von einem kleinen Tanz oder Lied.
- Programmpunkte für die Bühne sollten aus dem Kindergarten-Alltag entnommen werden. Es können z.B. kurze Tänze, Mitmachbewegungsspiele, Zumba, kurze Theaterstücke zum Thema Gesundheit oder Lieder dargeboten werden.

b) Moderation

- Es ist hilfreich, wenn zu Beginn der Planung eine Person für die Moderation des Bühnenprogramms bestimmt wird. Diese sollte die Eröffnung und Verabschiedung des Gesundheitstags machen, die Programmpunkte anmoderieren (Name des Kindes/der Gruppe und was geboten wird), aber auch die Zeit im Blick haben und rechtzeitig die nächsten Auftritte und Programmpunkte vorbereiten, bevor das Programm wieder zur vollen Stunde startet.
- Je nach Größe der Veranstaltung und Ressourcen kann ein/e externe/r ModeratorIn angefragt werden oder auch Eltern können die Moderation übernehmen.

c) Technik

- Je nach Anforderung sollte eine Musikanlage mit ausreichender Lautstärke zur Verfügung stehen. Wenn viel Publikum erwartet wird bzw. die Veranstaltung outdoor stattfindet, müssen jedenfalls ein Mikrofon und eine relativ gute Anlage vorhanden sein.
- Achtung: Vor Beginn Stromzufuhr checken und Lautstärke testen! Wird Musik abgespielt, muss eine AKM Abgabe geleistet werden (siehe 1.8.).

TIPP: Während das Bühnenprogramm läuft, sollten die anderen Stationen zumindest darauf hinweisen oder schließen. Erst nach der Begrüßung sollten die Stationen öffnen, da sich sonst das Publikum gleich zu verteilen beginnt.

5. NACH DEM GESUNDHEITSTAG

a) Feedback

Nach dem Gesundheitstag kann Bilanz gezogen werden, wie die Planung und Umsetzung gelaufen sind.

- Bei einem Treffen mit den beteiligten OrganisatorInnen, kann die erfolgreiche Umsetzung gefeiert werden und Feedback zur Veranstaltung eingeholt werden. Welche Rückmeldungen gab es von den BesucherInnen (Eltern, Kinder etc.)? Was lief gut? Wo gab es Schwierigkeiten? Bedanken Sie sich bei allen AkteurInnen.

b) Dokumentation (Fotofreigabe berücksichtigen)

- Um die Veranstaltung zu dokumentieren, empfiehlt es sich, Fotos auf die Website zu stellen oder eine Collage aufzuhängen bzw. einen kurzen Bericht zu verfassen. Letzterer kann auch im Internet oder in der Presse veröffentlicht werden und kann so zur Imagebildung beitragen (eventuell ist hier eine Absprache mit der Trägerorganisation erforderlich).

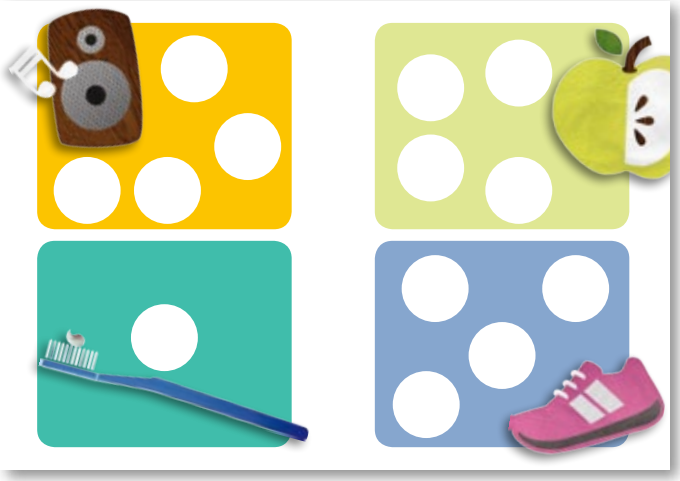
WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL SPASS UND GUTES GELINGEN!

