

OFFA-Sonderschau «preevent» in der Halle 9.1

Ein Zelt voller Impulse – kunterbunte Ideen zum Wohlfühlen

Spielerische körperliche Aktivität verbessert die Gesundheit und das Wohlbefinden bei Jung und Alt. Und sie steigert die Lebensqualität entscheidend.

Unter dem Titel «Ein Zelt voller Impulse – kunterbunte Ideen zum Wohlfühlen» erhalten Besucherinnen und Besucher jeden Alters Anregungen für Bewegung und Spiel mit der Möglichkeit, diese sofort auszuprobieren und als Impulse mit in den Alltag nehmen zu nehmen.

Zusammen mit der Stiftung «Hopp-la – Generationen in Bewegung» werden unter anderem neu entwickelte Spielgeräte vorgestellt, welche gleichzeitig von Kindern und Senioren genutzt werden können.

Anregungen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag geben die «10 Impulse für psychische Gesundheit». Nicht nur der körperlichen, auch der seelischen Gesundheit können wir aktiv Sorge tragen. Ergänzt werden die zehn Impulse durch eine elfte Anregung unter dem Titel «Gesund geniessen. Ausgewogen Essen gibt Energie». Eine gesunde genussvolle Ernährung trägt, wie auch Bewegung, ebenfalls zu gesundem Körper und zum Wohlbefinden bei. Illustriert wurden alle elf Impulse von Schulkindern. Mit den kreativen und berührenden Bildern sollen die Impulse zum Nachdenken, zum Austausch und zum Ausprobieren anregen.

Die Sonderschau ist eine Kooperation des St.Galler Gesundheitsdepartementes, des Amtes für Gesundheitsvorsorge, dem Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit sowie dem Ostschweizer Kinderspital und weiterer Organisationen.

Für Rückfragen stehen die Sonderschau-Verantwortlichen im Amt für Gesundheitsvorsorge gerne zur Verfügung:

Jürg Engler, Fachstelle Psychische Gesundheit
T 058 229 87 69 / juerg.engler@sg.ch

Franziska Güttinger, lic.phil., Programmleiterin «Kinder im Gleichgewicht»
T 058 229 87 72 / franziska.guettinger@sg.ch