

## „Gut drauf Tag“ – sollte eigentlich immer sein!



**Strausberger Familienbündnis präsentiert sich mit zahlreichen regionalen Partnern und setzt eine von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ins Leben gerufene Aktion aktiv um**

(vg) Gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung kommen im Alltag oft zu kurz und sollten doch selbstverständlich sein. Aber auch den Themen Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Hilfe zur Selbsthilfe bei verschiedenen Problemstellungen haben sich soziale Einrichtungen und gemeinnützige Vereine in Strausberg gewidmet und sich zum Bündnis für und mit Familien zusammengeschlossen. Das Bündnis präsentierte sich im Rahmen der Familien und Selbsthilfetage, vom 5. bis zum 15. Mai in Strausberg, unter anderem zum „Gut-drauf-Tag“ auf dem Flugplatzfest. Ute Wendorff vom Kinder-, Jugend- und Familienbüro der Stadt bot neben Informationen über das

Bündnis und die Partner ein Kräuterquiz und gesunde Brotaufstriche an.

Am Stand des Arbeitslosenverbandes vermittelten Martina Koguc und Torsten Radandt mit Hilfe von Maskottchen „Tommi Tomato“, dass man sich auch mit geringem Budget gesund ernähren kann.

Zum Thema Hilfe zur Selbsthilfe war unter anderem Marina Kohring von der Regionalen Kontaktstelle und Informationsstelle für Selbsthilfe in Strausberg (REKIS) vor Ort und stellte verschiedene Selbsthilfegruppen vor.

Für Spiele und sportliche Betätigung sorgten der Kreissportbund Märkisch-Oderland e.V. und der Jugendsozialverbund. Christoph Götz vom Jugendwerk der AWO animierte mit einer „Slackline“ zur Bewegung. Beim Balancieren auf den an Bäumen befestigten Bändern sind Kommunikation, Kooperation und Teamfähigkeit gleichermaßen gefordert. Nortrut Arnold vom Verein Action Contra Pfunde e.V. veranstaltete Step Aerobic unter freiem Himmel und brachte die Gäste ordentlich ins Schwitzen. Zur Erholung gab es dann Massagen im Beautyzelt von Bärbel Schönwald, und Wasser von der WSE.

Außerdem informierte Doreen Ewald von der Mutter/Vater-Kind-Kurberatung, die man kostenlos in Anspruch nehmen kann, über Entlastungsmöglichkeiten für Familien. Weitere Informationen zum Familienbündnis, Partnern und Selbsthilfegruppen gibt es unter [www.familienbündnis-strausberg.de](http://www.familienbündnis-strausberg.de) oder auch im Kinder, Jugend und Familienbüro der Stadtverwaltung.