CHECKLISTE ZUM ABHAKEN

Was	Wer	Wann	erledigt
Größe der Veranstaltung definieren			
Ziele, Schwerpunkte und Zielgruppen definieren			
Koordination/Verantwortlichkeit klären			
Zeit- und Ressourcenplan erstellen			
Termin fixieren			
Externen Ort (bei größeren Festen) festlegen und anfragen			
Genehmigungen für Veranstaltungsort einholen (extern)			
AKM Abgaben bei öffentlichen Festen			
Erste-Hilfe organisieren			
Verpflegung organisieren			
Bewerbung entwerfen und herstellen			
Auf- und Abbauplan erstellen			
Beschilderung und Leitsystem erstellen			
FotografIn organisieren			
Einverständniserklärung für die Verwendung von Fotos einholen (Unterschrift Eltern)			

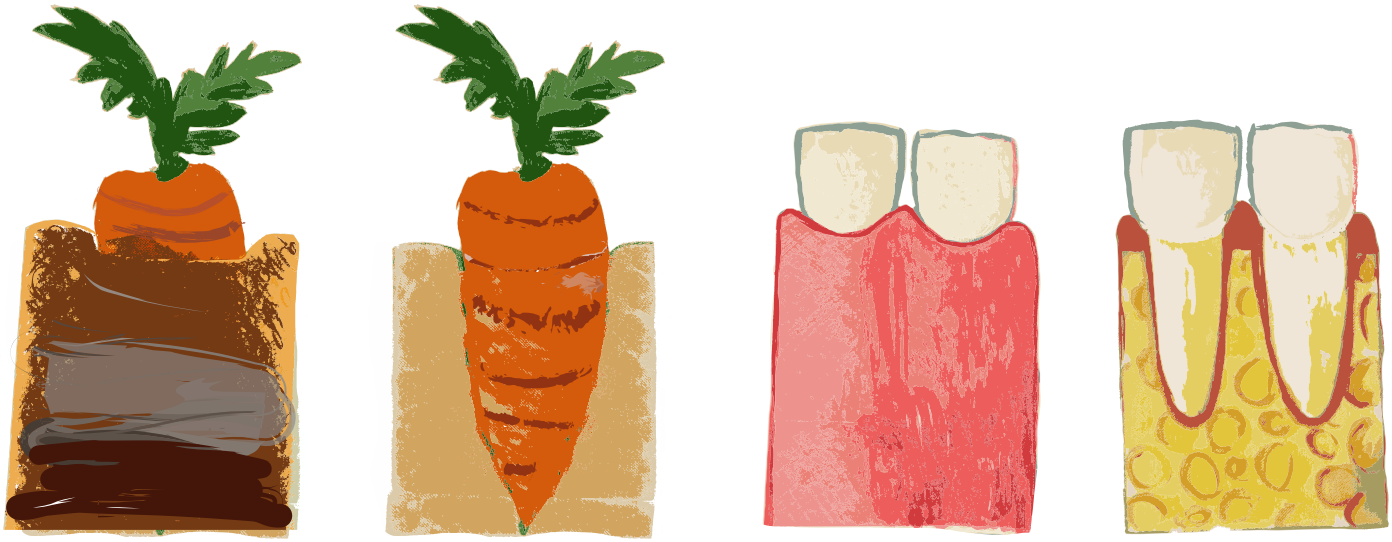
BEISPIEL FÜR EINEN STEMPELPASS

(Größe Din A 6 aufgeklappt – Din A 7 zusammengefaltet; Grafik: VDG.at/Sageder)



ZAHNBILDER

(entnommen: “Mundgesundmappe“ – Tipptopp. Gesund im Mund und rundherum. Grafik: VDG.at/Sageder)



BEISPIEL FÜR LAGEPLAN

Gesund im Wiener Kindergarten, 3. Juni 2016, 14h - 16h

Empfang: Infotisch mit Stempelpässen, Programme, Netzwerkinfos
Stempelpass: sammle mind. 6 Stempel auf deinem Pass - dann darfst du zum Quizrad und dir bei richtiger Antwort einen Apfel und ein Goody abholen.
Ewachsenenstationen (EWS): Zu jedem Themenschwerpunkt gibt es auch Beratungs- und Infostationen für Erwachsene.
GOURMET - der Caterer der MA 10 Kindergärten - ladt zu Kostproben im Eingangsbereich ein.

