



# Henriettas Familienset

Henrietta & Co. – Gesundheit spielend lernen

# Liebe Eltern,

Ihr Kind hat vor kurzem das Theaterstück „Henrietta und die Schatzinsel“ erlebt und Ihnen wahrscheinlich davon berichtet:

*„Henrietta hat sich in der Schule mit ihren besten Freunden Lara und Theo gestritten, und auch ihre Eltern haben keine Zeit für sie – obwohl sie am nächsten Tag auf Klassenfahrt fährt. Ihr Freund Quassel weiß, was sie für eine große Reise braucht, und lädt Henrietta auf die Schatzinsel ein. Auf ihrer Schatzsuche trifft Henrietta verschiedene Inselbewohner\*innen, von denen sie lernt, dass Freundschaft, Mut und Selbstvertrauen wertvoller sind als alles Gold der Welt.“*

Diese und andere Themen werden auch in der Schule mit Hilfe von Unterrichtsmaterialien weiterbearbeitet. Mindestens so wichtig ist es, dass Sie als Familie über diese Themen sprechen und Gesundheit erleben. Daher ist es uns ein besonderes Anliegen, auch Sie als Eltern einzubinden. **„Henriettas Familienset“** soll Sie dabei unterstützen!

Weitere Informationen zu den Theaterstücken sowie zum Präventionsprogramm „Henrietta & Co.“ finden Sie auch unter: **[aok.de/kindertheater](https://aok.de/kindertheater)**

Freundliche Grüße

Ihre AOK Bayern

# Henriettas Familienset

## Quasselkiste für Familien Gesprächskarten

Gerade in der Familie ist es besonders wichtig, miteinander zu reden und zuzuhören, um die Bedürfnisse und Interessen aller unter einen Hut zu bringen. Miteinander reden, zuhören und verstehen kann geübt werden – auch mit der Quasselkiste.



## Henriettas Wunschbons für die ganze Familie

Jeder in der Familie hat eigene gute Ideen und Wünsche, aber im Familienalltag passen diese oft nicht zueinander. Henriettas Wunschbons helfen dabei, gemeinsame Abenteuer zu erleben, Zeit für einander zu gewinnen und Aufgaben leichter zu erledigen.



## #Klimafood-Paket

Eine **Kochschürze** und einen **Kochlöffel** motiviert Sie, direkt mit einer gemeinsamen Kochaktion zu starten. Dazu können Sie auch das **digitale Klimafood-Kochbuch** nutzen.



# Was, wie, wo ...

## Wie kommen Sie nun an das Henrietta Familienset?

Ganz einfach: Scannen Sie den QR-Code und tragen Sie dann die notwendigen Angaben in das Bestellformular ein.



Alternativ können Sie auch die Seite [aok.de/bayern/henriettaset](https://aok.de/bayern/henriettaset) aufrufen und nach Eingabe der notwendigen Daten Ihr Familienset abrufen.

Bitte achten Sie auf korrekte Adressangaben, damit Ihnen die Sendung auch sicher zugestellt werden kann. Das Familienset senden wir Ihnen gratis zu.

## Wann kommt mein Familienset?

Wir versenden Ihr Familienset schnellstmöglich mit der nächsten Versandwelle. Danke für Ihre Geduld, wenn dies noch ein paar Tage dauern sollte.

Das **digitale Klimafood-Kochbuch mit 24 Saisonrezepten** erhalten Sie bei der Bestellung des Henrietta Familiensets direkt als PDF zum **Download**.

Leckere Gerichte warten darauf, von Ihrer Familie nachgekocht zu werden.

Mit dem integrierten **Saisonkalender** können Sie zudem Zutaten klimafreundlich einkaufen.

*Viel Spaß beim Kochevent mit Ihrem Familienset.*

The image shows a preview of the digital climate food cookbook and season calendar. On the left, there is a recipe for 'Falafel-Wrap' under the 'vegetarisch' category. The recipe includes a list of ingredients (Zutaten für 4 Personen) and a detailed preparation method (Zubereitung). In the center, there is a photograph of the finished Falafel-Wrap dish. On the right, there is a 'Saisonkalender' (Season Calendar) showing the availability of various vegetables and fruits throughout the year. The calendar is organized by month and lists items like 'Kartoffeln', 'Zucchini', 'Tomaten', etc., with green bars indicating their peak season. The AOK logo is visible in the top right corner of the calendar section.