

## **Presstext: Kampagnenstart „Fit mit Oma & Opa“**

### **Gemeinsam mit den Enkeln gesund und glücklich**

Mehr Zeit für Kinder e.V. startet generationenverbindende Initiative für Jung und Alt

Frankfurt, Oktober 2014: Der Frankfurter Verein Mehr Zeit für Kinder startet in Kooperation mit drei Betriebskrankenkassen aus Baden-Württemberg (BKK Mahle, BKK Scheufelen, BKK Voralb) die Initiative „Fit mit Oma & Opa“. Die Kampagne zielt darauf ab, Großeltern und ihre Enkelkinder zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist dabei simpel: Durch die gegenseitige Zuwendung zueinander werden Jung und Alt motiviert, gemeinsam einen aktiveren und gesünderen Lebensstil anzustreben. Oma und Opa verbringen heute immer mehr Zeit zusammen mit ihren Enkeln und übernehmen oftmals einen Großteil der Freizeitgestaltung und Betreuung. Was liegt da näher als sich gegenseitig etwas Gutes zu tun und gemeinsam fit zu werden und es zu bleiben?

„Fit mit Oma & Opa“ bietet eine vielfältige Informationsplattform zu den Themen Bewegung, Ernährung und Geistige Fitness. Durch eine Änderung ihres gewohnten Verhaltens können Großeltern und ihre Enkel aktive Gesundheitsförderung betreiben und dabei gemeinsam Spaß haben. Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen in Ulm, bestätigt die Aussage, dass alte und junge Menschen in den unterschiedlichsten Situationen voneinander lernen und sich gegenseitig aktiv fördern und auch fordern.

### **Startschuss mit interaktiver Website**

Der Startschuss der Kampagne fällt mit der Website [www.fit.mit-oma-und-opa.de](http://www.fit.mit-oma-und-opa.de), die auf Interaktivität basiert und die Großeltern dazu auffordert, ihre eigenen Ideen und Erfahrungen direkt in einem Blog mitzuteilen: „Wie verbringen Sie am liebsten Zeit mit Ihren Enkeln? Was kochen Sie besonders gerne zusammen?“ „Was war Ihr schönster gemeinsamer Ausflug?“ So soll ein aktives Netzwerk mit zahlreichen Tipps und Aktionen zur Prävention entstehen. Bereits im Dezember erscheint der erste Aktivitätenplaner mit Erlebnisbuch für Großeltern und ihre Enkel. Die darin enthaltenen Tipps und Informationen unterstützen die aktive Freizeitplanung und schaffen ebenso einen Platz für Erinnerungen. Der Planer ist ein erster Baustein der Initiative, die sich auf weitere Bereiche ausweiten wird.

*Aufruf an die Leser:*

#### **Tipp der Fit mit Oma & Opa - Redaktion**

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihren Enkeln ein eigenes Kochbuch. Hier können Lieblingsrezepte aufgeschrieben und Erlebnisse beim Kochen mit Oma und Opa fotografisch dokumentiert werden. So entstehen eine bunte Mischung aus traditionellen und neuen Rezepten und ein ganz individueller Schatz für Sie und Ihre Enkel.

Welche Unternehmungen und Aktivitäten halten Sie und Ihre Enkel fit? Machen Sie mit! Die besten Ideen werden im nächsten Aktivitätenplaner und im Blog veröffentlicht. Ihre Ideen, gerne mit Bild, schicken Sie an [idee@mit-oma-und-opa.de](mailto:idee@mit-oma-und-opa.de).