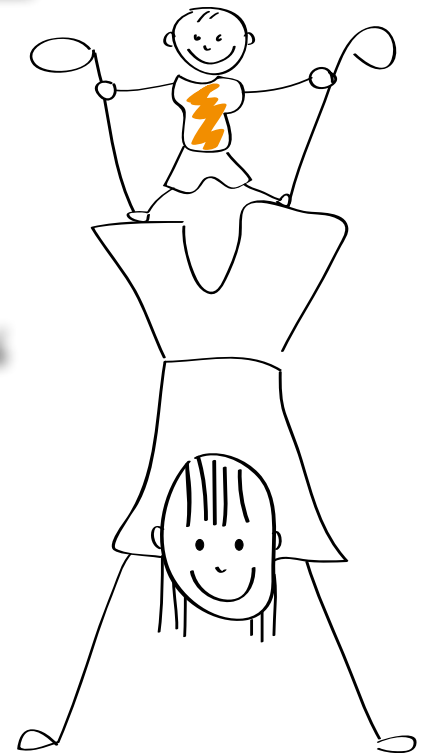
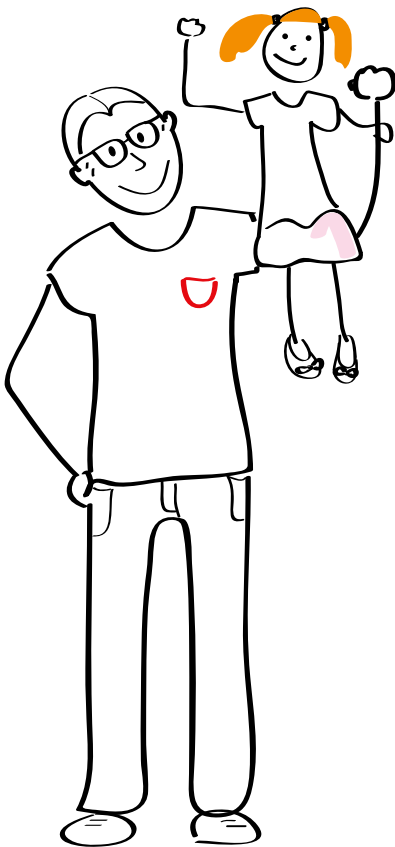


## BILDUNGS-SCHWERPUNKTREIHE 2018 des Katholischen Bildungswerkes

# „STARKE ELTERN - STARKE KINDER“



ReferentInnen,  
Themen,  
Termine

**8. bis 20. Oktober 2018**

# ANGEBOTSÜBERSICHT

Wilma Bürger, *Dipl. Ernährungsberaterin*

## Gesund von Anfang an – Ernährung für die ganze Familie

Ob Stillen als Start, die ersten Löffelchen bekömmliche Beikost, eine basenreiche, gesunde Familienküche, Jause für den Kindergarten und die Schule oder der gesunde Mittagssnack für den Berufsalltag. Die gesunde Familienküche passt sich flexibel an die Anforderungen des Alltags an, wächst sozusagen mit der Familie mit und versorgt die Familie mit ausreichend Nährstoffen und Energie für den Tag.

Veranstaltungsform: Vortrag, Kostproben und viele Rezepte

Raumausstattung: Tische und Stühle, Teller und Besteck für die Verkostung

**Mögliche Termine:** MO, 15. bis SA, 20. Oktober,  
9.00 - 11.00 Uhr, 16.00 - 18.00 Uhr oder 18.00 - 20.00 Uhr

MMag. Irmgard Ebenberger, *Familiencoach*

## Wie erkläre ich es meinem Kind? – Hilfreicher Umgang mit Trauer und Tod

Wenn Kinder nach dem Tod fragen oder von Verlusten betroffen sind, macht uns das manchmal hilflos. Wir wollen unsere Kinder vor Trauer und Schmerz schützen. Welche Antwort oder Handlung ist hilfreich und was sollte man auf keinen Fall sagen.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit zu einem oft noch tabuisierten Thema

Raumausstattung: Flipchart (wenn vorhanden)

**Mögliche Termine:** DO, 11. Oktober und DI, 16. Oktober,  
jeweils 18.00 Uhr

Mag. Gabriele Gößnitzer-Gharabaghi, *Klinische und Gesundheitspsychologin,*  
*zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation des CNVC*

## Worte können Fenster sein oder Mauern – Wie wir einander im Alltag besser verstehen

In diesem Kurzworkshop lernen Sie die empathische Begleitung kennen, die ein hilfreiches Werkzeug ist, um auch in herausfordernden Situationen des Alltags das gegenseitige Verstehen zu fördern. Die prozessorientierte Sprache der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg bietet Hilfsmittel, die es ermöglichen eigene Verhaltensweisen zu reflektieren und die empathische Kompetenz zu erweitern.

