

Projekt

* **GlücklichHEIT** *

Kindern Gesundheit schenken

Investieren Sie in die Gesundheitsausbildung der Kinder in Ihrer unmittelbaren Umgebung nach dem Motto „Gesundheit ist nicht alles, doch ohne Gesundheit ist alles nichts!“

Gesunde Ernährung ist heutzutage keine Selbstverständlichkeit mehr und auch nicht mehr so einfach, weil durch das Überangebot in den Supermärkten und der Schnelllebigkeit unserer Zeit vieles, was früher ‚normal‘ war, nicht mehr zu Hause erlebt wird. Damit wird das althergebrachte Wissen rund um gesunde Ernährung und das Zubereiten von Speisen nicht mehr weitergegeben. Das hat fatale Folgen für unsere Kinder und langfristig auf unsere Gesellschaft. Mit meinem Buch „Larabella, die Glücklichkeitsfee, Mission: Gemüse-Ninja“, bekommen die Kinder auf kreative Weise Informationen über gesunde Ernährung, die in eine Geschichte verpackt sind, die sie verstehen und damit langfristig auch umsetzen können.

★ **Das Buch entstand** nachdem ich 3 Jahre lang an Wiener Schulen Ernährungsworkshops gemacht habe. Ich habe dabei mit ca. 2500 Kindern gearbeitet und erkannt, dass die Kinder teilweise bereits sehr viel über gesunde Ernährung wissen, aber nicht verstehen, warum sie sich gesünder ernähren sollen, solange es ihnen auch so gut geht! Der Vorsorgegedanke ist – wie bei den meisten Erwachsenen auch – nicht vorhanden. In dieser Zeit entstanden 3 Bücher, die spielerisch den Kindern diese für sie so wichtige Thematik ‚erzählen‘. Der erste Band ist im April 2018 erschienen und er handelt von den Gemüse-Ninja, die coole Vorbilder sind und sich gut ernähren, weil sie das auch bleiben wollen. Auch spielt hier die Darmgesundheit mit hinein und erklärt auf lustige und liebevolle Weise, warum es wichtig ist, auf unseren Körper aufzupassen.

★ Wer bin ich?

Mein Name ist Gabriele Sirotek (geb. 1969). Ich habe vor mehr als 20 Jahren die TCM-Ernährungsberater-Ausbildung gemacht und in mein Leben integriert. Ich bin selbst Mutter von 3 Kindern (geb. 2000, 2007 und 2009) und mein Herz schlägt immer schon für die Gesundheitsvorsorge für Groß und – besonders - für die Kleinen. Sie sind von uns Erwachsenen abhängig und nehmen sich uns als Vorbilder. Die vor allem ernährungsbedingten Zivilisationserkrankungen nehmen zu und betreffen mittlerweile auch schon Kinder. Damit können diese nicht mehr unbeschwert Kind sein und einfach glücklich und gesund aufwachsen. Das tut mir weh und ich möchte etwas dagegen tun. Daher setze ich mich schon seit Jahren dafür ein, zu informieren und Kinder spielerisch für gesunde Ernährung zu begeistern.



★ Warum dieses Projekt?

Das Buch soll dorthin zurückkehren, wo es entstanden ist – bei den Volksschulkindern, die alles Wissen noch wie ein Schwamm aufgesaugen und noch so offen sind für alles. Mittlerweile sind auch Pädagogen auf mein Buch aufmerksam geworden und verwenden es im Unterricht. Das freut mich natürlich sehr und brachte mich auf die Idee, dieses Projekt zu gründen. Ich habe mit einigen DirektorInnen gesprochen und die Schulen sind grundsätzlich sehr daran interessiert, haben doch kein Budget dafür. Daher entstand die Idee, Sponsoren in Form von Unternehmen in unmittelbarer Umgebung der Schulen für dieses Projekt zu gewinnen. Aus Gründen der Sinnhaftigkeit und Nachhaltigkeit, mache ich dieses Projekt allerdings nur mit Pädagogen, die an mich herantreten und auch bereit sind, nach der Lesung mit den Kindern das Thema mit den Materialien auch weiterhin durchzuarbeiten. Es wird schon sehr viel gespendet und das ist schön und auch richtig, denn es geht uns finanziell auch wunderbar hier. Wir haben von allem und reichlich. Allerdings werden genau durch diesen Wohlstand unsere eigenen Kinder immer dicker und kränker, einfach weil fehlernährt sind und sich nicht mehr genug bewegen. Genau da möchte ich ansetzen und etwas verändern – Schritt für Schritt. Jeder Betrag, der hier für unsere Kinder verwendet wird, ist ein Geschenk an uns selbst, denn sie sind UNSERE Zukunft!

Ich suche Sie als Unternehmerin und Unternehmer, der mit Verantwortung hier positive Zeichen setzt und mich und die Kinder dabei unterstützt, eine gemeinsame und gesündere Zukunft zu gestalten!

