Report-D 21. Oktober 2015

Düsseldorfer Werkstatt Lebenshunger startet Kinder-Projekt zur Frage „Wie bleibe ich gesund?“ von Ute Neubauer

(v.l.) Marina Müller-Klösel mit Maus Mia, Vera Geisel und Stephanie Lahusen stellen das Projekt vor

Ernährung allein ist nicht der Schlüssel zur Gesundheit. Das erfahren am Mittwoch (21.10.) rund 100 Garather Kinder mit ihren Eltern beim Start des Projektes „Bleib gesund, Mia“ im Rahmen eines Mitmach-Konzertes im Familienzentrum auf der Stettiner Straße.

Mia lernt wie es geht

Mit viel Musik und Spaß werden die Kinder von der kleinen Maus Mia, die als Handpuppe zu Besuch ist, spielerisch durch ein Haus geführt, in dem lustige Bewohner Tipps geben, wie sie selber gesund bleiben. Fanny Fliege braucht Bewegung, bei Herrn von Gurkenschale geht nichts ohne Obst und Gemüse, der Floh Florian zeigt seine Gefühle und Mia Maus merkt selber, dass ohne Entspannung alles schwer fällt.

„Kindern etwas beizubringen, das sie nicht, einsehen ist schwierig“, weiß Vera Geisel, Schirmherrin der Werkstatt Lebenshunger aus eigener Erfahrung. So ist sie begeistert, wie den Kinder mit Musik und Spaß vermittelt wird, was sie selber tun können, um sich wohl zu fühlen und gesund zu bleiben.

Pilotprojekt "Bleib gesund, Mia"

Die Werkstadt Lebenshunger startet das Pilotprojekt in der Kita Stralsunder Straße und dem Familienzentrum Stettiner Straße. Das Mitmach-Konzert zum Auftakt ist nur ein Teil des Projektes. Die Erzieherinnen und Erzieher der beiden Einrichtungen bekommen in einem Einführungsseminar alle wichtigen Informationen, Lerninhalte und Materialien zum Thema Gesundheitsförderung. Die Maus Mia besucht anschließend die Kinder für einen Workshop, bei dem alle gemeinsam die Lieder singen und die Geschichten hören. Der Gesang spielt auch bei dem offenen Singkreis mit den Eltern die zentrale Rolle. Denn die werden in das Projekt integriert, um den ganzheitlichen Ansatz auch in die Familien zu tragen.

Gefördert wird die Aktion vom Kinderliedermacher Rolf Zuckowski und seiner Stiftung „Kinder brauchen Musik“ und der Merck Fink Stiftung. Ziel ist es schon in jungen Jahren Gesundheitsproblemen wie Essstörungen und Auffälligkeiten in Psyche, Motorik und Gewicht vorzubeugen. Dabei beachtet das Projekt neben der Ernährung auch Bewegung, Entspannung und Umgang mit Gefühlen.