

Ehrenamt mit Kindern beflügelt

Einmal wöchentlich mit zwei „kleinen Rackern“ den Spielplatz besuchen

Mit Kindern werkeln, kleine Ausflüge unternehmen, den Wald oder Spielplatz erkunden – für Familien mit wenig privater Unterstützung sind Ehrenamtliche, die mit ihren Kindern zwei bis drei Stunden Zeit pro Woche verbringen, Gold wert. Sehr dringend wird für eine Familie mit drei kleinen Kindern in Bregenz eine solche herzliche und kinderfreundliche Person gesucht.

Das Ehrenamt mit Kindern und Babys wird vom Fachbereich „Familienimpulse“ des Vorarlberger Kinderdorfs durchgeführt. Begeisterte Freiwillige in ganz Vorarlberg gehen für zwei bis drei Stunden pro Woche mit Babys spazieren, spielen, wandern oder radeln mit Kindern, lesen ihnen vor oder werkeln im Garten. Oft vermitteln sie so den Kindern ganz nebenbei Deutsch. Belastete

Familien mit einem Baby im ersten Lebensjahr bekommen für einen begrenzten Zeitraum intensivere ehrenamtliche Unterstützung. Daher erfordert das Ehrenamt mit Babys etwa sechs Stunden pro Woche für mindestens drei Monate.

Familie braucht Hilfe

In Bregenz wird derzeit dringend ehrenamtliche Unterstützung für eine Familie gesucht. Marion hat eine anstrengende, aber gute Zeit mit ihren drei Kindern (1, 3 und 5 Jahre). Doch seit einigen Monaten macht ihr der extreme Schlafmangel sehr zu schaffen. Daher ist für sie der Punkt erreicht, Hilfe zu suchen. Auf private Unterstützung kann sie leider nicht zurückgreifen. Wer möchte diese Mama eine Zeit lang unterstützen und mit den zwei „Großen“ einmal wöchentlich den geliebten Spielplatz besuchen? Wenn Sie hier helfen



Bringt auch viel Freude: wer will mit einem drei- und einem fünfjährigen Kind einmal wöchentlich den Spielplatz besuchen?

wollen – bitte melden Sie sich! Kontakt: Daniela Wagner-Turken, T 0650/4992054, E: d.wagner-tur-

ken@voki.at, Vorarlberger Kinderdorf, Familienimpulse, www.vorarlberger-kinderdorf.at. (red



Was auf einen gesunden Teller gehört

Mit der Nahrung deckt der Mensch seinen täglichen Energiebedarf. Die benötigte Menge ist individuell verschieden. Eine Frau, die 60 Kilo wiegt, benötigt täglich etwa 1.300 Kilokalorien. Der Bedarf eines 80 Kilo schweren Mannes liegt bei zirka 1.900 Kilokalorien. Abhängig ist dies allerdings auch vom jeweiligen Leistungs- und Bewegungspensum. Es kommt bei der Ernährung aber nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Zusammenstellung an.

Zur Hälfte Gemüse

Ein „gesunder Teller“ sollte zur Hälfte aus Gemüse oder Obst bestehen. Ein Viertel des Tellers wird für Ballaststoffe, am besten aus Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten, reserviert. Fisch, Fleisch und Eier machen die Mahlzeit komplett. (gesund.at) Foto: JenkoAtaman / Fotolia

Regional-Wetter am Wochenende

Freitag



min: 17° max: 24°
Nied. 70% 2000m: 12°

Samstag



min: 16° max: 26°
Nied. 0% 2000m: 16°

Sonntag



min: 18° max: 30°
Nied. 0% 2000m: 16°

Trend



Der Freitag bringt einen Mix aus Wolken, sonnigen Abschnitten und lokalen Regenschauern. Die Temperaturen bleiben aber auf sommerlichem Niveau. Eine deutliche Wetterbesserung bringt der Samstag. Nach Auflösung letzter Restwolken wird es tagsüber recht sonnig und eine Spur milder als am Vortag. Der Sonntag dürfte seinem Namen alle Ehre machen. Aus heutiger Sicht scheint die Sonne von früh bis spät und das von einem nahezu wolkenlosen Himmel

Der Trend für die kommenden Tage verspricht dank Hochdruckeinfluss nahezu lupenreines Sommerwetter mit ganztägigem Sonnenschein und Temperaturen um oder knapp über 30 Grad! Die Gewitter- und Schauerwahrscheinlichkeit bleibt aus heutiger Sicht eher gering.

Täglich aktuelle Wetterprognosen, Bäderberichte und Live-Wetter gibt's auf www.wetterring.at

PASTA-SCHIFF

ab Hafen Bregenz

JEDEN DIENSTAG, BIS 28.08.2019
13.30 ab Hafen Bregenz, Etw. € 30,00 | Gruppen € 29,00
Gemäß Sie köstliche italienische Spezialitäten serviert wie traumhafte Abenntur auf dem See!

Wichtig: Gruppen und Familien zahlen nur € 29,00
Kartenzahlung ist nicht möglich! Bitte bar bezahlen!
Tastenspeisekarte

Ein Schiff, der See und Sie
www.vorarlberg-lines.at