Veranstaltungsform: Kurzworkshop (Dauer: 4 Stunden mit Pause)

Raumausstattung: Sesselkreis, Flipchart, Stifte, ein Tisch für Bücher

**Mögliche Termine:** MO, 8. Oktober,  
9.00 - 13.00 Uhr, 14.00 - 18.00 Uhr oder 17.00 - 21.00 Uhr

## Wenn Ihr uns sucht, wir sind im Wald!

Unsere Kinder verbringen ca. 20 Stunden pro Woche im Kindergarten oder in der Schule, nachmittags sind meist Hausübung, Lernen, Musikunterricht oder sportliche Vereinsstunden vorgesehen. Dichtes Programm in engen Räumen. Die Natur bietet Kindern, was sie dringend zum Wachsen brauchen: Platz für eigene Ideen, zum Toben und Kräftemessen, Platz zum Strategien-Entwickeln, Problemlösen und Scheitern. Letztlich auch um ein soziales Miteinander zu erproben. In angenehmer Atmosphäre - ganz ohne Leistungsdruck - bauen wir gemeinsam mit unseren Kindern Lager, kreieren Baumbilder, balancieren, lassen die Seele baumeln und entdecken dabei vielleicht ganz nebenbei Selbst-Erlebtes wieder neu.

- Bitte beachten:
- Zeckenschutz Impfung wird empfohlen jedoch nicht vorausgesetzt
  - waldgerechte Kleidung (lange Hosen)
  - festes Schuhwerk (keine Stoffschuhe)
  - Regenschutz (ev. als Sitzunterlage) – kein Schirm
  - Getränk und Jause
  - 1 kleines Sackerl für Waldschätze

Veranstaltungsform: Waldpädagogischer Bewegungsworkshop im Freien für Kinder im Alter von ca. 6 - 10 Jahren mit Eltern und/oder Großeltern

**Möglicher Termin: SA, 13. Oktober von 9.00 - 13.00 Uhr oder 13.00 - 17.00 Uhr**

## Lernfrust war gestern – Mit Spaß und Vital4Brain durchs Schuljahr

Kennen wir das nicht alle? Eine Prüfung steht an und der Prüfungsstoff will trotz größter Anstrengungen einfach nicht in unseren Kopf hinein. Kinder und Eltern stehen oft vor der Herausforderung, viel Lernstoff in kurzer Zeit zu bewältigen. Was tun, wenn nichts mehr geht? Regelmäßige aktive Bewegungspausen während des ganzen Tages wirken sich positiv auf Konzentration und Merkfähigkeit aus. Machen diese Pausen zudem Spaß werden diese in den Alltag integriert und stärken die neuronalen Netzwerke im Gehirn. Aus über 150 Übungen werden ein paar einfache Übungen ausgewählt und langsam gesteigert. Bitte ein Getränk mitbringen.

Veranstaltungsform: Vital4Brain-Workshop und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Kinobestuhlung, Beamer mit Projektionsfläche.

**Möglicher Termin: FR, 19. Oktober, 17.00 – 20.00 Uhr**

## Kinder brauchen starke Eltern – Neue Autorität

Damit Familienleben gelingen kann, braucht es starke Eltern. Eltern, die Vorbild sind, Struktur und Orientierung bieten; Eltern, die präsent sind und sich für alles, was ihr Kind betrifft, von Herzen interessieren. Eltern, die bereit sind ihre Haltungen zu reflektieren und weiterentwickeln. Eltern, die sich unterstützen lassen, wenn Erziehungssituationen problematisch werden.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Tisch für Bücher

