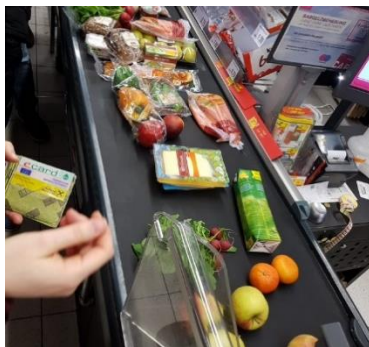


# Schwimmend gesünder leben, Integration durch Sport und nachhaltige Ernährung

Mit die Finanzierung durch die WIG (Wiener Gesundheitsförderung) durften wir 2019 in Kooperation mit dem UKI (Unterstützungskomitee für die Integration von Migrant:innen) gemeinsam mit zwölf Asylberechtigten Personen aus unterschiedlichen Nationen in Workshops kulturelle Unterschiede der Ernährungsweisen erarbeiten und über nachhaltige sowie gesunde Ernährung informieren. Das war aber nur ein Teil des Projektes, in dem es auch um Integration durch Sport (Schwimmen) ging.

In zwei Gruppen wurden die Teilnehmenden für die Wichtigkeit eines gesunden und vor allem bewussten Lebensstils sensibilisiert.



Richtig einkaufen



der Kühlschrank



gesund kochen



Gemeinsam Essen



frisches Gemüse



Gemeinsam lernen



Diskussion und Erfahrungen



Abschlusspicknick am  
13.6.2019



Verleihung der Zertifikate  
Ernährungsworkshop  
12.7.2019