

Fit und Stark auf dem Lebensweg!



Ein Bewegungs- und Gesundheitsprojekt mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds.

Fit und Stark auf dem Lebensweg ist ein Projekt zur Gesundheitsförderung für Kinder in sozialbenachteiligte Strukturen. Dazu hat der DJK DV zusammen mit dem Sozialdienst kath. Männer (SKM) ein Bewegungsangebot in deren 12 Familienzentren in Köln initiiert, welches finanziell von dem Europäischen Sozialfond und Land Nordrhein-Westfalen unterstützte wird. „Fit und Stark auf dem Lebensweg!“ spricht dabei nicht nur die Kinder, sondern die ganze Kita, Familien und umliegende Organisationen an:

1. Den **Kindern** wird natürlich Spaß und Freude an der Bewegung vermittelt und somit die Entwicklung kindgerecht und nachhaltig gefördert.
2. Die **Eltern** werden informiert und dabei unterstützt mit einfachen Methoden mehr Bewegung und Gesundheit in den familiären Alltag zu bringen.
3. Das **pädagogische Fachpersonal** begleitet das Projekt, lernt Bewegungs- und Entspannungsprogramme selbstständig anzuleiten und entwickelt mit dem DJK Ideen zur Umsetzung in das Kitakonzept.
4. Als Abschluss findet eine tolle Olympiade statt. Dort sind besonders **Vereine, offene Türen, Bürgerzentren etc.** eingeladen mitzumachen, sich vorzustellen und zu vernetzen.

Im Jahr 2019 haben schon fünf Familienzentren des SKMs, Kinder und Eltern sowie naheliegende Vereine erfolgreich und mit viel Freunde an „Fit und Stark auf dem Lebensweg“

teilgenommen. Die positive Resonanz aller hat sich bereits intern verbreitet, sodass die weiteren 7 Familienzentren sich auf das Angebot im Jahr 2020 freuen!



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

