**Die extra Portion Gesundheit**

Am 15.09.2023 gestalteten wir bei sonnigem Wetter einen Nachmittag zum Thema „Gesundheit“. Ein buntes Angebot wurde zusammengestellt und verschiedene Themenstände durchlaufen.

Wie sieht ein gesunder Teller aus? Wie putze ich meine Zähne und wie unterstützt mich „KAI“ dabei? Was enthält wieviel Zuckeranteil?

Erstaunlich, dass sich Ketchup und Cola die ersten Ränge bei unserem Rätsel teilten. Und wissenswert, dass die täglich empfohlene Zuckermenge bei acht Stückchen Würfelzucker liegt.

Sportlich ging es weiter. Eine Variation von Bewegungsmöglichkeiten für alle Teilnehmenden, ob zu Fuß oder mit quietschenden Rollstuhlrädern. Um anschließend eine Pause einlegen zu können, war die Entspannungsoase genau das Richtige. An jeder Station erhielten die Teilnehmenden einen Stempel. Insgesamt neun galt es zu sammeln. Belohnt wurde der Ehrgeiz mit einer Medaille.

Und dann: der „Körperteil Blues“. Nachdem die Wohngruppen erst einzeln zum Lied tanzten, wurde zum Abschluss in der Gemeinschaft gerockt, natürlich mit Zugabe. Dabeisein hat sich gelohnt.

Beim Abendessen sorgte eine bunte Salatbar für leckeres Erstaunen – doch: die Bratwurst durfte sich dazwischen mogeln…

**Nadine Rath**

