

# Vivai

## ERNÄHREN

Bei uns bereitet sich ein kulinarisches Hoch aus Skandinavien aus. Zurecht, denn das Essen ist gesund.

## BEWEGEN

Eine der gesündesten Arten, sich zu bewegen, ist Schwimmen. Warum es sich lohnt, an der Technik zu feilen.

## DAS GEFÄLLT UNS



### Fitness unter Fichten

Wenn Sie nach der Lektüre unseres Dossiers (ab Seite 10) so richtig Lust auf Wald verspüren, empfiehlt sich eine Runde auf einem der rund 500 Zurich vitaparcours der Schweiz. Unter dem kühlenden Dach der Bäume macht die körperliche Betätigung auch im Sommer richtig Spass. Besonders schön ist es in der Morgen- und in der Abenddämmerung, dann steht man sich an den Übungsposten auch nicht auf den Füssen rum.

[www.zurichvitaparcours.ch](http://www.zurichvitaparcours.ch)



### Noch mehr Gartenkinder

Im letzten Jahr lancierte die Kinder- und Jugendförderung infoklick.ch das Projekt Gartenkind. Dabei erleben Primarschulkinder in Freizeitkursen und Schulprojekten eine ganze Saison im Garten. Sie bepflanzen eigene Beete und lernen so die Zusammenhänge und Kreisläufe in der Natur ken-

nen. Das Kulturprozent der Genossenschaft Migros Aare unterstützt das Projekt als Hauptpartnerin. Erfreulich: 2014 wurde mit 10 Gärten gestartet, aktuell sind weitere 25 bis 30 Gärten in allen Sprachregionen am Entstehen. Wir heben den grünen Daumen!

[www.gartenkind.ch](http://www.gartenkind.ch)



### Erziehungshilfe für die Eltern

Integration beginnt schon bei der Frühförderung. Basierend auf diesem Grundsatz hat das Migros-Kulturprozent die Plattform [kontakt-kind.ch](http://kontakt-kind.ch) lanciert. Sie widmet sich Themen der Erziehung und frühen Förderung und soll gerade sozial benachteiligte und zugewanderte Fami-



### GENUSS MIT NUSS

Die Farmer-Riegel der «Nuts & Fruits»-Reihe mögen wir schon lange: grosse Nuss- und Fruchtstücke, lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Neu gibt es mit dem zabal Nuts & Fruits Cranberry» auch