

Landeshauptstadt

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



© www.Cliparts-free.de

**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



© www.Cliparts-free.de

**Zeit** 2,5 Stunden inkl. 15 Minuten Pause

**Inhalt**

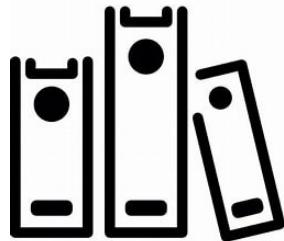
- ⇒ Sanftes Yoga
- ⇒ Atemtechniken
- ⇒ Übungen zur Entspannung
- ⇒ Kurzentspannung für den Alltag
- ⇒ Übungen, um Stress zu vermeiden

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 Grundausstattung 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 Plastikschüsseln 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

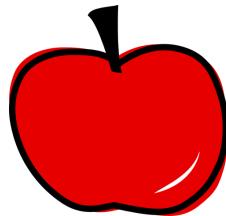
**Inhalt:**

- ⇒ 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**

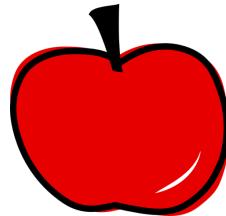
- ⇒ Gesunder Einkauf im Alltag für wenig Geld
- ⇒ Was gehört zu einem guten Essen?
- ⇒ Schlaue Rezepte, die allen schmecken
- ⇒ Umgang mit Süßigkeiten
- ⇒ Information über Trinken und Getränke

Sie bekommen einen einfachen Überblick zu  
guter Ernährung mit Verkostungen und Rezept-  
vorschlägen.

**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.

# 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](mailto: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](mailto:hschiener@vhs-wiesbaden.de)

## Daphne Knickrehm

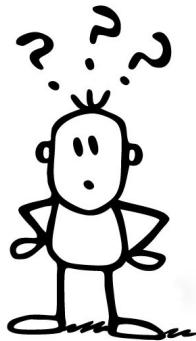
Fachbereichsassistenz  
Telefon: 0611 9889 163  
Mail: [villa@vhs-wiesbaden.de](mailto:villa@vhs-wiesbaden.de)

## Projektverantwortliche:

**Christine Hillar** - Amt für Soziale Arbeit - Sachgebiet  
Elternbildung und Frühe Hilfen  
**Dr. Annika Klein** - vhs Wiesbaden e.V. - Fachbereichsleitung  
Politik und Gesellschaft



Welches neue Thema wird  
gebraucht?



Zeit

Inhalt

Dozent\*in

Ich habe eine neue Idee!

# Platz für Notizen