

Lernlust - Lernfrust



Dienstag, 14. November 2023, 19.30 Uhr
Aula Sekundarschule, Unterer Schulweg 7,
8264 Eschenz

Leidet Ihr Kind unter Prüfungsangst und Schulstress?
Ist die Lernlust abhandengekommen?
Endet das Thema Hausaufgaben immer im Streit?
Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen,
die Lernfreude aufrechterhalten, den Hausaufgabenstress
vermindern, Lernschwierigkeiten erkennen, um dann richtig
darauf zu reagieren?
In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Faktoren,
Lernprozesse und -motivation beeinflussen, welche
Gegebenheiten dazu führen können, dass es zu Lern- und
Leistungsstörungen sowie Prüfungsangst oder Lernlust
kommen kann und wie Sie Ihrem Kind in solchen
Situationen konkret helfen können.

Referentin: Christelle Schläpfer, Beraterin SGfB,
Elterntrainerin, Lehrerin, edufamily.ch



Papa, hast du Lust mit mir zu kochen?

Abendkurs:

Freitag, 22. September 2023, 17.30 bis 21.30 Uhr
oder

Mittagskurs:

Samstag, 23. September 2023, 9.30 bis 13.30 Uhr

Küche Sekundarschule, Fruthwilerstrasse 5,
8272 Ermatingen

Kocherlebnis für Vater und Kind (6 bis 12 Jahre).
Sie sind eingeladen, zusammen ein Menu zu kreieren.
Schon bald wird gemischt, gehackt, gewürzt, gebraten
und es duftet fein. Auch der gestaltete Tisch gehört
dazu: Vorspeise, Hauptspeise und Dessert stehen zum
Essen bereit ... Mmmh!
Kosten: 50.- für Vater und 1 Kind,
jedes weitere Kind 15.-

Kursleitung: Verena Tarnavas, Leiterin Mittagstisch
Ermatingen und Regula Leibundgut, Köchin

Anmeldung: bis 10. September 2023,
nicole@elternforum-untersee.ch

Die Platzzahl ist auf 16 Teilnehmer pro Kurs begrenzt.
Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Nichterscheinen
wird der Betrag in Rechnung gestellt.

Lernlust - Lernfrust • Papa, hast du Lust mit mir zu kochen?

Wir sind ...

... Eltern der Region Untersee und Rhein, welche
sich aktiv mit Erziehungsfragen auseinandersetzen.
Uns ist ein Erfahrungsaustausch mit anderen
Erziehenden und Fachleuten wichtig, denn alle
Beteiligten profitieren voneinander.

Wir erleben ...

... mit unseren Kindern viel Freude, aber auch
Unsicherheiten. Viele Eltern treten ohne besondere
Vorbereitung in die Elternschaft ein. Aber auch
«erfahrene» Erziehende werden durch Konflikte
oder auch durch (berechtigte) Kritik der Kinder
immer wieder verunsichert. Oft fühlen sich Eltern
mit ihren Fragen alleine gelassen oder hilflos.
Dauernde Veränderungen von Werten und Strukturen
können zu Orientierungs- und Hilflosigkeit
führen oder die Partnerschaft belasten.

Unsere Ziele

Das Elternforum Untersee und Rhein will ein Ort
des Gesprächs, des Austausches und der Weiterbildung
in Erziehungsfragen sein. Es bietet Denkanstösse
und vermittelt Wissen und Hilfestellung zu Themen
wie Erziehung, Partnerschaft, Konfliktmanagement,
Gesundheitsförderung, sowie Gewalt- und Suchtprophylaxe.
Die Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen
soll gefördert werden.

Das Elternforum Untersee und Rhein ...

... wird unterstützt vom gemeinnützigen Frauenverein
Steckborn, der Druckerei Steckborn, Pro Junior
Schaffhausen Thurgau und zahlreichen weiteren
Partnern und Sponsoren für die einzelnen
Veranstaltungen.



www.projunior-sh-tg.ch



Gemeinnütziger
Frauenverein Steckborn



... ist Mitglied der TAGEO (Thurgauische
Arbeitsgemeinschaft für Elternorganisationen)
www.tageo.ch

**Druckerei
Steckborn**
Bote vom Untersee
und Rhein

Gestaltung und Druck
www.druckerei-steckborn.ch
www.bote-online.ch



Wer sind wir?

Jahresprogramm 2023 und Portrait

www.elternforum-untersee.ch

Selbstfürsorge - ein Schlüssel zu mehr Wohlbefinden



Donnerstag, 16. März 2023, 19.30 Uhr
Aula Sekundarschule Feldbach, Im Feldbach 5,
8266 Steckborn

Je besser Sie mit sich selbst leben, um so besser können Sie sich um andere kümmern. Wenn es Ihnen gelingt, die Verantwortung für Ihr Leben bewusst zu übernehmen und gut für sich selbst zu sorgen, können Sie die täglichen Herausforderungen mit mehr Energie und Lebensfreude meistern.

