

IN VIA Kath. Jugendbildungswerk
Träger: IN VIA Kath. Mädchensozialarbeit
im Bezirk Minden-Ravensberg-Lippe e.V.

Turnerstr. 4, 33602 Bielefeld
Tel. 0521 / 9619130
FAX 0521 / 9619138



Kursplan: 1. Halbjahr 2012

Gesundheit und Entspannung

Kurs 1

Rückenschule-Entspannungstechniken, Grundkurs

Referentin: Kirsten Frevert, Physiotherapeutin
Termin: 3 x mittwochs, wird noch bekannt gegeben
jeweils 8:15 – 11:30, 12 Ustd.
Ort: Wilhelmstr. 9, 33602 Bielefeld
Teilnehmer: Teilnehmer und Teilnehmerinnen an der Qualifizierungsmaßnahme zur Pflegehelferin/zum Pflegehelfer
Gebühr: entfällt

IN VIA Kath. Jugendbildungswerk

Nebenstelle Herford
Konturstr. 8, 32052 Herford
Tel. 05221/58252
FAX 05221/109083



*Bürozeiten: Montag – Freitag
Dienstag und Donnerstag*

*9.00 – 13.00 Uhr
14.00 – 15.30 Uhr*

1. Halbjahr 2012

Einige Angebote werden in Zusammenarbeit mit folgenden Familienzentren durchgeführt:

- **Familienzentrum St. Josef, Konturstr. 4, Herford**
- **Familienzentrum Katharina-von Bora, Hessestr. 1, Herford**
- **Familienzentrum Bornbreite, Quedlinburger Str. 40, Herford**

EDV / Medienkompetenz

Diese Kurse vermitteln den Teilnehmenden EDV-Grundlagen, um sich dadurch Wege in die moderne Informationsgesellschaft zu eröffnen. Sie lernen den PC und seine Möglichkeiten im persönlichen und beruflichen Bereich einsetzen zu können, als Eltern gemeinsam mit ihren Kindern die Medienvielfalt zu entdecken und sinnvoll zu nutzen und damit ihre erzieherische Verantwortung auch in diesem Bereich wahrzunehmen.

EDV – Computerkurs für Frauen

Die Teilnehmerinnen können in leicht verständlicher Form den Umgang mit dem PC erlernen, um mit den Grundkenntnissen in der Textverarbeitung von Word selbstständig Texte schreiben und gestalten zu können.

- 2** *Kursleiterin:* Frau Ursula Prause-Edelbauer
Termin: 03.05. – 31.05.12 , 4 Nachmittage
17.00 – 19.15 Uhr, 12 Ustd.
Gebühr: € 30,00

Hauswirtschaft/Ernährung

Eine der wichtigsten Funktionen von privaten Haushalten ist die Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit. In diesem Zusammenhang nimmt die Ernährung einen hohen Stellenwert ein. Doch die Fähigkeiten in dem Bereich der Nahrungszubereitung nehmen nach eigener Aussage von Frauen und Männern eher ab, stattdessen nimmt die Versorgung durch Fastfood ständig zu.

Unsere Kurse im Bereich Hauswirtschaft wirken dem entgegen. Die Teilnehmenden erlernen Grundregeln der Nahrungszubereitung, verschiedene Arbeits- und Gartetechniken, den Umgang mit unterschiedlichen Küchengeräten und planvolle Arbeit. Sie beschäftigen sich mit familiengerechter, ökonomischer und ökologischer Haushaltsführung, z. B. nutzen sie das jahreszeitliche Angebot bei der Produktauswahl.

Unsere Kurse vermitteln Kenntnisse über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit, fördern Fähigkeiten, Rezepte individuell zu verändern und auf den Bedarf der eigenen Familie auszurichten.

Die Teilnehmenden setzen sich mit tradierten Kultur- und Essgewohnheiten auseinander, wobei sie eine Atmosphäre schaffen, in der man gemeinsames Essen genießen und als eine wesentliche Kommunikationsmöglichkeit in der Familie (Wieder) pflegen kann.

Eingeladen sind Jugendliche, Frauen und Männer, die Spaß am Kochen haben und ihre Kompetenz in der Haushaltsführung verbessern wollen.

Gesund und fit – gesunde Ernährung

Väter kochen und backen mit ihren Kindern (bis 7 J.)

