

STADTGRÜN UND GESUNDHEIT

Rallye zum Guten Leben.

Vier Stationen zum gesunden und nachhaltigen Leben

Samstag, 30. September

„Wir sind Natur“ – Gesundheitsspaziergänge für die ganze Familie

- Stressbewältigung, Entspannung und Erholung mit Atem-, Meditations- und Wahrnehmungsübungen
- Erkundung verschiedener Baumarten und deren gesundheitsfördernder Wirkung

Start: 12.00 und 16.00 Uhr Wolkenhain

14.00 Uhr Kiosk an der Lehrbaustelle / Ausgang Süd

„Amaranth: das globale Powerkorn“ – Mitmach-Projekt zu gesunder Ernährung

- Vorstellung der Geschichte, Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten von Amaranth mit Ratespielen
- Gemeinsames Herstellen einer Amaranth-Süßigkeit (Angebot für Kinder)

Zeit: 12.00 – 17.30 Uhr im Küchenpavillon am Weltacker / IGA-Campus

Sonntag, 1. Oktober

„Ich mach` mir einen gesunden Ort“ – Kreativworkshop zu Kiezgesundheit

- Kreativ-Tisch mit Naturmaterialien – Gestaltung von Ideen für das eigene Wohnumfeld (auch mit Kindern)
- Vorstellung gelungener Projekte aus verschiedenen Berliner Stadtteilen
- Naturerfahrung mit allen Sinnen – Wahrnehmungsübungen zum Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten für die ganze Familie

Zeit: 12.00 – 17.30 Uhr Küchenpavillon am Weltacker / IGA-Campus

„Die UN-Nachhaltigkeitsziele und ich“ - interaktiver Umgang mit den SDGs

- Kreativ-Tisch: Wie will ich in 20 Jahren leben?
- Spielerisch eigene Ziele finden
- Möglichkeiten zum Engagement entdecken

Zeit: 12.00 – 17.30 Uhr Küchenpavillon am Weltacker / IGA-Campus

Zu den Workshops wird an beiden Tagen eine Rallye mit Fragen und Aufgaben angeboten. Wer erfolgreich teilnimmt, erhält eine kleine Überraschung.