Ein konstruktiver Umgang mit Stress, Ärger und Angst unterstützt Sie im Familienalltag und in der Beziehung zu Ihnen selbst.

Durch Inputs, Selbstreflexion und Austausch können Sie in dieses Thema eintauchen und für Ihren Alltag neue Ideen und Kraft tanken.

Referentin: Susanna Vogel-Engeli, Erwachsenenbildnerin, Kursleiterin für Kommunikation, Coach, Familienfrau



«Boxenstopp» - Tankstelle für Selbstfürsorge

Gemeinsam statt einsam

Donnerstag, 11. Mai 2023, 19.30 Uhr
Evangelisches Kirchgemeindehaus,
Obertorplatz 2, 8266 Steckborn

Bei einem Austausch in einer kleineren Gruppe können Sie die Umsetzung des interaktiven Referats zur Selbstfürsorge (siehe Angebot vom 16. März) bewusst reflektieren. Sie haben die Gelegenheit, die Themen zu vertiefen und sich zu stärken. Immer wieder tut es gut zu erleben, wie wichtig die Selbstfürsorge ist, um den Familienalltag mit Vertrauen und Gelassenheit zu gestalten.

Leitung: Susanna Vogel-Engeli, Erwachsenenbildnerin, Kursleiterin für Kommunikation, Coach, Familienfrau

Eine Teilnahme am Austausch ist auch möglich, wenn Sie das Referat nicht besucht haben.

Preis pro Person: 25.-
Anmeldung: bis Ende April 2023
an nadine@elternforum-untersee.ch
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Nichterscheinen wird der Betrag in Rechnung gestellt.

Selbstfürsorge • «Boxenstopp»

Positives Körperbild -

der schöne Schwan oder das hässliche Entlein - wann bin ich schön genug



Donnerstag, 21. September 2023, 19.30 Uhr
Gemeindehaus, Hauptstrasse 86, 8508 Homburg

Schönheitsindustrie, social media, gesellschaftliche Normen und Normverschiebungen transportieren heutzutage eine Unmenge an Idealbildern- und Vorstellungen zum Körper bzw. dessen Erscheinung und Aussehen. Der ständige Vergleich des eigenen Körpers mit vermeintlich perfekten Körpern prägt den Alltag vieler Kinder, Jugendlicher und auch Erwachsener. Er beeinflusst das Körperbild, das Selbstwertgefühl und die Zufriedenheit mit sich selbst. Noch nie war der Druck, «körperlich perfekt» zu sein, so gross wie heute. Die Folgen davon sind vielschichtig: Unzufriedenheit mit sich und dem eigenen Körper, sinkendes Selbstwertgefühl, psychische Probleme und/oder die Entwicklung von Essstörungen. Der Körper ist zur (Dauer)- Baustelle geworden.

Wie wird das Körperbild beeinflusst und was prägt das Körperbild? Wie können Sie einen wertschätzenden Umgang mit dem Körper und seinen Fähigkeiten pflegen und unterstützen? Wie können Sie ein positives Körperbild fördern?

Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in einem interaktiven Inputreferat. Die Veranstaltung richtet sich an Jugendliche, Erwachsene, Eltern, Fachleute aus den Bereichen Familie, Schule, Jugendarbeit, Betriebe, Alter, Sozialdienst und an alle Interessierten.

Referentin: Brigitte Rychen, MAS Prävention & Gesundheitsförderung HSLU, Fachstellenleiterin PEP am Inselspital Bern, www.pepinfo.ch

PEP Prävention
Essstörungen
Praxisnah
pepinfo.ch



Unser Angebot

Aktuelle Problemstellungen in Erziehungs- und Beziehungsfragen werden in Kursen, Vorträgen, Diskussionsrunden und Arbeitsgruppen aufgenommen.

Veranstaltungen

Wenn immer möglich versuchen wir unsere Vorträge live und vor Ort durchzuführen, sofern eine Teilnahme zugänglich ist. Gegebenenfalls wird das Referat als Online-Vortrag durchgeführt. Bitte vergewissern Sie sich kurzfristig vor jedem Vortrag auf unserer Website über die definitive Durchführungsart des Vortrages. In der Regel wird pro Veranstaltung ein Unkostenbeitrag von Fr. 5.- pro Person erhoben. Danke.

Unterstützung

Wir danken Ihnen herzlich für eine Spende: IBAN CH 81 0078 4192 0002 0740 8, oder freuen uns auf Ihre Kontaktnahme falls Sie bei uns mitwirken möchten.

Kontaktadresse

Nadine Köstli, Holderstöckliweg 3, 8507 Hörhausen
Telefon 078 641 77 61
nadine.koestli@elternforum-untersee.ch

Jetzt mit TWINT bezahlen!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Zahlung bestätigen



Positives Körperbild