Eingeladen sind Väter mit ihren Kindern im Vorschulalter, um sich Kenntnisse und Techniken über gesunde Ernährung anzueignen und gemeinsam mit ihren Kindern Gerichte auch aus anderen Ländern auszuprobieren.

- 3** *Kursleiterin:* Frau Rosemarie Bitter, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 18.02.12, 1 Vormittag
Samstag, 10.30 – 13.30 Uhr, 4 Ustd.
Gebühr: € 8,00 pro Erw., € 1,00 pro Kind zzgl. Lebensmittelkosten
- in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef -
- 4** *Kursleiterin:* Frau Rosemarie Bitter, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 10.03.12, 1 Vormittag
Samstag, 10.30 – 13.30 Uhr, 4 Ustd.
Gebühr: € 8,00 pro Erw., € 1,00 pro Kind, zzgl. Lebensmittelkosten
- in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef -

Großeltern backen mit ihren Enkelkindern zu Ostern

Eingeladen sind Großmütter/ -väter, die mit ihren Enkelkindern gemeinsam Österliches backen möchten

- 5** *Kursleiterin:* Frau Rosemarie Bitter, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 22.03.12, 1 Nachmittag
Donnerstag, 15.00 – 17.15 Uhr, 3 Ustd.
Gebühr: € 8,00 pro Erw., € 1,00 pro Kind zzgl. Lebensmittelkosten
- in Kooperation mit dem Familienzentrum Kath.-von
Bora, Hessestr. -

Mütter backen mit ihren Kindern zu Ostern

Eingeladen sind Mütter/ Großmütter, die mit Kindern gemeinsam Österliches backen möchten

- 6** *Kursleiterin:* Frau Ursula Prause-Edelbauer, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 27.03.12, 1 Nachmittag
Dienstag, 15.00 – 17.15 Uhr, 3 Ustd.
Gebühr: € 6,00 pro Erw., € 1,00 pro Kind zzgl. Lebensmittelkosten
- in Kooperation mit dem Familienzentrum Bornbreite –
Der Kurs findet auch in den dortigen Räumen statt. -

Gesundheit, Bewegung, Entspannung

Gesundheit ist ein hohes Gut. Sie wird durch Zeitdruck, Lärm, schädliche Umwelteinflüsse, Bewegungsarmut und durch Belastungen in der Familie, im Beruf und in der Freizeit ständig gefährdet. Dies führt zu Erkrankungen, wenn den Anspannungsphasen keine Ausgleichszeiten folgen, in denen Kräfte reaktiviert werden können.

In unseren Kursen eignen sich die Teilnehmenden Kenntnisse und Fähigkeiten an, die präventiv helfen, die Gesundheit für die Anforderungen in der Familie und in der Arbeitswelt zu erhalten und zu verbessern.

Entspannungstechniken für Mütter mit ihren Kindern

Eingeladen Sie Erwachsene, die über Entspannungstechniken informieren und einiges ausprobieren möchten.

- 7** *Kursleiterin:* Frau Ulrike Marquardt-Kreyenmeier, Lehrerin
Termin: 19.04. und 26.04.12, 2 Nachmittage
15.00 – 16.00 Uhr, 2,75 Ustd.
Gebühr: € 6,00
- in Kooperation mit dem Familienzentrum Katharina-von-Bora, Hessestr. -

Erste Hilfe am Kind

Eingeladen Sie Erwachsene, die sich über Maßnahmen der Ersten Hilfe am Kind informieren möchten.

- 8** *Kursleiterin:* Frau Nina Rasche, JUH
Termin: 05.06.12, 1 Abend
20.00 – 21.30 Uhr, 2 Ustd.
Gebühr: € 4,00
- in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef -

Alternative Heilmethoden bei Kindern

Eingeladen Sie Erwachsene, die sich über alternative Heilmethoden bei Kindern informieren möchten, z. B. alte Hausmittel, Möglichkeiten aus der alternativen Medizin.