Wenn mehrere Menschen mit denselben Werten, die etwas bewegen wollen, zusammentreffen, dann entstehen **wunderbare Win-Win-Win-Situationen für alle Beteiligten:**

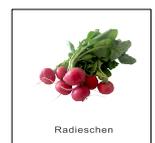
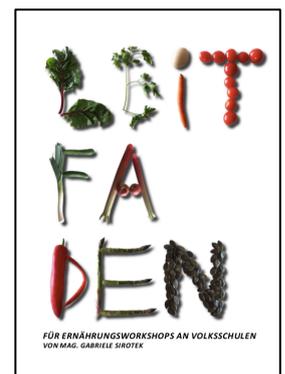
- Die **Kinder** werden auf kreative und spielerische Weise inspiriert für ein Leben voll Gesundheit, Begeisterung und Eigenverantwortung.
- Die **Schulen** erhalten erprobte und qualitativ hochwertige Unterstützung in dieser für uns alle sehr wichtigen Angelegenheit.
- Sie als **UnternehmerIn** können in Ihrer unmittelbaren Umgebung Gutes tun, ihren Bekanntheitsgrad erhöhen und die Sponsoring-Ausgaben sogar betrieblich absetzen!

☛ Mit dem **Projekt *Glücklichkeit*** - Kindern Gesundheit schenken, können Sie in Ihrem Wohnort, den Kindern in der Volksschule ein Buch samt nachhaltigem Rundum-Materialpaket für die Klasse schenken.

Für die **Lesung** komme ich persönlich oder jemand Begeisterter vor Ort liest das Buch den Kindern vor!

Das **Materialpaket** für die Klassen besteht aus

- einem **Leitfaden** für die Lehrer, wo meine gesamten Workshopideen samt Erfahrungen der 3 Jahre mit den Kindern als Inspiration zusammengefasst sind.
- einem **Larabella – Gemüse – Memory** in verschiedensten Spielvarianten in einer wunderschönen und stabilen Filzhülle, damit die Kinder spielerisch die heimischen Gemüsesorten ‚wieder kennenlernen‘!
- der **Ninja-Ernährungs-Pyramide** 9x9 cm groß - als Bausatz aus Karton zum selbst Zusammenbauen. Sie ist natürlich an die österreichische Ernährungspyramide angelehnt, aber viel umfangreicher und mit echten Bildern. Sie ist zum Anfassen und Erleben gedacht.



Die NINJA – Pyramide

Die mit den markierten Lebensmittel sind besonders gesund für uns und sollten daher reichlich gegessen bzw. getrunken werden!



☛ Wie können Sie das Projekt nun mit mir umsetzen?

Sie kaufen für jedes Kind in der Klasse, die unterstützt wird, ein Buch und bezahlen den UVP von € 20,60 je Buch!

Dafür erhalten Sie:

- die Möglichkeit einen Aufkleber mit Ihrem Logo im Buchdeckel zu platzieren (wenn mehrere Sponsoren die Klasse unterstützen ist es ein gemeinsamer Aufkleber). Diese Werbung bleibt in den Haushalten – Bücher werden selten weggeworfen, Flyer schon! ;-)
- eine Rechnung für diese Sponsoringausgabe von mir. Als Beleg zur Rechnung erhalten Sie ein Foto, wo dieser Aufkleber im Buch ersichtlich ist und eines von der Übergabe an die Lehrerin der jeweiligen Klasse. Damit ist diese Aufgabe für Sie steuerlich absetzbar!
- Auch ist der positive PR-Faktor zu nennen. Die Übergabe der Bücher wird jedenfalls in Wort und Bild auf unserer Seite festgehalten und kann natürlich auch vom Unternehmen als Beitrag für soziale Projekte genannt werden.
- Auch bemühe ich mich darum, dass Beiträge über das jeweilige Sponsoring online als auch in offline Medien der Region berichtet werden.

Die Kinder erhalten von mir:

- **das Buch** mit dem Hinweis, dass Sie es gesponsert haben!
- **eine Lesung pro Klasse** mit mir persönlich oder einer liebevollen und begeisterten Mutter, Oma, Pädagogin,...
- Die Klassenlehrerin erhält **das Begleitpaket** für die nachhaltige Aufarbeitung nach der Lesung:
 - ein **Vorlesebuch für die Klasse**
 - den **Leitfaden**
 - das **Larabella - Gemüsememory**
 - die **Ninjapyramide** als Bausatz



☉ ein Rechenbeispiel für das *GlücklichHEITs-Projekt* in Korneuburg – gesunde Ernährung & Bewegung in Kooperation mit Elisabeth Kirchmair – Studio Korneuburg:

Wenn in einer Klasse 26 Kinder sitzen, dann kostet Sie dieses Projekt für diese Klasse:

€ 20,60 *26 = **€ 535,60 für die Ernährungseinheit** samt Buch & Materialien
plus € 180,00 für die Bewegungseinheit, also rund **€ 715,00**.

Um den Rest – die Organisation, die Materialien, die Zeit für das Bekleben, Vorlesen, Ausliefern, ... - kümmere ich mich, das sehe ich als MEINEN Beitrag für die Welt!

Ich danke herzlich für Ihre Unterstützung!

Alles Liebe und gesunde Grüße

Leopoldsdorf bei Wien, 2.4.2023