

Kinder in Balance bringen

für Kinder und Jugendliche
mit Übergewicht
und deren
Eltern

Programm

für
September bis Dezember 2018

- **Infonachmittage für Jugendliche**
- **Gruppe für 12- bis 15-jährige „Mädchen mit Gewicht“**
- **Kochgruppen für „starke“ Jungs und Mädchen**
- **Tanzworkshops**
- **Eltern-Kind-Kochen**
- **Vorträge und Infoveranstaltungen für Eltern und Interessierte**

Balance e.V.

Beratung und Therapie
bei Essstörungen
Waldschmidtstr. 11
60316 Frankfurt

Telefon 069.490 86 330

Telefax 069.490 86 331

E-Mail baless@t-online.de

www.balance-bei-essstoerungen.de

Balance e.V.

Balance e.V. ist eine ambulante Facheinrichtung zur Prävention, Beratung und Therapie bei Essstörungen und Übergewicht.

Balance e.V. hat im Rahmen des Projektes „**Kinder in Balance bringen**“ eine Vielzahl von Gruppenangeboten und Veranstaltungen für **Kinder und Jugendliche mit Übergewicht** sowie für **Eltern** zusammengestellt. Das Programm „**Kinder in Balance bringen**“ wird mit Mitteln des Gesundheitsamtes der Stadt Frankfurt gefördert.

Informationsnachmittage für Jugendliche mit Übergewicht

An diesen Nachmittagen können sich Jugendliche bei einer Beraterin von Balance e.V. gemeinsam über Hintergründe des Übergewichtes, Ess-Tipps, Sportmöglichkeiten, Beratungs- und Gruppenangebote und anderes mehr informieren.

Termine: jeweils **Mi 15.30 - 17 Uhr** am
19. Sept., 17. Okt., 14. Nov. und 12. Dez. 2018
Ort u. Anmeldung: Balance e.V., 490 86 330

Gruppe „Voller leben - leichter werden“ für „Mädchen mit Gewicht“:

Für 12- bis 15-jährige Mädchen bieten wir eine neue Gruppe an. Hier könnt ihr über die Probleme rund um das Übergewicht und aktive Lösungsmöglichkeiten sprechen – und über andere für euch interessante Themen. Außerdem stehen gemeinsames Kochen und Genießen, Infos über gesunde Ernährung und Aus-

probieren verschiedener neuer Sportarten auf dem Programm mit Spaß an der Bewegung - alles nach dem Motto: „**Runter vom Sofa**“ und **zusammen leichter werden!**

Die Gruppe wird interdisziplinär von einer Diplompädagogin, einer Ernährungsberaterin und einer Sportwissenschaftlerin geleitet.

15 Termine: jeweils **Do 16.30 - 18.15 Uhr**
Start der neuen Gruppe mit **Infotreffen** am **Do 25. Okt. 2018**: Kosten: 10 € pro Termin (Ermäßigung nach Absprache möglich).
Ort u. Anmeldung: Balance e.V., 490 86 330
Kontakt: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin

Kochspaß für Mädchen und Jungs

Wollt Ihr Tipps und Kniffe beim Kochen kennen lernen und einfache Rezepte für leckere warme Mahlzeiten oder einen Imbiss ausprobieren?

Balance e.V. bietet in Kooperation mit dem **Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V.** „starke“ Mädchen und Jungs im Alter von 8 bis 14 Jahren an mehreren Samstagen **gemeinsames Kochen und Genießen** von leckeren gesunden Gerichten, Snacks und Kuchen an. Die Hobbyköche Margit Küllmer von Balance e.V. und Stefan Steinberger vom Kinderhaus werden mit Euch gemeinsam kochen und genießen und spannende Geschichten rund um das Thema Essen und die Ernährung erzählen:

Kochen für „starke Jungs“

Termine: jeweils **Sa 10.30 - 13 Uhr**
am **22. Sept. und 24. Nov. 2018**

Kochen für „starke“ Mädchen

Termin: **Sa 27. Okt. 2018, 10.30 - 13 Uhr**

Winter-Special: Kochveranstaltung für Mädchen und Jungen

Wir kochen ein besonderes **Weihnachtsmenue** in 3 Gängen und lassen es uns schmecken!

Termin: **Sa 8. Dez. 2018, 10.30 - 13 Uhr**

Ort: Kinderhaus der Nachbarschaftshilfe Bornheim e.V. Petterweilstraße 4, Frankfurt/Bornheim, Tel. 49 80 305

Anmeldung zu den jeweiligen Kochveranstaltungen: *Balance e.V.*, Tel. 490 86 330,

Fußweg: U 4 Richtung Seckbacher Landstraße bis Haltestelle Höhenstraße fahren, die Berger Straße hoch, links in die Eichwaldstraße abbiegen, dann führt die zweite Straße links in die Petterweilstraße 4 (das Kinderhaus ist ein braunes Backsteinhaus).

