

## Wie ist Vitalina erreichbar?

Montag bis Freitag  
9–12 Uhr und 14–17 Uhr

Telefon 061 367 94 00  
061 367 94 03 > direkt  
Telefax 061 367 94 05  
Email ruder@heks.ch  
Internet www.heks.ch

## Adresse

HEKS-Regionalstelle beider Basel  
Vitalina  
Pfeffingerstrasse 41  
Postfach  
4002 Basel

## Postkonto

Postkonto 40-20320-1  
HEKS-Regionalstelle beider Basel  
Vermerk: Vitalina



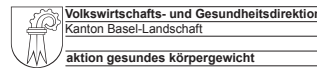
März 2013

## HEKS-Regionalstelle beider Basel


HEKS unterstützt die Integration sozial benachteiligter Menschen in der Gesellschaft. In den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt führt HEKS folgende Projekte und Dienstleistungen:

- AKEP – Schul-, Integrations- und Elternbildungsprogramm für Familien aus der Türkei
- BAS Beratungsstelle für Asylsuchende der Region Basel
- Edulina – Mehrsprachige Familienworkshops
- HEKS-Wohnen beider Basel
- Kontaktstelle für Zwangsmassnahmenbetroffene
- KIM – Koordinations- und Vermittlungsstelle interkulturelle Mediation und Übersetzung
- Linguadukt – HEKS-Dolmetscherdienst beider Basel
- MEL – MigrantInnen in der Elternarbeit und Erwachsenenbildung
- Neue Gärten beider Basel

## Kooperationspartner



 Gesundheitsförderung  
Schweiz

 Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
**Bereich Gesundheitsdienste**  
► Abteilung Prävention



# Vitalina

**Aktive Eltern  
für gesunde Kinder**

## **Vitalina ermöglicht fremdsprachigen Eltern mit Kindern im Vorschulalter den Zugang zu wichtigen Gesundheitsinformationen und leistet somit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung in der Region Basel.**

Die Gesundheit ihrer Kinder liegt allen Müttern und Vätern am Herzen. Manchen Eltern ist aber nicht bewusst, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung für die Entwicklung der Kinder sind. Mehrfachbelastungen wie Migration oder Flucht, unregelmässige Arbeitszeiten, enge Wohnverhältnisse und ein niedriges Familieneinkommen oder manchmal auch die Tendenz, in der Erziehung wenig Grenzen zu setzen und die Kinder zu verwöhnen, können dazu führen, dass gesunde Ernährung und Bewegung zu kurz kommen.

Im Dialog und auf Augenhöhe mit den Eltern setzt das Projekt «Vitalina – Aktive Eltern für gesunde Kinder» auf einen wirkungsvollen, niederschweligen Weg. Von HEKS ausgebildete interkulturelle Vermittlerinnen und Vermittler gehen dorthin, wo sich Eltern mit kleinen Kindern aufhalten, und sie sprechen die Mütter und Väter aus ihrem Kulturkreis in der jeweiligen Sprache direkt an. Auf Spielplätzen, in Parks, an beliebten Treffpunkten im Quartier, in Spielgruppen oder Vereinen der Migrationsbevölkerung. Die VermittlerInnen diskutieren mit den Eltern über Ernährungsgewohnheiten in der Familie, informieren über den Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und Gesundheit und geben praktische Tipps für den Familienalltag.

Ausserdem weisen sie auf bestehende Angebote auf Kantons- und Gemeindeebene, wie die Mütter- und Väterberatung, hin. Es werden Erfahrungen ausgetauscht und Wissen wird aufgebaut und weitergegeben. Da die interkulturellen Vermittlerinnen und Vermittler die Sprache der Eltern sprechen, kulturelle Gewohnheiten kennen, eigene Erfahrungen mit Migration gemacht haben und zudem meist selber Kinder haben, können sie das Vertrauen der Eltern gewinnen.

### **Was bietet Vitalina?**

---

- Niederschwellige Informationsangebote zu den Themen gesunde Ernährung und Bewegung bei kleinen Kindern
- Informationen über bestehende Beratungsangebote in den Kantonen und Gemeinden und Vernetzung zu diesen
- Vermittlung der Informationen in den Sprachen Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Tamilisch, Türkisch, Arabisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Tigrinya, Amharisch, Swahili, Englisch und Deutsch
- Kostenloses schriftliches Informationsmaterial zu den Vitalina-Themen in den verschiedenen Sprachen

### **An wen richtet sich Vitalina?**

---

Die Zielgruppe von Vitalina sind fremdsprachige Mütter und Väter mit Kindern im Vorschulalter in den Kantonen Basel-Landschaft und Basel-Stadt.

### **Wie erfolgt die Anmeldung?**

---

Eine eigentliche Anmeldung gibt es nicht, da die Informationsvermittlung auf niederschwellige Weise geschieht. Interessierte Gruppen oder Einzelpersonen können aber mit der Projektleitung Kontakt aufnehmen.

### **Wer trägt und finanziert Vitalina?**

---

Vitalina ist eine Initiative des Kantons Basel-Landschaft und von Gesundheitsförderung Schweiz. Die Konzeption des Projekts Vitalina erfolgte im Auftrag von und in Zusammenarbeit mit der Gesundheitsförderung Baselland. Seit Projektstart ist HEKS mit der Leitung und Durchführung beauftragt und beteiligt sich mit Eigenmitteln an Vitalina.

Im Kanton Basel-Landschaft ist das Projekt seit 2008 Teil der «aktion gesundes körporgewicht» und wird durch den Kanton Basel-Landschaft und Gesundheitsförderung Schweiz getragen und finanziert.

Seit 2010 wird Vitalina auch im Kanton Basel-Stadt umgesetzt. Hier führt HEKS Vitalina im Auftrag der Abteilung Prävention des Gesundheitsdepartements BS durch, die das Projekt in Basel-Stadt trägt und finanziert.

Für die angesprochenen Familien und Gruppierungen entstehen keine Kosten.