

Alles klar?!

Module zur Alltagsbewältigung
für Teilnehmende
an Elternbildungsangeboten

Darum geht es

Unser Angebot für Eltern

Wir bieten Einzelveranstaltungen zur Alltagsbewältigung. Sie dauern ca. 2,5 Stunden und können von Ihnen frei gewählt und kombiniert werden - je nach den Bedarfen der Eltern vor Ort. Die Module sind einsetzbar im Rahmen Ihrer Angebote, z. B. in Eltern- und Sprechcafés, Fit für die Schule und anderen.

Wer ist die Zielgruppe?

Herkunftsbenachteiligte Familien mit unterschiedlichen Problemstellungen: z. B. sozio-ökonomische Benachteiligung, Zuwanderungshintergrund, Ein-Eltern-Familien, geringes Bildungsniveau, wenig mündliche und/oder schriftliche Deutschkenntnisse.

Qualifiziert!

Unsere Referentinnen und Referenten haben eine fachliche Qualifikation und langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung mit der Zielgruppe.

Kostenfrei!

Die Finanzierung läuft über die LH Wiesbaden, Sachgebiet Elternbildung und Frühe Hilfen. Alle Angebote sind kostenfrei.

Buchbar! (siehe Seite 12)

Fit werden und fit bleiben

In Bewegung kommen



Zeit 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

- Inhalt**
- ⇒ Aufwärmen
 - ⇒ Gesunde und aufrechte Haltung fördern
 - ⇒ Übungen für den Beckenboden
 - ⇒ Rückenschule
 - ⇒ Schulung des Gleichgewichts
 - ⇒ Stärkung der Körpermitte
 - ⇒ Dehnung

Im Kurs werden Mobilität, Koordination und Kraft ganzheitlich gefördert. Muster für alltägliche Bewegungsübungen werden geübt.

Dozentin Segah Bas

Fit werden und fit bleiben

Entspannung für den Alltag



Zeit 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

Inhalt

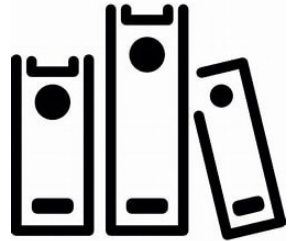
- ⇒ Sanftes Yoga
- ⇒ Atemtechniken
- ⇒ Übungen zur Entspannung
- ⇒ Kurzentspannung für den Alltag
- ⇒ Übungen, um Stress zu vermeiden

Im Kurs werden Entspannungstechniken geübt. Körperliche und seelische Gesundheit werden gefördert. Ruhe und Gelassenheit für den Alltag sind das Ziel.

Dozentin Segah Bas

Mein Lebensordner

Wo und wie ordne ich
wichtige Unterlagen und
Formulare?



Zeit 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

Inhalt Wie können und müssen wichtige Unterlagen
aufbewahrt werden?

Was sind wichtige Dokumente? z. B.

- ⇒ Schule
- ⇒ Gesundheit
- ⇒ Versicherungen
- ⇒ Bank, Steuer
- ⇒ Wohnen

Wie können Dokumente sinnvoll geordnet
werden?

Dozentin Caroline Katzenbach

Übersicht im Putzmitteleimer

Reinigungsmittel
umweltschonend und
kostensparend
herstellen



Zeit 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

Inhalt Grundausrüstung an Putzmitteln

Reinigungsmittel selbstgemacht

- ⇒ Bioreiniger auf Naturbasis
- ⇒ Ohne Chemikalien
- ⇒ Mit kleinem Aufwand
- ⇒ Wirkungsvoll

Reinigungsmittel aus Wasser, Natron und
Zitronenessenz herstellen

Dozentin Talley Hoban

Restlos glücklich!

Tipps und Tricks für die Reste-Küche



Zeit 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

Inhalt Reste-Küche — was ist das eigentlich?

- ⇒ Lebensmittel verarbeiten
- ⇒ Essensreste kombinieren
- ⇒ Reste vermeiden
- ⇒ Smoothies herstellen

Gerne können Sie Gemüse mitbringen, das zu Hause nicht mehr gebraucht wird. Denn die Reste-Küche ist die beste Küche!

Bringen Sie gerne fest verschließbare Gläser oder Plastikschrüsseln für unsere Reste mit.

Dozentin Talley Hoban

Vorlesen macht Spaß

Lesetipps für Eltern und Kinder



Zeit: 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

- Inhalt:**
- ⇒ Warum ist Vorlesen wichtig für mein Kind?
 - ⇒ Wie lese ich meinem Kind vor?
 - ⇒ Welches Buch für welches Alter?
 - ⇒ Welche Themen könnten für mein Kind interessant sein?