**Mögliche Termine: MO, 15. Oktober und MI, 17. Oktober, jeweils 18.00 Uhr**

## Mama und Papa auf der Palme – oder die Kunst, gelassen zu bleiben

Anlässe um aus der Haut zu fahren gibt es wahrscheinlich ebenso viele, wie es Familien gibt. Die Erfahrung, dass uns Kinder immer wieder an unsere Grenzen bringen können, ist bestimmt keiner Mutter und keinem Vater fremd. Gemeinsam wollen wir nach Ursachen und Hintergründen von stressigen Situationen suchen und nach Möglichkeiten Ausschau halten, um auch in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben, bzw. schnell wieder „runter zu kommen“.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sesselkreis, Flipchart mit Papier und Stiften, Tisch für Bücher

**Mögliche Termine:** **MO, 8. Oktober, 18.00 Uhr, DO, 11. Oktober, 18.00 Uhr, FR, 12. Oktober, 9.00 Uhr, DI, 16. Oktober, 18.00 Uhr und MI, 17. Oktober, 18.00 Uhr**

## Multitasking im Hamsterrad – Muss das sein?

Immer mehr Frauen jonglieren täglich mit den Herausforderungen von Familie, Beruf und Freizeit, die sie oft an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen. Ein bewusster Umgang mit den persönlichen Stressoren und Zeiträubern, sowie einfache Methoden zur wirkungsvollen Stressbewältigung können dabei unterstützen, sich wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu besinnen und mehr Kraft und Energie zu bekommen.

Veranstaltungsform: Kurz-Workshop

Raumausstattung: Sesselkreis, Flipchart mit Stiften, Tisch für Bücher

**Möglicher Termin:** **SA, 13. Oktober, 9.00 - 12.00 Uhr, max. 10 TeilnehmerInnen**

## Singen, tanzen, musizieren – zumindest jeden Tag! – Musik mit (Groß)Eltern und Kindern

Musik bereichert den Familienalltag. Aber wie? Gemeinsam singen wir neue und alte Lieder, probieren Kreis-spiele aus, entdecken Tänze mit einfachsten Schrittfolgen und erleben den Umgang mit einfachen Instrumenten. Dabei bemerken wir, dass es nur Vertrauen in die natürliche Musikalität braucht, die jede/r Einzelne von uns - ob Groß oder Klein – in sich trägt.

Veranstaltungsform: Eine musikalische Entdeckungsreise für (Groß)Eltern mit Kindern

Raumausstattung: Sesselkreis, wenn vorhanden ein Radio, Flipchart

**Mögliche Termine:** **DI, 9. Oktober, DO, 11. Oktober und FR, 19. Oktober, Uhrzeit jeweils von 9.00 - 11.00 Uhr, 14.00 – 16.00 Uhr oder 16.00 – 18.00 Uhr.**

## Familienapotheke für den Winter – Wertvolles aus der Natur nutzbar machen

In diesem Vortrag lernen wir die vielseitige Verwendbarkeit von Kräutern kennen, um gesund über die Wintertage zu kommen. Es werden Kräuterprodukte, wie Schnupfencreme, Hustensirup oder Dinkelsackerl vorgestellt, die man sich ganz einfach selbst herstellen kann. Zahlreiche Rezepte ergänzen den Vortrag.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Kinobestuhlung oder Sesselkreis, Tische

## Familienhausapotheke für den Winter

In diesem Workshop stellen wir wertvolle Produkte aus verschiedenen Kräutern für unsere Winterapotheke her wie z. B. Schnupfencreme, Hustensirup, Salbeimilch oder ein Dinkelsackerl, lernen anhand von Grundrezepturen die vielseitige Verwendbarkeit von Kräutern kennen und erfahren, wie man Kräuter richtig sammelt und konserviert.

Zahlreiche Rezepturen und Informationen zur Kräuternernte erhalten sie als Skriptum.

