









Gesunde Impulse für Eltern

eine Online-Vortragsreihe zur Frage: **Wie können wir die Gesundheit unserer Kinder fördern?**

Die Gesunden Impulse bieten jeweils

- **Kurze Informationen** zu Gesundheitsthemen von lokalen Expertinnen und Experten (30 Minuten)
- Eine Möglichkeit zur **Klärung Ihrer Fragen** (20 Minuten)
- **Austausch** mit anderen Eltern (30 Minuten)

Sie entscheiden, an welchen Programmpunkten Sie teilnehmen.

		Für Eltern von Kindern im Alter von	mit
07.10.2024, 20:00 Uhr	<u>Cannabis Konsum - Informationen zur Substanz und die aktuelle rechtliche Lage</u>	 12 bis 17	Release U21 Polizeipräsidium Stuttgart LAGAYA e. V.
14.10.2024, 20:00 Uhr	<u>Cannabis im Wandel: Gesetz neu, Verantwortung gleich – Eltern im Gespräch</u>	 12 bis 17	Wilde Bühne Caritas für Stuttgart e. V. GesundheitsLaden
6.11.2024, 20:00 Uhr	<u>Resilienzförderung – Wie können wir unsere Kinder (psychisch) stark machen?</u>	 3 bis 10	Bettina Straub, LHS Stuttgart, Gesundheitsamt
12.11.2024, 20:00 Uhr	<u>Infektionskrankheiten – Vom Erkennen der Symptome bis zum angemessenen Umgang</u>	 1 bis 12	Dr. Tobias Bischof, LHS Stuttgart, Gesundheitsamt
20.11.2024, 18:30 Uhr	<u>Eltern-Kind-Yoga – eine praktische Einführung</u> Teilnahme mit Kindern möglich, es werden keine Hilfsmittel benötigt!	 3 bis 10	Alina Neumann, kleinA-yoga
02.12.2024, 20:00 Uhr	<u>Mein Kind ist nur noch online – und nun?</u>	 12 bis 17	eva Evangelische Gesellschaft Stuttgart e. V.

Bilder: Freepik by Flaticon.com

Weitere Informationen zu den einzelnen Impulsen
und Teilnahme unter stuttgart.de/gesund-aufwachsen oder

Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Weitere Informationen zu den einzelnen Impulsen:

Montag, 7.10.2024, 20:00 Uhr

Cannabis Konsum - Informationen zur Substanz und die aktuelle rechtliche Lage

Dieser Impuls klärt über den Konsum von Cannabis auf:

- Substanzkunde (Bezeichnungen, Wirkungsweisen, Konsumformen ...)
- Gesetzgebung und daraus resultierende Bestimmungen, Regelungen und Konsequenzen
- Beratungsangebote in Stuttgart

Montag, 14.10.2024, 20:00 Uhr

Cannabis im Wandel: Gesetz neu, Verantwortung gleich – Eltern im Gespräch

Dieser Impuls betrachtet die Gründe und die Auswirkungen des jugendlichen Cannabiskonsums:

- Wie kommt es zum Konsum und wie entsteht eine Sucht?
- Haltung und adäquater Umgang durch Eltern

Mittwoch, 6.11.2024, 20:00 Uhr

Resilienzförderung – Wie können wir unsere Kinder (psychisch) stark machen?

Dieser Impuls geht der Frage nach, wie wir die Resilienz unserer Kinder fördern können:

- Was bedeutet Resilienz genau?
- Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen, Resilienz zu entwickeln und zu stärken?
- Wo bekomme ich Hilfe dazu?

Dienstag, 12.11.2024, 20:00 Uhr

Infektionskrankheiten – Vom Erkennen der Symptome bis zum angemessenen Umgang

Dieser Impuls beleuchtet Infektionskrankheiten im Kindergarten- und Grundschulalter und die dabei auftretenden Symptome:

- Wie kann erkannt werden, wann medizinischer Rat eingeholt werden sollte?
- Welche Empfehlungen gibt es bezüglich des Besuchs von Kita oder Schule?

Mittwoch, 20.11.2024, 18:30 Uhr

Eltern-Kind-Yoga – eine praktische Einführung

Dieser Impuls lädt zum aktiven Mitmachen und Kennenlernen des Eltern-Kind-Yoga ein:

- Die Übungen (Asanas) werden teilweise zusammen ausgeführt, oder Vater/Mutter/Herzensmensch unterstützen.
- Die Sequenz ist speziell für den Abend gedacht, so dass die Kinder zur Ruhe kommen.
- Es werden keine Hilfsmittel benötigt.

Montag, 02.12.2024, 20:00 Uhr

Mein Kind ist nur noch online – und nun?

Dieser Impuls geht der Frage nach, wie Eltern mit einem exzessiven Medienkonsum ihres Kindes umgehen können:

- Ist mein Kind süchtig?
- Wie viel Medienkonsum ist normal?
- Was können wir tun?