- 9** *Kursleiterin:* Herr Karl-Heinz Stucht, Heilpraktiker
Termin: 01.02.12, 1 Abend,
Donnerstag, 20.00 – 22.15 Uhr, 3 Ustd.
Gebühr: € 6,00
- in Kooperation mit dem Familienzentrum Katharina-von
Bora, Hessestr. -
- 10** *Kursleiterin:* Herr Karl-Heinz Stucht, Heilpraktiker
Termin: 24.04.12, 1 Abend,
Donnerstag, 20.00 – 22.15 Uhr, 3 Ustd.
Gebühr: € 6,00
- in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef -

Arbeit/Gesellschaft/Soziales

Die Beschleunigung des gesellschaftlichen und technologischen Wandels führt zu sich immer rascher verändernden Anforderungen an den Einzelnen in Familie, Gesellschaft und Beruf. Zeiten der Beschäftigung in unterschiedlichen Berufen werden sich mit Zeiten der Qualifizierung abwechseln. Die Einzelnen können diese Veränderungsleistung nur erbringen, wenn sie an das beständige Neu- und Dazulernen gewöhnt sind.

Mit unseren Kursangeboten im Bereich Arbeit/Gesellschaft/Soziales werden die Teilnehmenden ermutigt, Lebensentwürfe mit anderen anzutauschen, neue Wege zu gehen und sich mit gesellschaftlichen, arbeit- und berufsbezogenen Themen auseinanderzusetzen. Ehrenamtliches soziales Engagement wird gefördert und Kontakte und Begegnung werden ermöglicht.

Die Teilnehmenden erwerben personale und soziale Kompetenzen, orientieren sich beruflich oder eignen sich spezifische Kenntnisse an. Sie erweitern ihr Wissen über Erziehung. Sie erlangen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Begegnung und Zusammenarbeit mit Menschen anderer Kulturen.

Vorbereitungskurs für Familienfrauen zur Berufsabschlussprüfung als Hauswirtschafterin vor der Landwirtschaftskammer, Teil 2

Eingeladen sind Frauen,

- die seit vielen Jahren ungelernt im hauswirtschaftlichen Bereich arbeiten ,
- die mindestens 5 Jahre einen Mehrpersonenhaushalt geführt haben.

Sie werden anhand des Ausbildungsplans in Theorie und Praxis in den Lernfeldern „Betriebliche Zusammenhänge“, „Arbeitsorganisation“, „Betriebsräume und Betriebseinrichtungen“, „Hauswirtschaftliche Versorgungsleistungen“, „Hauswirtschaftliche Betreuungsleistungen“ auf die Berufsabschlussprüfung vor der Landwirtschaftskammer vorbereitet.

11	<i>Kursleiterin:</i>	Frau Ursula Prause-Edelbauer, Hauswirtschaftsmeisterin
	<i>Termin:</i>	11.01. – 29.02.12, 6 Abende, 2 Sa-vormittage mittwochs, 17.00 – 20.15 Uhr, 3 x monatl. samstags, 9.00 – 13.45 Uhr, 1 x monatl., 30 Ustd.
	<i>Gebühr:</i>	€ 58,50 monatlich zzgl. Lebensmittelkosten

12 *Kursleiterin:* Frau Ursula Prause-Edelbauer, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 04.04. – 30.05.12, 5 Abende, 2 Sa-vormittage
mittwochs, 17.00 – 20.15 Uhr, 3 x monatl.
samstags, 9.00 – 13.45 Uhr, 1 x monatl., 27 Ustd.
Gebühr: € 58,50 monatlich zzgl. Lebensmittelkosten

13 *Kursleiterin:* Frau Ursula Prause-Edelbauer, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 01.06. – 04.07.12, 4 Abende, 1 Sa-vormittage
mittwochs, 17.00 – 20.15 Uhr, 3 x monatl.
samstags, 9.00 – 13.45 Uhr, 1 x monatl., 18 Ustd.
Gebühr: € 58,50 monatlich zzgl. Lebensmittelkosten

Vorbereitungskurs für Familienfrauen zur Berufsabschlussprüfung als Hauswirtschafterin vor der Landwirtschaftskammer, Teil 1

Beginn eines neuen 15-monatigen Kurses (s. Kurs 14)

Info-Veranstaltung 23.02.12, 18.00 Uhr, Komturstr. 8, 32052 Herford

14 *Kursleiterin:* Frau Ursula Prause-Edelbauer, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 07.03. – 28.04.12, 5 Abende, 2 Sa-vormittag
mittwochs, 17.00 – 20.15 Uhr, 3 x monatl.
samstags, 9.00 – 13.45 Uhr, 1 – 2 x monatl., 27 Ustd.
Gebühr: € 50,00 monatlich zzgl. Lebensmittelkosten

15 *Kursleiterin:* Frau Ursula Prause-Edelbauer, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin: 02.05. – 04.07.12, 8 Abende, 2 Sa-vormittag
mittwochs, 17.00 – 20.15 Uhr, 3 x monatl.
samstags, 9.00 – 13.45 Uhr, 1 – 2 x monatl., 36 Ustd.
Gebühr: € 50,00 monatlich zzgl. Lebensmittelkosten

Wie können Kinder den Umgang mit Geld erlernen

Eingeladen Sie Erwachsene, die sich über den Umgang mit Geld bei ihren Kindern informieren möchten, z. B. auch über das Taschengeld.