Dauer: 3 Stunden

Veranstaltungsform: Vortrag und/oder Workshop (Dauer: 3 Stunden, max. TeilnehmerInnenzahl 20 Personen)

Raumausstattung: Kinobestuhlung oder Sesselkreis, Tische

**Mögliche Termine für beide Angebote: MO, 8. Oktober bis SA, 20. Oktober, jeweils ab 9.00 Uhr oder ab 17.00 Uhr (außer 10. Oktober 2018).**

## Stillen – Flaschennahrung – Beikost

Sehr oft herrschen Verwirrung und Ratlosigkeit bei den vielen unterschiedlichen Informationen zur Säuglingsernährung. Was entspricht nun wirklich den aktuellen Empfehlungen und worauf basieren diese? Die Ernährung im ersten Lebensjahr auf den Punkt gebracht.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sitzkreis, eventuell Beamer und Leinwand

## Gut vorbereitet in die Stillzeit

Vorbereitung auf die Stillzeit sollte bereits in der Schwangerschaft passieren. Was kann ich bereits in der Schwangerschaft tun, damit die Stillzeit möglichst problemlos verläuft? Was tun, wenn es dennoch Probleme gibt? Alle Fakten zur natürlichen und artgerechten Säuglingsernährung, möglichen Alternativen und Strategien zur Problemvermeidung.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sitzkreis, eventuell Beamer und Leinwand

**Mögliche Termine für beide Angebote: DI, 9. Oktober, MI, 17. Oktober und DO, 18. Oktober, Uhrzeit jeweils 9.00 - 11.00 Uhr, 16.00 - 18.00 Uhr oder 18.00 - 20.00 Uhr**

## **Fördern – Fordern – Überfordern – Das richtige Maß**

Eltern wollen ihr Kind gut für die Zukunft vorbereiten. Wir wissen jedoch nicht, wie die Zukunft aussehen wird, wenn die Kinder erwachsen sind. Es gibt jedoch einige Grundkompetenzen, die Kinder brauchen werden. Wie diese im Familienalltag gefördert werden können und wie Eltern Unter- und Überforderung erkennen und vermeiden können, darum geht es bei diesem Vortrag.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sitzkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Papier und Stifte

## **Von Einschlafhilfen und Schlafräubern – Alles rund um das Thema Schlafen bei Babys und Kleinkindern**

Wie schlafen Babys und Kleinkinder eigentlich und was hält sie wach? Was kann Eltern helfen genug eigene Erholung und Schlaf zu bekommen? Wir werden uns mit Ein- und Durchschlafhilfen befassen, den Unterschied zwischen „Lerchen“ und „Eulen“ kennenlernen und Hilfen für Eltern erkunden.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sitzkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Papier und Stifte

## **Mein Kind kann aber schon... – Meilensteine der kindlichen Entwicklung**

Eltern freuen sich an den vielen Entwicklungsschritten ihres Kindes und wollen es bestmöglich fördern. Sie wissen, dass Vergleichen nichts bringt und stehen gleichzeitig in unserer Leistungsgesellschaft unter Druck. Wie verläuft eine optimale Entwicklung des Kindes überhaupt? Dies werden wir bei einem ganzheitlichen Überblick kennenlernen und so mehr Sicherheit für eine individuelle Förderung unseres Kindes gewinnen.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sitzkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Papier und Stifte

## **Trotzalter – Wenn Kinder ständig nein sagen und alles selber machen wollen**

Eltern sind gefordert, wenn Kinder ihren eigenen Willen entdecken und neugierig in die Welt schreiten. Wieso das NEIN der Kinder ein JA zu sich selbst ist und wie mit viel Gelassenheit und Freiraum-Gewähren, aber auch klaren Grenzen und klarer Führung ein freudvolles Miteinander gelingen kann, ist Thema dieses Vortrages.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sitzkreis oder Kinobestuhlung, Flipchart, Papier und Stifte

**Mögliche Termine für alle 4 Angebote: DI, 9. Oktober, DO, 11. Oktober,  
MO, 15. Oktober, MI, 17. Oktober,  
Uhrzeit jeweils 18.00 Uhr**

**Norbert Pestemer, BA MSc, Bildungswissenschaftler, ÖVS zertifizierter Supervisor und Coach,  
Trainer der Erwachsenenbildung, Mediator und ehem. Leiter der Eltern-Kind-Gruppe in der Pfarre Annabichl.**

## **Wie viel Vater braucht ein Kind? – Die Bedeutung des Vaters für die Entwicklung des Kindes**

Wie wichtig ist der Vater für die Entwicklung des Kindes? Wie sehen sich Männer in der Rolle des Vaters? Welche besonderen Unterschiede gibt es zur Mutterrolle und wie werden diese wahrgenommen? Dieser inter-

aktive Vortrag richtet sich speziell an Männer. Es wird der Fokus auf die Entwicklung zum Vater und den damit verbundenen Veränderungen, im Selbst und im Bezug zur Umwelt, gelegt.