Vortragsabend für Eltern und Jugendliche: „Von der Diät in die Essstörung“

Wenn Kinder und Jugendliche plötzlich „Kalorien zählen“ und abnehmen, stellt sich manches mal die Frage, wie lange dies noch gesund ist und ab wann dann ein Esserhalten problematisch wird. Informationsabend zum Thema Magersucht und Bulimie - Anzeichen, Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten.

Termin: **Mi 17. Okt. 2018, 19.30 - 21 Uhr**

Ort u. Anmeldung: *Balance e.V.*, 490 86 330

Kosten: 10 €/ermäßigt 5 €

Referentin: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Kochaktion mit Eltern und ihren Kindern: „So schmeckt der Herbst“

Wir laden Eltern mit Kindern zu diesem Kochnachmittag ein, an dem wir gemeinsam mit frischen Zutaten ein leckeres Gericht zubereiten und in gemütlicher Runde genießen.

Sie erhalten Tipps und Tricks zur Zubereitung von vitaminreichen Salaten und Rezepten für den Herbst, die auch Kindern gut schmecken.

Termin: **Mi 31. Okt. 2018, 15 - 17.30 Uhr**

Ort: IFZ e.V. Ostendstr. 70, Frankfurt

Referentin: Margit Küllmer, Diplompädagogin

Anmeldung: *Balance e.V.*, 490 86 330

„Fit durch Herbst und Winter“ - Ernährungsinfoabend für alle

Welches Essen tut uns gut und stärkt die Abwehrkräfte in der kühleren Jahreszeit?

Infoveranstaltung mit Ernährungsberatung für alle Interessierten des Quartiers *in Kooperation mit dem Sportjugendzentrum Zeilsheim und dem IB Nachbarschaftsbüro Zeilsheim.*

Termin: **Di 6. Nov. 2018, 17 - 18.30 Uhr**

Ort: Sport- und Freizeitzentrum Zeilsheim,

Hohe Kanzel 16-18, Gruppenraum rechts

Anmeldung/Kontakt: *Balance e.V.*, 490 86 330

Referentin: Jutta Kolletzki, Diplompädagogin

Kochveranstaltung für Mütter „Bunte Herbstgemüse“

An diesem Vormittag erfahren die Teilnehmerinnen Wissenswertes über saisonale Salat- und Gemüsesorten und wie sie daraus schmackhafte und gesunde Gerichte zubereiten können, die vor allem auch Kinder mögen.

Gemeinsam wird ein herbstliches Menu mit frischen Zutaten und Kräutern zubereitet, das leicht und preisgünstig nachzukochen ist.

Termin: **Do 29. Nov. 2018, 9.30 - 12.30 Uhr**

Ort: Kinder- und Familienzentrum (Kifaz)

Preungesheim, Wegscheidstr. 58

Anmeldung: *Balance e.V.*, 490 86 330

Referentin: Margit Küllmer, Diplompädagogin

Tipps für die ganze Familie: das „Suppenfest in Höchst“

Hier könnt Ihr viele unterschiedliche leckere Suppen probieren und zusammen viel Spaß haben. Von *Balance e.V.* gibt es eine tolle **Mitmachaktion für Kinder** (und Eltern): **Jonglage: „werfen - drehen - fangen!“** mit Artist Jan Moll.

Termin: **Sa 22. Sept. 2018, 12 - 15 Uhr**

Kontakt: Jutta Kolletzki, *Balance e.V.*

Ort: Dalbergkreisel in Frankfurt-Höchst

Balance e.V., Netzwerk Ernährungsgesundheit für Kinder im Stadtteil Höchst in Kooperation mit dem Bunten Tisch Höchst

Zumba-Workshops im Griesheimer Mädchenmonat Oktober

Für tanzbegeisterte Mädchen und solche, die es werden wollen: im Griesheimer Mädchenmonat bietet *Balance e.V.* mit dem Kinderhaus Griesheim Zumba-Workshops zum Kennenlernen an.

Termine: **Mo 1. Okt., Fr 5. Okt., Mo 8. Okt.**

und am **Fr 12. Okt. 2018**, jeweils **14 - 15 Uhr**

Ort u. Kontakt: Kinderhaus Griesheim,

Linkstr. 23a, Tel. 382945

Trainerin: Biliana Holstein