



Hauptgasse 8, 9620 Lichtensteig

Einladung zum Elternkaffee

Bei einer Tasse Kaffee oder einem anderen Getränk sich austauschen, etwas erfahren, Fragen stellen können oder einfach andere Eltern kennen lernen.

Im März laden wir sie herzlich zu den beiden folgenden Veranstaltungen ein:

Mittwoch, 21. März 2018 09.00 – 11.00 «Gut, gesund und günstig essen»

Mittwoch, 28. März 2018 09.00 – 11.00 « Rauchen Sie mit?

Mittwoch, 21. März 2018
09.00 – 11.00

Familienzentrum Toggenburg
Hauptgasse 8
9620 Lichtensteig

Es erwartet Sie ein feiner „Znüni“

**Ganz speziell sind auch unsere
fremdsprachigen Eltern eingeladen.
Bitte sprechen Sie Ihre Nachbarn
darauf an.**



«Gut, gesund und günstig essen»

Gesund und ausgewogen essen muss keine Frage des Geldes sein. Praxisnahe Tipps zeigen, wie wir überlegter einkaufen und damit unser Budget schonen können. Gemeinsam werden die Verkaufsmethoden der Grossverteiler angeschaut, die uns dazu verleiten, teurer, ungesunder und mehr als benötigt, einzukaufen.



Auch zu Hause lohnt sich der sorgfältige Umgang mit Lebensmitteln, zum Beispiel indem sie richtig gelagert und Essensabfälle vermieden werden.

Alle sind - unabhängig von ihren Deutschkenntnissen – eingeladen mitzudiskutieren und ihre Erfahrungen mit anderen teilen. In der Pause wird ein gesundes Znüni offeriert.



Mittwoch, 28. März 2018
09.00 – 11.00

Familienzentrum Toggenburg
Hauptgasse 8
9620 Lichtensteig

Es erwartet Sie ein feiner „Znüni“

Ganz speziell sind auch unsere
fremdsprachigen Eltern eingeladen.
Bitte sprechen Sie Ihre Nachbarn
darauf an.



« Rauchen Sie mit?

Alle kennen Zigaretten und deren Gefahren für die Gesundheit. Es gibt aber noch viele andere Tabakprodukte. Lernen Sie diese anhand von Anschauungsmaterial kennen. Des Weiteren erfahren Sie, was Passivrauch bei Ihnen und Ihren Kindern bewirkt und erhalten Tipps, wie Sie sich vor unerwünschtem Tabakrauch schützen können.

Haben Sie bemerkt oder den Verdacht, dass Ihr jugendliches Kind raucht? Sie erhalten Vorschläge, wie Sie damit umgehen und wie Sie Ihr Kind ansprechen können.

Tauschen Sie sich untereinander aus und diskutieren Sie mit unseren Moderatorinnen über Tabakprävention. Wir freuen uns auf Sie!

Alle sind - unabhängig von ihren Deutschkenntnissen – eingeladen mitzudiskutieren und ihre Erfahrungen mit anderen teilen. In der Pause wird ein gesundes Znüni offeriert.

-tabak
prävention
Kantonales Programm St.Gallen