Men only!

Veranstaltungsform: Impulsvortrag und Gesprächsrunde (Mindestteilnehmerzahl: 5)

Raumausstattung: Sesselkreis, Flipchart, Pinnwand; Moderationskarten

**Mögliche Termine: MO, 8. Oktober bis SA, 20. Oktober, Uhrzeit jeweils 18.00 Uhr**

*Christian Pöschl, Polizist, in der Kriminalprävention, Schwerpunkt: Jugendprävention, Gewaltprävention, Digitale Medien, Absolvent eines Masterlehrganges für Sucht- und Gewaltprävention, Dipl. Mentaltrainer*

### **Familien im Medienzeitalter – Herausforderung, Verbote, Lösungen**

Die Möglichkeiten der digitalen Medien begeistern unsere Kinder immer früher. Was Eltern wissen müssen, wenn sie ihre Kleinen mit den neuen Medien in Kontakt bringen, ob es ein richtiges Maß bei der Nutzung gibt und wie sich die Familie trotz Handy & Co nicht aus den Augen verliert, wird in diesem Angebot diskutiert.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Kinobestuhlung, Laptop, Beamer, Flipchart und Stifte

### **Nicht ohne mein Handy – Jugendliche und Smartphone-Nutzung**

Exzessive Smartphone-Nutzung ist Streitthema Nr. 1 zwischen Jugendlichen und Erwachsenen. Aufgrund der vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten dient das Gerät als Kommunikationsmittel, Fotoalbum, Informationsquelle oder Musikspeicher zugleich. Jetzt ist Medienmündigkeit angesagt.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Kinobestuhlung, Laptop, Beamer, Flipchart und Stifte

**Mögliche Termine für beide Angebote: DI, 9. Oktober und MI, 10. Oktober, 18.00 Uhr**

*Dr. Hannes Sterbenz, Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, Integrativer Verhaltenstherapeut und stellvertretende ärztliche Leitung der Spielsuchtambulanz de La Tour in Villach.*

### **Ein Leben ohne Sucht – Suchtverhalten, Merkmale, Prävention, Auswege**

Nach einem Überblick über stoffgebundene Abhängigkeiten (Alkohol, Cannabis, etc.) und nicht stoffgebundene Süchte (Computer, Glückspiel, Kaufsucht) wird auf die typischen Muster der Suchtentwicklung eingegangen, Risikofaktoren besprochen und Schutzfaktoren hervorgehoben. Ein tieferes Verständnis für das Phänomen Sucht soll Möglichkeiten der Prävention und Suchtbewältigung erkennbar machen. In einer anschließenden Diskussion können Fragen beantwortet und bestimmte Themengebiete noch vertieft werden.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Kinobestuhlung, Beamer inkl. Projektionsfläche, eventuell Flipchart mit Papier

**Möglicher Termin: MO, 8. Oktober, 18.00 Uhr**

### 1,2,3 – mein Platz in der Geschwisterreihe – Geschwisterkonstellationen

Ob Erstgeborenes oder Einzelkind, ob mittleres oder jüngstes Kind. Die Geschwisterfolge in einer Familie hat Auswirkungen auf jedes einzelne Kind und auch auf die Familie. Aufgrund der Position unter den Geschwistern entwickelt jeder Mensch bestimmte Eigenschaften und Verhaltensmuster. Wenn wir diese Auswirkungen kennen, können wir einfühlsamer auf unsere Kinder eingehen.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Projektionsfläche für Beamer, eventuell Flipchart

### Richtig streiten lässt sich lernen! – Wie wir an Familienkonflikten wachsen können

Überall dort, wo es unterschiedliche Meinungen und Haltungen gibt, wird diskutiert und manchmal auch heftig gestritten. Auch in Familien geht es selten harmonisch zu - streiten und Konflikte gehören einfach zum Alltag. Streiten muss jedoch nicht negativ sein, sondern kann wie ein Gewitter die Luft in einer Beziehung reinigen. Wie lassen sich große und kleine Konflikte lösen? Wie reagieren wir richtig auf Streit und wie lassen sich kleine Streithähne beruhigen, sodass alle Beteiligten an den Konflikten wachsen können?

