



Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Gesundheitsdienst

Elternkurse

«Starke Eltern stärken Kinder»



in Kooperation mit:



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Kurs A

Grenzen setzen – neue Freiräume schaffen

Für eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, dass Eltern Grenzen aufzeigen, für deren Einhaltung sorgen und neue Erfahrungen ermöglichen. Dabei stossen Eltern oft an ihre eigenen Grenzen.

- Warum sind Grenzen und Freiräume so wichtig?
- Wie setzen wir sinnvoll Grenzen? Wie setzen wir sie durch?
- Wo gewähren wir Freiräume?
- Was tun, wenn es nicht klappt?

In diesem Elternkurs erhalten Eltern durch Kurzinputs, Austausch und praktische Übungen wichtige Informationen und mehr Sicherheit im erzieherischen Alltag.

Kurs A 1 (Kindergarten bis 4. Klasse) | **Kinderhütendienst**

Samstag, 30. Oktober 2010 | 09.00 – 16.30 Uhr | Mittagspause 12.00 – 13.30 Uhr
Kursort: Volksschule Tscharnergut | Fellerstrasse 18 | 3027 Bern

Kurs A 2 (5. bis 9. Klasse)

Mittwoch, 17. und 24. November 2010 | 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs A 3 (5. bis 9. Klasse)

Mittwoch, 19. und 26. Januar 2011 | 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs A 4 (Kindergarten bis 4. Klasse) | **Kinderhütendienst**

Samstag, 26. Februar 2011, 09.00 – 16.30 Uhr | Mittagspause 12.00 – 13.30 Uhr
Kursort: Quartierzentrum Wylerhuus | Wylerringstrasse 60 | 3014 Bern

Kurs A 5 (Kindergarten bis 4. Klasse)

Donnerstag, 10. und 17. März 2011 | 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs A 6 (Kindergarten bis 4. Klasse)

Mittwoch, 23. und 30. März 2011 | 19.30 bis 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs B

Pausenlos auf Draht – Neue Medien im Gespräch

Internet, Email, Chat, Instant Messaging, Handy, Computerspiele...
Neue Medien üben auf Kinder und Jugendliche eine grosse Faszination aus. Eltern werden dadurch vor viele Fragen gestellt:

- Welche Medieninhalte dürfen Kinder konsumieren? Wie oft und wie lange?
- Können Medien süchtig oder gewalttätig machen?
- Wie viel Kontrolle ist sinnvoll?
- Wo erhalte ich Hilfe?
- Wie kann ich mein Kind beim verantwortungsvollen Umgang mit Neuen Medien fördern?

Der Elternkurs zeigt Möglichkeiten und Faszination von Neuen Medien auf, rückt aber auch deren problematischen Aspekte in den Fokus. Hauptziel ist die Medienkompetenz der Eltern und deren Kinder zu stärken.

Kurs B 7 (5. bis 9. Klasse)

Dienstag, 2. und 9. November 2010 | 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs B 8 (Kindergarten bis 4. Klasse)

Dienstag, 30. November und 7. Dezember 2010 | 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern | 1. Stock

Kurs B 9 (Kindergarten bis 4. Klasse) | **Kinderhütendienst**

Samstag, 4. Dezember 2010 | 09.00 – 16.30 Uhr | Mittagspause 12.00 – 13.30 Uhr
Kursort: Volksschule Tscharnergut | Fellerstrasse 18 | 3027 Bern

Kurs B 10 (Kindergarten bis 4. Klasse) | **Kinderhütendienst**

Samstag, 29. Januar 2011 | 09.00 – 16.30 Uhr | Mittagspause 12.00 – 13.30 Uhr
Kursort: Quartierzentrum Wylerhuus | Wylerringstrasse 60 | 3014 Bern

Kurs B 11 (Kindergarten bis 4. Klasse)

Dienstag, 15. und 22. Februar 2011 | 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs B 12 (5. bis 9. Klasse)

Dienstag, 29. März und 5. April 2011 | jeweils 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Veranstalter

Gesundheitsdienst der Stadt Bern | Direktion für Bildung, Soziales und Sport
Herr Hans Glauser | 031 321 69 30
starke-eltern@bern.ch | www.schulprojekte.bern.ch

Kursleitung

Berner Gesundheit
Präventionsfachleute der Berner Gesundheit | www.bernergesundheits.ch

Kursplätze

Pro Kurs können maximal 18 Personen teilnehmen. Wir berücksichtigen die Anmeldungen in der Reihenfolge, wie sie bei uns eintreffen.

Kurszeiten

Tageskurse: 9.00 – 12.00 und 13.30 – 16.30 Uhr
Abendkurse: 19.30 – 22.00 Uhr

Anmeldung

- Online: www.gsd.kursanmeldung.ch
 - Mit dem Anmeldetalon
 - Telefonisch: 031 321 69 00 (eingeschränkte Präsenzzeit)
- Ihre Anmeldung wird bestätigt. Wenn der von Ihnen gewünschte Kurs ausgebucht ist, schlagen wir Ihnen den nächsten freien Kurstermin vor.

Kosten

Die Kursteilnahme ist kostenlos.

Tageskurse mit Kinderhütedienst

Die angemeldeten Kinder werden während den Kursen durch einen Kinderhütedienst in unmittelbarer Nähe zum Kurslokal betreut.
Für Verpflegung wird pro Kopf ein Unkostenbeitrag von Fr. 10.– erhoben.

Anmeldung

Name | Vorname _____

Strasse | Nr. _____

PLZ | Ort _____

Telefon | Mobile _____

Email _____

Unterschrift _____

Bei Kurswahl bitte Schulstufe Ihres Kindes/Ihrer Kinder beachten.
Gewünschter Kurs (Kurs-Nummer siehe Vorderseite)
Sie können sich auch für beide Themen anmelden.

A Grenzen setzen						B Pausenlos auf Draht					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte ankreuzen

Anmeldeschluss: 29. Oktober 2010

Kinderhütendienst für die Tageskurse 1 | 4 | 9 | 10

Anzahl Kinder _____

Name | Vorname _____

Alter _____

Name | Vorname _____

Alter _____