Was ist Lale?

Ein Kurs, in dem Sie viel über gesunde Ernährung und Bewegung erfahren, um Ihren Familienalltag gesund und aktiv zu gestalten.

Die Initiative des Verbraucherschutzministeriums NRW mit erfahrenen Partnern aus Politik, Gesellschaft und Wirtschaft möchte türkeistämmige Familien zu einem gesunden Lebensstil motivieren.

Was passiert in den *Lale*-Kursen?

Ein *Lale*-Kurs besteht aus insgesamt 20 Einheiten, die je 45 Minuten dauern: 10 Einheiten Ernährung und 10 Einheiten Bewegung. Die Einheiten können an 10 Abenden oder als Kompaktkurs an vier Terminen stattfinden.

Lale

Elternkurse

Ernährung | Bewegung

Nutzen Sie die Chance und nehmen Sie wertvolle Informationen, Tipps und Tricks rund um Ernährung und Bewegung mit!

Gemeinsames Kochen und Bewegungsübungen machen den *Lale*-Kurs zu einem spannenden und abwechslungsreichen Erlebnis. Und es macht Spaß.

Alles, was Sie in den *Lale*-Kursen lernen, können Sie direkt an Ihre Familie weitergeben und Ihren Familienalltag gemeinsam gesund und aktiv gestalten.

Wer gibt die *Lale*-Kurse?

Die *Lale*-Kurse werden von geschulten Ernährungs- und Bewegungstrainer/innen durchgeführt.

Alle Trainer/innen sind zweisprachig (deutsch und türkisch). Die Kurse können also sowohl in türkischer als auch in deutscher Sprache abgehalten werden.

„Mit der Initiative *Lale* zeigen wir einfache Wege auf, wie man Übergewicht vermeiden kann. Ich lade alle Familien dazu ein, an einem der spannenden *Lale*-Kurse teilzunehmen und Neues und Interessantes rund um die Themen Ernährung und Bewegung zu erfahren."

Hatice Akyün, Patin der Initiative *Lale*

Wer übernimmt die Kosten?

Die *Lale*-Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert. Das bedeutet, dass Sie den größten Teil der Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse zurückbekommen. Fragen Sie Ihre Trainer/in oder das Projektbüro, wir helfen Ihnen gerne dabei. Wird der *Lale*-Kurs als Kompaktkurs durchgeführt, müssen Sie die Kostenbeteiligung vor der Kursteilnahme bei der Krankenkasse beantragen und genehmigen lassen.

Machen Sie mit bei Lale– begeistern Sie Ihre Familie für ein gesundes und aktives Leben!

Nächste Termine/Notizen:

Mehr Informationen zu *Lale* finden Sie auch im Internet unter www.lale-nrw.de.

Kontakt zur Projektkoordination: lale@pebonline.de, Tel.: 030 / 278 797 62 bei der Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

***Lale* ist eine Initiative von**

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

MARS deutschland | FÖTEV NRW e.V. | BKK Landesverband NORDWEST | Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Landesintegrationsrat NRW | peb plattform ernährung und bewegung e.v. | Kommunale Integrationszentren NRW | Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

fachlich unterstützt von verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen | Deutsche Sporthochschule Köln German Sport University Cologne

Stand 11/2014

Lale

Lale – Bilinçli beslen ve aktif ol!

Lale nedir?

Dengeli beslenme ve fiziksel aktivite hakkında birçok bilgi edineceğiniz, günlük aile yaşamınızı sağlıklı ve aktif kılmaya yönelik bir kurstur.

NRW (Kuzey Ren - Vestfalya) Tüketiciyi Koruma Bakanlığının girişimiyle politika, sivil toplum ve üretim alanlarında deneyimli ortaklar Türkiye kökenli aileleri sağlıklı bir yaşam stiline teşvik etmeyi hedefliyor.

Lale kurslarında ne yapılıyor?

Lale kursu 45er dakikadan ibaret 20 üniteden oluşuyor. Bu ünitelerin 10u beslenme, 10u fiziksel aktivite üzerine. Kurs üniteleri 10 farklı günde ya da yoğunlaştırılmış kurs şeklinde 4 günde gerçekleşiyor.

Lale

Ebeveyn kursları

fiziksel aktivite | beslenme

Bu fırsatı değerlendirin; beslenme ve fiziksel aktivite hakkında yararlı bilgiler ve ipuçları edinin!

Beraberce yapılan yemekler ve spor sayesinde *lale* kursları sıkılmayacağınız ve iyi vakit geçireceğiniz bir deneyim olacak!

Lale kursunda öğrendiğiniz herşeyi doğrudan ailenize aktarabilir, günlük yaşantınızı daha zinde ve sağlıklı geçirebilirsiniz.

Lale kurslarını kim veriyor?

Lale kursları eğitimden geçmiş beslenme ve fiziksel aktivite uzmanlarınca veriliyor.

Tüm eğitimciler iki dil konuştuğundan (Türkçe ve Almanca) kurslar her iki dilde de gerçekleşebiliyor.

"*Lale* girişimiyle obeziteyi engellemenin basit yollarını gösteriyoruz. Tüm aileleri bu ilginç *Lale* kurslarından birine katılmaya, beslenme ve fiziksel aktiviteye yönelik yeni ve enteresan bilgiler edinmeye davet ediyorum."

Hatice Akyün, *Lale* girişimi destekçisi

Lale kursunun ücretini kim karşılıyor?

Lale kursları sağlık sigortalarının sertifikasına sahip. Bu nedenle sağlık sigortanız, katılım ücretinin çoğunu size geri ödeyecek. *Lale* eğitimciniz ya da proje bürosuyla iletişime geçin, size severek yardımcı olacağız.

Yoğunlaştırılmış kursa (Kompaktkurs) katılmak istemeniz halinde bu dileğinizi önceden sağlık sigortanıza bildirmeniz ve onaylatmanız gerekmekte.

Lale – katılın, ailenizi sağlıklı ve aktif bir yaşama teşvik edin!

Yakındaki kurs tarihleri/notlar:

Lale hakkında ayrıntılı bilgiyi internetten edinebilirsiniz www.lale-nrw.de.

Proje koordinasyonuyla iletişim: lale@pebonline.de,
Tel.: 030 / 278 797 62 Plattform Ernährung und Bewegung e.V.
(Beslenme ve fiziksel aktivite platformu)

***Lale* bir girişimidir.**

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

MARS deutschland

FÖTEV NRW e.V.

BKK Landesverband NORDWEST

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN

Landesintegrationsrat NRW

peb plattform ernährung und bewegung e.v.

Kommunale Integrationszentren NRW

Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen

Uzman destek veren

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Deutsche Sporthochschule Köln German Sport University Cologne

Yayımlanma tarihi: 11/2014

Lale

Lale – iss bewusst & sei aktiv!