Wir werden zusammen das Vorlesen ausprobieren. Es können gerne auch Bücher von zu Hause mitgebracht werden.

Dozentin: Andrea Buri

Mehrsprachigkeit

Mein Kind wächst mit
zwei Sprachen auf



Zeit: 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

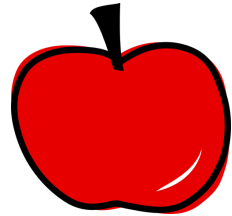
Inhalt:

- ⇒ Informationen über die Sprachentwicklung bei Kindern
- ⇒ Mögliche Vorteile und Nachteile von Mehrsprachigkeit
- ⇒ Wie kann ich mein Kind fördern?
- ⇒ Tipps für Zuhause

Dozentin: Andrea Buri

Gesundheit und Ernährung

Einfach gesund essen in der Familie



Zeit 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

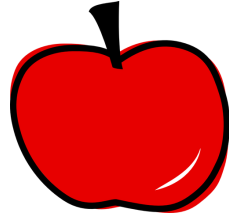
- Inhalt**
- ⇒ Gesunder Einkauf im Alltag für wenig Geld
 - ⇒ Was gehört zu einem guten Essen?
 - ⇒ Schlaue Rezepte, die allen schmecken
 - ⇒ Umgang mit Süßigkeiten
 - ⇒ Information über Trinken und Getränke

Sie bekommen einen einfachen Überblick zu guter Ernährung mit Verkostungen und Rezeptvorschlägen.

Dozentin Pia Schneider

Leckere und gesunde Pausensnacks

Gesundes für Kita,
Schule, Spielplatz
und zwischendurch



Zeit 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

- Inhalt**
- ⇒ Wichtiges für die Brotdose
 - ⇒ Gut und schnell vorbereitet in den Nachmittag
 - ⇒ Weniger süß und weniger salzig
 - ⇒ Was trinken – was nicht?
 - ⇒ Ess-Erfahrungen austauschen

In dieser Veranstaltung erfahren Sie Wichtiges über nahrhafte Pausensnacks.

Dozentin Pia Schneider

Clever haushalten

Gut mit Geld umgehen



Zeit 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

Inhalt

- ⇒ Einkommen gut einteilen
- ⇒ Einfache Spartipps für laufende Kosten und Ausgaben
- ⇒ Wie erkennt man Kostenfallen und wie kann man ihnen entgehen?

Dozent*in n.n.



Caritasverband
Wiesbaden-Rheingau-Taunus e.V.

Sind Sie interessiert?

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns

1. Suchen Sie sich ein oder zwei Module aus, die für die Eltern in Ihrem Angebot interessant sind.
2. Wir vermitteln Ihnen den Kontakt zu den

Referentinnen:

Dr. Heike Schiener

0611 9889 198

hschiener@vhs-wiesbaden.de

3. Wir übernehmen die Organisation der Verträge.
4. Sie setzen sich zur Terminabsprache mit der genannten Referentin in Verbindung.
5. Sie sprechen die Eltern in ihrem Kurs an und machen Werbung für die Veranstaltung.
6. Sie organisieren einen Raum mit der passenden Technik (wenn nötig).

*Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen
und
unterstützen Sie gerne bei Fragen!*

Ansprechpartnerinnen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Fachbereich Politik und Gesellschaft

Dr. Heike Schiener

Projektleitung und Leitung des
Grundbildungszentrums
Telefon: 0611 9889 198
Mail: hschiener@vhs-wiesbaden.de

Daphne Knickrehm

Fachbereichsassistentin
Telefon: 0611 9889 163
Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

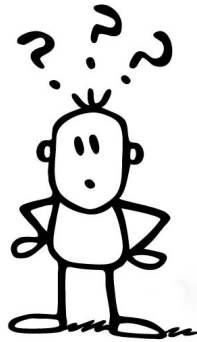
Projektverantwortliche:

Christine Hillar - Amt für Soziale Arbeit - Sachgebiet
Elternbildung und Frühe Hilfen

Dr. Annika Klein - vhs Wiesbaden e.V. - Fachbereichslei-
tung Politik und Gesellschaft



Welches neue Thema wird gebraucht?



Zeit

Inhalt

Dozent*in

Ich habe eine neue Idee!

Platz für Notizen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.