

GUT DRAUF

- in Kürze



Als zertifizierter Projektpartner setzt der Bornheimer JugendTreff (BJT) seit 2005 die Jugendaktion GUT DRAUF in seiner Einrichtung um.

Ziel von GUT DRAUF ist es, das Bewegungs- und Ernährungsverhalten sowie die Stressregulation nachhaltig zu verbessern und so gesundheitsgerechtes Verhalten in den jugendlichen Lebensalltag zu integrieren.

Bewegung: Neben verschiedenen allzeit kostenlos zugänglichen Bewegungsangeboten werden im BJT regelmäßig besondere betreute Angebote, wie SportTreff und Turniere in verschiedenen Disziplinen organisiert. Sport- und Spielmaterial kann gegen entsprechendes Pfand ausgeliehen werden. Insbesondere im Rahmen der Ferienprogramme finden erlebnispädagogische Aktionen statt (Kletterwald, Wasserski, Reiten usw.).

Gesunde Ernährung: Unter dem Motto „gesund & lecker“ bietet der BJT regelmäßig montags unter fachkundiger Anleitung den KochTreff an, darüber hinaus dienstags den Brötchentag und verschiedene weitere Kochaktionen. Das Verpflegungsangebot an der Theke enthält viele gesunde Produkte zu kleinen Preisen (z. B. Joghurt, Müsli, Fruchtsäfte). Wasser / im Winter Tee und Obst als Fingerfood werden kostenlos angeboten.

Entspannung: Eine entspannungsfördernde Raumgestaltung und gemütliche Sitzgruppen in allen Räumen sorgen für eine gepflegte Atmosphäre. Darüber hinaus werden regelmäßig entspannungsfördernde Angebote gemacht (Phantasiereisen, Wellness-Programm, Mandala-Malen o.ä.). Im gesamten Haus wird nicht geraucht und kein Alkohol getrunken.

Allgemeines: Seit 2003 wird die Jugendaktion GUT DRAUF der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit bundesweitem Modellcharakter im Rhein-Sieg-Kreis umgesetzt.

2008 übernahm der Verein kivi (kids vital) e. V. – Verein zur Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Rhein-Sieg-Kreis – die Koordination und Weiterentwicklung des Projektes.

Im vergangenen Jahr schließlich wurde die Stadt Bornheim, nachdem sie alle geforderten Standards erfüllen konnte, als erste Stadt in Deutschland von der BZgA zur GUT DRAUF Stadt zertifiziert.

Mehr im www.gutdrauf.net