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sesselkreis oder Kinobestuhlung, Projektionsfläche für Beamer, eventuell Flipchart

**Mögliche Termine für beide Angebote: MO, 8. Oktober bis SA, 20. Oktober,  
9.00 – 11.00 Uhr, 16.00 - 18.00 Uhr oder 18.00 – 20.00 Uhr**

### Schulgeschichten – Früher, heute, morgen

Jede/r von uns kennt Geschichten aus seiner Schulzeit, lustige und unterhaltsame, ernste und manchmal traurige. Geschichten zwischen Schülerinnen und Schülern und deren Lehrerinnen und Lehrern, aber auch Geschichten, an denen Eltern in vielerlei Weise beteiligt waren. Diese Geschichten lassen die Erinnerung an unsere Schulzeit lebendig werden, helfen uns aber auch die Schule von heute mit etwas Gelassenheit aus der Distanz der Erfahrung zu erleben. Und Schule von morgen – das ist auch so eine Geschichte.

Veranstaltungsform: Gesprächsrunde

Raumausstattung: Kinobestuhlung oder Sitzkreis, Tisch für Bücher

### Weißt du noch? – Geschichten aus dem Erinnerungskoffer

Haben auch Sie ein Stück Vergangenheit zu Hause? Eine Vase auf dem Regal, vielleicht eine Schale im Kasten, die Kaffeemühle der Großmutter oder eine Zeichnung eines Ihrer Kinder? Gegenstände helfen uns bei der Bewahrung der Erinnerung, sind Objekt gewordene Geschichte. Wir laden Sie ein, Ihr Erinnerungsstück zu unserem Gespräch mitzubringen. Im Austausch der Gedanken, im Erzählen unserer Erfahrungen wollen wir unsere lieb gewonnenen Erinnerungsstücke in einen Koffer packen und das Gestern zum Heute machen.

Veranstaltungsform: Gesprächsstunde



## Heute spiel´ ich mit OPA – Zeit mit meinem Großvater

Die Rolle und die Aufgaben der Großeltern haben sich im Laufe der Zeit stark verändert. Neben der Oma ist nun auch der Opa zu einer wichtigen Figur im Aufwachsen der Kleinen geworden. Wenn auch die Väter ihren Kindern heute mehr Zeit widmen als noch vor Jahren, ist doch Opa auch eine männliche Identitätsfigur. So erfahren Kinder heute das Mann-Sein aus mehreren Quellen. Da nun Männer im Kindergarten und in der Schule für Kinder nur in den wenigsten Fällen erfahrbar sind, wird Opa zu einer wichtigen Ansprechperson. Welche Erfahrungen haben wir mit dieser neuen Rolle?

Veranstaltungsform: Vortrag und Gespräch

**Mögliche Termine für alle 3 Angebote: DO, 11. Oktober, FR 12. Oktober und SA, 13. Oktober jeweils 18.00 Uhr**

*Katharina Wagner, Elternbildnerin, Referentin für Eltern-Kind-Gruppen im KBW Kärnten,  
Eltern-Kind-Gruppenleiterin*

## Von Plaudertaschen und Lesetigern – Wie wir mit Bilderbüchern die Lese- und Sprechfreude unserer Kinder begleiten und unterstützen können

Kinder baden von Anfang an in Sprache. Schrittweise lernen Kinder, wie sie Sprache nutzen können um Gedanken auszudrücken, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten oder sich Wissen anzueignen. Eltern unterstützen ihre Kinder dabei auf vielfältige Weise, sind Sprachvorbild und spielen so für den Spracherwerb eine wichtige Rolle. An diesem Abend wollen wir gemeinsam erarbeiten, wie im Elternhaus die Sprech- und Lesefreude der Kinder mit Bilderbüchern gestärkt werden kann und welche Bücherschätze große und kleine Menschen begeistern.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sesselkreis, Flipchart (wenn vorhanden), Tisch für Bücher