Stationen		
Stat.Nr.	Was	Wer
	Seelische Gesundheit	
1	Massagestation	KG Stadt Wien, Wattgasse, 17.
2	Sorgenpüppchen basteln	Klamottenkunst, Fr. Weinberger
3	WiNKi Workshops	AGmE
4	Afrikanischer Kindertanz	Familienkreis, Hr. Mekontchou
5	Memory	WiG Life Lounge
6	Schminkstation	KG Stadt Wien, Siebeneichengasse, 15.
	Bewegung	
7	Schwungvoll in Bewegung	KG Stadt Wien, Lindengasse, 7.
8	Tandem Grasskilauf	KG Stadt Wien, Wattgasse, 17.
9	Dosen werfen, Zielwerfen mit Kugeln & Bewegungsparcours	KG Kindercompany Gumpendorferstraße, 6. & WiG Life Lounge
10	Judo	Shinmu Kampfkunst, Fr. Zimmermann
11	Ball- und Sportspiele	ASKÖ
12	Landhockey	Post SV Hockey, Hr. Reiter
13	Babyinsel	KG Stadt Wien, Siebeneichengasse, 15.
	Ernährung	
14	Obst-Gesichter legen (und essen)	KG Stadt Wien, Siebeneichengasse, 15.
15	WiNKi Workshop	AGmE
16	Wo wächst Gemüse - Spiel	Bunte SpielINSEL Kinderhaus, Gierstergasse, 12.
17	Teeverkostung	KG Stadt Wien, Lindengasse, 7.
18	Müslistation	KG Stadt Wien, Lindengasse, 7.
19	Kräuterlehrpfad	ÖGE
20	Zuckerquiz, Riechtest	WiG Life Lounge
21	**Mundgesundheit**	PGA
EMPFANG	**Quizrad**	WiG Life Lounge

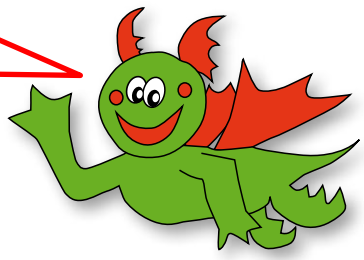
REZEPTIDEEN MIT „UNGEWÖHNLICHEN" PRODUKTEN

Gänseblümchenaufstrich

Zutaten für 4 Portionen

- 100 Stück Gänseblümchen
- 50 g Sauerrahm
- 150 g Topfen/Streichkäse
- 1/2 Zitrone (Bio, unbehandelt)
- 1/2 TL Honig
- Salz

TIPP: Verändern Sie den Geschmack nach Belieben durch Zugabe von anderen Gewürzen und Kräutern.



Zubereitung:

Für den **Gänseblümchenaufstrich** Gänseblümchen pflücken und sorgfältig waschen. Die Blütenblätter abzupfen. Topfen und Rahm gut miteinander cremig verrühren. Die Zitrone heiß waschen, trocken rubbeln und von einer Hälfte die Schale abreiben. Danach halbieren und aus einer Zitronenhälfte den Saft herausdrücken. Die Creme mit Zitronenschale, Zitronensaft und Honig vermischen. Zum Schluss die Gänseblümchen-Blütenblätter untermengen und mit Salz abschmecken.

