



Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Gesundheitsdienst

Elternkurse

«Starke Eltern stärken Kinder»



in Kooperation mit:



Berner Gesundheit
Santé bernoise



Kurs A

Bevor alles zu viel wird

Entlastungsmöglichkeiten für Mütter und Väter im Erziehungsalltag

Erziehung ist ein schönes und spannendes Abenteuer. Manchmal kann Erziehung aber auch schwierig sein und müde machen. Deshalb wollen wir im Kurs den folgenden Fragen nachgehen:

- Wo, wie und wann können wir Eltern auftanken, um immer wieder fit für das Abenteuer Erziehung zu sein?
- Welche Alltagsaufgaben sind wirklich wichtig?
- Was können die Kinder übernehmen?

In diesem Kurs erhalten Mütter und Väter durch Kurzinputs, Austausch und methodische Übungen wichtige Informationen und Anregungen, wie sie den erzieherischen Alltag stressfreier bewältigen können.

Kurs A 1 | KG bis 4. Klasse | Abendkurs

Dienstag, 15. und 22. November 2011 | 19.30 – 22.00 Uhr

Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs A 2 | 5. bis 9. Klasse | Abendkurs

Mittwoch, 18. und 25. Januar 2012 | 19.30 – 22.00 Uhr

Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs A 3 | KG bis 4. Klasse | Abendkurs

Dienstag, 21. und 28. Februar 2012 | 19.30 – 22.00 Uhr

Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs A 4 | KG bis 4. Klasse) | Tageskurs **mit Kinderbetreuungsdienst**

Samstag, 25. Februar 2012 | 09.00 – 16.30 Uhr | Mittagspause 12.00 – 13.30 Uhr

Kursort: Quartierzentrum Wylerhuus | Wylerringstrasse 60 | 3014 Bern

Kurs A 5 | 5. bis 9. Klasse) | Tageskurs

Samstag, 10. März 2012 | 09.00 – 16.30 Uhr | Mittagspause 12.00 – 13.30 Uhr

Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs A 6 | 5. bis 9. Klasse | Abendkurs

Donnerstag, 15. und 22. März 2012 | 19.30 – 22.00 Uhr

Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs B

Liebe, Sex und Zärtlichkeit

Wie kann ich als Mutter oder Vater mit meinem Kind darüber sprechen?

Sexualität soll etwas Schönes und Lustvolles sein, ist aber auch mit schwierigen Situationen und Gefahren verbunden. Statt abzuwarten, bis die Schule oder die neuen Medien wie Internet, Handy & Co die Aufklärung übernehmen, können Väter und Mütter aktiv mit ihren Kindern ins Gespräch kommen.

- Wann soll ich mein Kind aufklären? Und wie soll ich das tun?
- Welche Informationen brauchen Jungen und Mädchen zum Thema Sexualität?
- Wie verändert sich meine Rolle während der Pubertät meines Sohnes oder meiner Tochter?
- Wie schütze ich mein Kind vor einem sexuellen Übergriff?
- Welche Rolle habe ich als Vater/Mutter in der medialen Begleitung meines Sohnes/meiner Tochter?

In diesem Kurs erhalten Mütter und Väter durch Kurzeinlagen, Austausch und methodische Übungen wichtige Informationen und mehr Sicherheit im erzieherischen Alltag.

Kurs B 7 | 5. bis 9. Klasse | Abendkurs

Mittwoch, 16. und 23. November 2011 | 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs B 8 | KG bis 4. Klasse | Abendkurs

Donnerstag, 1. und 8. Dezember 2011 | 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs B 9 | KG bis 4. Klasse) | Tageskurs **mit Kinderbetreuungsdienst**

Samstag, 21. Januar 2012 | 09.00 – 16.30 Uhr | Mittagspause 12.00 – 13.30 Uhr
Kursort: Quartierzentrum Wylerhuus | Wylerringstrasse 60 | 3014 Bern

Kurs B 10 | 5. bis 9. Klasse) | Tageskurs

Samstag, 28. Januar 2012 | 09.00 – 16.30 Uhr | Mittagspause 12.00 – 13.30 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs B 11 | 5. bis 9. Klasse | Abendkurs

Donnerstag, 23. Feb. und 1. März 2012 | 19.30 – 22.00 Uhr
Kursort: Berner Gesundheit | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern

Kurs B 12 | KG bis 4. Klasse | Abendkurs

Dienstag, 13. und 20. März 2012 | 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

Fachleute der Prävention und Sexualpädagogik der Berner Gesundheit |
www.bernergesundheit.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 Kinderbetreuungsdienst

- ▶ Stressfrei dank Kinderbetreuungsdienst. Nach **Anmeldung** können Sie Ihre Kinder (ab ca. 4 Jahren) unserem Kinderbetreuungsdienst in Obhut geben. Paare können so eine Weiterbildung gemeinsam und Alleinerziehende ohne grossen organisatorischen Aufwand besuchen.

Profitieren Sie von diesem Angebot!

Unkostenbeitrag für Kinderbetreuung inkl. Mittagessen Fr. 10.00, für weitere Geschwister reduziert sich der Betrag
Erwachsene Mittagessen Fr. 8.00

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 Bevor alles zuviel wird						B Liebe, Sex und Zärtlichkeit					
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: 28. Oktober 2011

Kinderbetreuungsdienst für die Tageskurse

Anzahl Kinder _____

Name | Vorname _____

Alter _____

Name | Vorname _____

Alter _____