## Die 10 Gebote – Wegweiser für ein gelingendes Leben?

Die Welt in der wir leben wird immer vielfältiger und undurchschaubarer. Wie können Erwachsene Kinder heute auf die Herausforderungen von morgen vorbereiten? Welche Empfehlungen, Orientierungshilfe oder Richtlinien geben einem Leben eine gute Richtung, lassen das Leben „richtig“ werden? Die 10 Gebote, Grundpfeiler der christlichen Ethik, schaffen einen Rahmen, in dem menschliche Gemeinschaft gelingen kann. Wie diese praxisnahe Lebenshilfe für Kinder und Jugendliche erfahr- und nutzbar gemacht werden kann, soll in diesem Vortrag thematisiert werden.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sesselkreis, Flipchart, Tisch für Bücher

## Allerheiligen / Allerseelen – Feste feiern im Jahreskreis

Allerheiligenstriezel, Grabschmuck, Kerzen als Zeichen der Verbundenheit mit den Verstorbenen sind Allerheiligenbräuche, die viele wohl von Kindesbeinen an kennen. Bräuche, die mit Festtagen verbunden sind, öffnen den Raum für Spiritualität und verbinden Religion mit dem menschlichen Leben. Sie pflanzen die Hauptaussage eines Festes in unseren Alltag und machen sie für Kinder und Erwachsene leichter begreifbar. Gemeinsam wollen wir nach Ritualen und Bräuchen der Trauer und des Abschiednehmens suchen und nach Zeichen der Hoffnung und Zuversicht Ausschau halten.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Sesselkreis, Flipchart, Tisch für Bücher

**Mögliche Termine für alle 3 Angebote: MO, 8. Oktober, DI, 9. Oktober, MO, 15. Oktober und DI, 16. Oktober 2018, jeweils 18.00 Uhr.**

## Regionale Superfoods – Power-Lebensmittel vor der Haustür

Sie liegen voll im Trend, die Wunderlebensmittel aus aller Welt. Sie versprechen Gesundheit, Jugend und Leistungsstärke. Und meistens sind sie sehr weit gereist. Die Natur hat es wunderbar eingerichtet, denn auch bei uns gibt es reichlich Lebensmittel, die tatsächlich das Zeug zum Superfood haben!

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Flipchart (wenn vorhanden)

## Zucker, geliebt und gefürchtet - Anregungen zu einem entspannten Umgang mit Zucker

Die Ernährungswelt hat ein neues Schreckgespenst: Zucker. Er macht dick, krank und süchtig und steckt in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln. Es ist schwer, ihm zu entrinnen. Wir trösten und belohnen uns mit Zucker. Wir lieben ihn ebenso sehr, wie wir ihn neuerdings hassen. Zuckerersatzprodukte füllen die Regale im Supermarkt, Bücher mit Anleitungen zum zuckerfreien Leben jene im Buchhandel. So wie einst das Fett verteufeln wir nun Zucker. Wir nähern uns dem Thema Zucker an diesem Abend von verschiedenen Seiten. Was versteht man unter Zucker? Wie wird Zucker verstoffwechselt? Warum hat er das Potential zum Krankmacher, Gift und Suchtmittel? Welche sinnvollen Alternativen gibt es? Ein Vortrag mit Anregungen zu einem bewussten, aufgeklärten und entspannten Umgang mit Zucker im Sinne des Sprichwortes „Ein ganz klein wenig Süßes kann so viel Bitteres vertreiben“.

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Flipchart (wenn vorhanden)

**Mögliche Termine für beide Angebote: DI, 9. Oktober, MI, 10. Oktober und DI, 16. Oktober, jeweils 9.00 – 11.00 Uhr, 16.00 – 18.00 Uhr oder 18.00 – 20.00 Uhr**

Mag. Werner Zausnig, Soziologe, Trainer, Coach und Berater mit den Schwerpunkten Kommunikation, Entwicklung und Gesundheitsförderung

## Burnout? Nein danke! – Wege zu einer ausgewogenen Work-Life-Balance

Nach einem stressigen Tag in der Arbeit, einkaufen, Kinder vom Hort abholen, kochen, Hausübung kontrollieren, lernen, Wäsche, etc. Wer bringt morgen das Auto zum Service und die Tochter zum Zahnarzt? Solche Tage sind für die meisten Familien gelebte Realität. Unzählige Aufgaben, Pflichten und Zwänge lassen wenig Platz für Erholung und Entspannung. Was tun, damit uns der Alltag nicht über den Kopf wächst und uns neben der Erfüllung so vieler Aufgaben ausreichend Raum zum Leben bleibt?