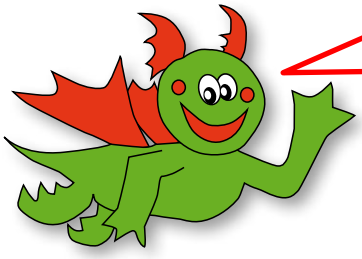
Quelle: www.ichkoche.at

Löwenzahnaufstrich

Im Frühling wächst der Löwenzahn. Die ersten zarten Blättchen haben einen feinen Geschmack für das Rezept dieses Aufstrichs.

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Stück Frühlingszwiebel
- 120 g Löwenzahnblätter
- 150 g Topfen
- 100 ml Sauerrahm
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker



TIPP: Ist der Löwenzahn zu bitter, etwas in Milch einlegen - das entzieht die Bitterstoffe.

Zubereitung:

Den Löwenzahn und die Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden. Anschließend mit den restlichen Zutaten gut vermengen.

Quelle: www.gutekueche.at

Rote Rüben Aufstrich mit Sonnenblumenkernen

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Stück Zwiebel
- 4 Stück Rote Rüben, vorgekocht
- 200 g Feta-Käse
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Olivenöl
- 16 g Honig
- 20 ml Limetten- oder Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in etwas Öl in einer heißen Pfanne anschwitzen. Die Roten Rüben in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Feta und Sonnenblumenkerne, Honig, Olivenöl und Limettensaft ebenfalls hinzugeben und auch noch die angeschwitzten Zwiebeln, dann alles pürieren. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf noch etwas Limettensaft unterrühren.

Quelle: www.chefkoch.de

Hilfreiche Links:

Übersichtlicher Ratgeber der MA 18 für die Veranstaltung von Festen
www.wien.gv.at/stadtentwicklung/studien/pdf/b008473.pdf
Vorschriften für Veranstaltungen www.wien.gv.at/wirtschaft/gewerbe/technik/pdf/vorschriften-events.pdf
Bundesweite Lärmschutzrichtlinien für Veranstaltungen
www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/publikationen/REP0310.pdf
Anmeldungspflichtige Veranstaltungen www.wien.gv.at/amtshelfer/wirtschaft/veranstaltungen/meldepflicht/durchfuehrung/anmeldung.html
Link zur AKM www.akm.at
Mundgesundheitsinformationen / Broschüren der Wiener Gesundheitsförderung
www.wig.or.at/Downloads.1742.0.html#parent=kindergarten

Das Pilotprojekt „Gesundheitstage“ im Jahr 2016 wurde im Rahmen des „Netzwerks Gesund im Wiener Kindergarten“ von folgenden Kindergärten und -gruppen umgesetzt:

Gesundheitstag am 20. Mai 2016 in der ASKÖ Sportanlage Hopsagasse

KG MA 10 – Wiener Kindergärten, 9., Marktgasse 62
Wiener Kinderfreunde, Betriebskindergarten der Österreichischen Nationalbank, 9., Garelligasse 3
KG MA 10 – Wiener Kindergärten, 19., Osterleitengasse 14/ Dep. Bauernfeldgasse 5
KG MA 10 – Wiener Kindergärten, 19., Paradisgasse 65a
KG der Wiener Kinderfreunde, 20., Handelskai 102
KG MA 10 – Wiener Kindergärten, 20., Treustraße 55
Kindergruppe KIWO, 20., Brigittenauer Lände
KG MA 10 – Wiener Kindergärten, 22., Eipeldauer Straße 25

Gesundheitstag am 3. Juni 2016 in der Jugendsportanlage im Auer-Welsbach-Park

KG Kindercompany, 6., Gumpendorferstraße 83
KG MA 10 – Wiener Kindergärten, 7., Lindengasse 57
Bunte SpielINSEL Kinderhaus, 12., Gierstergasse 8
KG MA 10 – Wiener Kindergärten, 15., Siebeneichengasse 15
KG MA 10 – Wiener Kindergärten, 17., Wattgasse 96

IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at, Inhalt: Katrin Friesenbichler BA MA, Mag.ª Uta Derschmidt, Redaktion: Mag.ª Veronika Mayr, Satz & Grafik: VDG.at/Sageder, Stand: April 2017