

Liebe kantonale Programmleitungen,
liebe BetreuerInnen und Liebe Arbeitsgruppen-Mitglieder,
liebe Voilà-Interessierte

Einladung zum Voilà-Ausbildungstag

23. Oktober 2004 in Aarburg bei Olten (09.45h bis ca. 18.00h)
mit anschliessendem gemeinsamen Abendessen

Motto:

Die Ausbildung findet unter dem Motto „Voilà bewegt: Ernährung und Bewegung in Kinder- und Jugendlagern“ statt. „Ernährung und Bewegung“ ist das gemeinsame Voilà-Jahresthema 2005.

Idee:

Gesundes Essen und ausreichend Bewegung haben nichts zu tun mit langweiligem Kalorienzählen oder anstrengendem Hochleistungssport. Ganz im Gegenteil!

- Gesund essen heisst, auch feine Sachen zu essen, die dem Körper erst noch gut tun. Eine kleine Kostprobe dazu findest du in diesem Couvert.
- Sich bewegen muss nicht mühsam sein. Wer lacht, wie zum Beispiel Hartmut, beansprucht fast alle Muskeln, und der Effekt auf den Körper ist mit anderem körperlichen Muskeltraining vergleichbar. Wie das aussieht? Schneide die Streifen oben und unten an diesen Seiten aus, leg sie auf einander zu einem Daumenkino, und lass Hartmut lachen!

Du siehst: Das Thema ist sehr vielfältig und ganz und gar nicht öde. Der Ausbildungstag gibt Beispiele und Ideen, wie kreativ es umgesetzt werden kann, und vermittelt das nötige Wissen dazu.

Der Ausbildungstag und das Weiterbildungs-Wochendende (WeWo) bauen aufeinander auf: Am Ausbildungstag bestimmst ihr diejenigen Aspekte des Themas „Ernährung und Bewegung“, die ihr am WeWo vertieft behandeln wollt.

Programm:

Das detaillierte Tagesprogramm liegt dieser Einladung bei. Dort entnimmst du bitte auch den genauen Treffpunkt.

In den Tag integriert ist eine einstündige Koordinationsgruppensitzung (mit GastreferentInnen aus den kantonalen Programmen).

Mitnehmen:

- Arbeitsunterlagen (Schreibzeug, Notizpapier etc.)
- Gute Schuhe und wetterfeste Kleidung für den bewegten Einstieg ins Thema

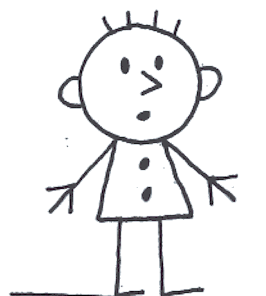
Anmeldung:

Bis spätestens am 31. August 2004 mit beiliegendem Anmeldetalon oder per eMail an info@voila.ch (in diesem Fall bitte entsprechende Angaben wie Adresse, Telefon etc. nicht vergessen!).

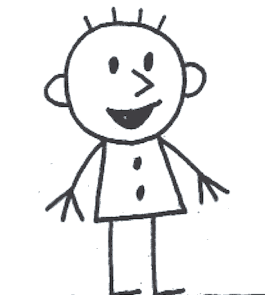
Weitere Informationen

Du wirst keine Anmeldungsbestätigung und keine weiteren Informationen mehr erhalten. Bewahr diese Informationen also gut auf! Falls uns noch was wichtiges einfällt, werden wir uns per eMail bei den angemeldeten Teilnehmenden melden. Bitte gib also unbedingt deine eMail-Adresse an!

Wir freuen uns auf euch!
Voilà-Programmleitung
Voilà-Koordinationsstelle



2





Programm Voilà-Ausbildungstag 23. Oktober 2004
Villa Jugend, Aarburg

Zeit	Programmpunkt
09.45	Besammlung am Bahnhof in Olten und Begrüssung Treffpunkt: Brunnen am Bahnhofsausgang Richtung Aare Bewegter Einstieg ins Thema, unterwegs zwischen Olten und Aarburg Falls jemand später kommen sollte: Bitte nehmt vor dem Ausbildungstag Kontakt auf mit Voilà, damit ein anderer Treffpunkt vereinbart werden kann!
11.30	Pause und kleine Zwischenverpflegung
12.00	Tour d'Horizon zum Thema „Ernährung und Bewegung“ mit speziellem Fokus auf Kinder und Jugendliche Referentin: Frau Beatrice Konrad, dipl. Ernährungsberaterin
13.00	Mittagessen
14.30	Koordinationsgruppensitzung 3/04 Workshops in Gruppen: <ul style="list-style-type: none">- Ausgehend davon, was im Referat von Frau Konrad aufgezeigt wurde, diskutieren die Teilnehmenden, welches am Thema „Ernährung und Bewegung“ aus ihrer Sicht die wichtigsten Aspekte sind.- Die Gruppen einigen sich auf vier Themen, die im WeWo vertieft werden sollen. Die Resultate der Gruppenarbeiten bestimmen die Inhalte des WeWo's also wesentlich mit!
16.30	Pause
17.00	Austausch und Diskussion der Resultate Ausstieg: Ausblick aufs WeWo 2005 Anschliessend Apéro
18.00	Offizieller Schluss Für alle, die Lust auf ein gesundes, aber feines, gemeinsames Abendessen haben: Gemeinsames Kochen und gesundes Schlemmen





Anmeldung

Sende oder faxe bitte den vollständig ausgefüllten Talon an: Voilà, Gerechtigkeitsgasse 12, Postfach, 3000 Bern 8, Fax: 031 326 29 30 oder sende die entsprechenden Angaben per eMail an: info@voila.ch

Anmeldeschluss: 31. August 2004

Name und Vorname

Kantonales Programm

Funktion

Adresse

PLZ und Wohnort

Tel:

eMail

Ich nehme am gemeinsamen Abendessen teil

Ich bin VegetarierIn