Veranstaltungsform: Vortrag und Gesprächsmöglichkeit

Raumausstattung: Flipchart, Beamer

**Mögliche Termine: MO, 8. Oktober, DI, 9. Oktober, FR, 12. Oktober, MO, 15. Oktober, DI 16. Oktober und FR, 19. Oktober, jeweils 18.00 Uhr**

## ELTERNBILDUNGSANGEBOTE

- unterstützen und begleiten Eltern bei ihren Aufgaben
- informieren über kindliche Bedürfnisse und Entwicklungen
- vermitteln Kenntnisse und Fertigkeiten zur Gestaltung von Beziehung/Erziehung
- fördern die Entwicklung in Familien
- leisten einen Beitrag zur umfassenden Gesundheitsförderung, sowie zur Gewalt- und Suchtprävention

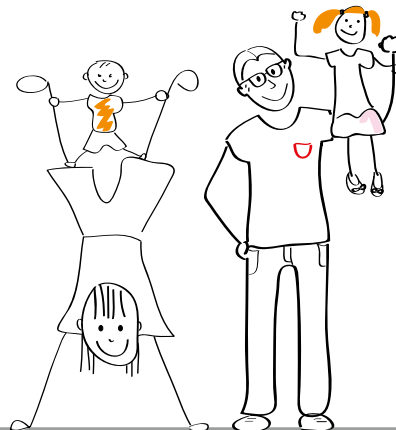
### Jede Elternbildungsveranstaltung beinhaltet die Elemente:

- Information
- Erfahrungsaustausch
- Praktische Übungen
- Anregungen für die Umsetzung in den Alltag

Die ReferentInnen des Katholischen Bildungswerkes arbeiten nach neuesten Erkenntnissen der Elternbildung, Entwicklungspsychologie und Pädagogik mit unterschiedlichen Zusatzqualifikationen.

Wenn Sie Interesse an einem oder mehreren der angeführten Angeboten haben und/oder nähere Auskünfte einholen möchten, wenden Sie sich bitte an: Katholisches Bildungswerk Kärnten, Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt am Wörthersee, Tel. 0463/5877- DW 2423, FAX: 0463/5877-2399, E-Mail: ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at

Natürlich sind diese und andere Elternbildungsthemen auch zu frei wählbaren Terminen das ganze Jahr über verfügbar. Gerne organisieren wir mit Ihnen vor Ort eine Veranstaltung für die Familien in Ihrer Region.



### ANMELDUNG UND BUCHUNG

- Wählen Sie ein Thema und einen für Sie passenden Termin aus dem Angebot aus.
- Retournieren Sie das ausgefüllte Buchungsblatt **bis spätestens 28. September 2018** via E-Mail an: [sabine.beier@kath-kirche-kaernten](mailto:sabine.beier@kath-kirche-kaernten), Fax 0463 5877 2399 oder per Postweg an: Katholisches Bildungswerk, Tarviser Strasse 30, 9020 Klagenfurt
- Ein Angebot pro Pfarre ist kostenlos

## **IMPRESSUM**

**Bildungsschwerpunktereihe 2018** • **Eigentümer, Herausgeber, Verleger, Herstellung:** Katholisches Bildungswerk Kärnten, Mag. Dolma Breunig • **Layout:** Katholisches Bildungswerk Kärnten, Stefanie Lagler, 9020 Klagenfurt, Tarviser Str. 30, T 0463 / 58 77 - 24 23, F - 23 99, E-Mail: ka.kbw@kath-kirche-kaernten.at, [www.kath-kirche-kaernten.at/bildung](http://www.kath-kirche-kaernten.at/bildung) • **Texte:** Die Texte zu den Veranstaltungen wurden von den ReferentInnen zur Verfügung gestellt. • **Grafik:** Kath. Bildungswerk • **Druck:** Druck- & Kopiezentrum, 9020 Klagenfurt, Tarviser Str. 30, T 0463/5877 2160, E-Mail: [druckerei@kath-kirche-kaernten.at](mailto:druckerei@kath-kirche-kaernten.at), [www.kath-kirche-kaernten.at/dkz](http://www.kath-kirche-kaernten.at/dkz)