16 *Kursleiterin:* Herr Stefan Heckers, Dipl. Sozialarb., Schuldnerberater
Termin: 15.03.12, 1 Abend,
Donnerstag, 20.00 – 22.15 Uhr, 3 Ustd.
Gebühr: € 6,00
- in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef -

Kreatives Gestalten

Unsere Kreativ-Kurse fördern eigene Fähigkeiten und Ressourcen zu Tage, ermutigen zur Veränderung und lassen inneres Wachstum neu erleben. Die in diesem Bereich erworbene und angewandte Kompetenz, komplex zu denken und flexibel zu handeln, lässt sich auf viele andere Problemlösungen des alltäglichen und beruflichen Lebens übertragen. Erfahrungen aus diesem Kontext sind direkt anwendbar in Schule, Beruf, Familienalltag und Nachbarschaft. Dazu zählen Familienaufgaben, die sich mit der Gestaltung des Familienlebens, insbesondere mit der Gestaltung des zur Verfügung stehenden Wohnraumes befassen. Eltern und Großeltern können die erworbenen Kenntnisse mit ihren Kinder/Enkelkindern gemeinsam praktizieren.

Eingeladen sind Jugendliche, Frauen und Männer,

- die Spaß an Ideenreichtum haben,
- die Neugierde und Veränderungswillen mitbringen und dabei eigene Erfahrungsräume für sich eröffnen möchten
- und die den Wohnraum in der Familie gestalten möchten.

Eltern basten mit ihren Kindern

Eingeladen sind Frauen, die mit ihren Kindern gemeinsam kreativ tätig sein möchten. – Osterbasteleien -

- 17** *Kursleiterin:* Frau Christiane Maydorn, Erzieherin
Termin: 15.03.12, 1 Nachmittag
Donnerstag, 15.00 – 16.30 Uhr, 2 Ustd.
Gebühr: € 4,00
- in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef -
- 18** *Kursleiterin:* Frau Christiane Maydorn, Erzieherin
Termin: 20.03.12, 1 Nachmittag
Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr, 2 Ustd.
Gebühr: € 4,00
- in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Josef -

Werken mit Ytong

Eingeladen sind besonders die Väter, die gemeinsam mit ihren Kindern etwas Kreatives aus Ytong-Steinen herstellen werden.

- 19** *Kursleiterin:* Herr Bertram Kostelnik, Hobbykünstler
Termin: 02.06.12, 1 Vormittag
samstags, 10.00 – 13.00 Uhr, 4 Ustd.
Gebühr: € 8,00, geringe Materialkosten
- in Kooperation mit dem Familienzentrum Katharina-von
Bora, Hessestr. -

Herstellen von Dekorationen für den Zauberwald (Theaterkullissen)

Eingeladen sind besonders die Väter, die gemeinsam mit ihren Kindern etwas Kreatives für den Zauberwald einer Drachengeschichte herstellen werden.

- 20** *Kursleiterin:* Herr Bertram Kostelnik, Hobbykünstler
Termin: 05.05. und 12.05.12, 2 Vormittage
samstags, 10.00 – 13.00 Uhr, 8 Ustd.
Gebühr: € 12,00, geringe Materialkosten
- in Kooperation mit dem Familienzentrum Bornbreite -

Schriftliche Anmeldung

Ich melde mich – unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen – verbindlich zu folgendem/n Kurs/Kursen an:

Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ € _____

Kurs-Nr. _____ Kurstitel _____ € _____

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____ Alter für Statistik: _____

e-mail: _____

Datum

Unterschrift

Ich wähle folgende Zahlung der Teilnehmergebühr:

Überweisung auf den Konto des IN VIA Kath. Jugendbildungswerkes Herford,
Konto 100078484, Sparkasse Herford, BLZ 494 501 20

Barzahlung

Einzugsermächtigung

Bitte ausfüllen bei Einzugsermächtigung:

Ich ermächtige das IN VIA Kath. Jugendbildungswerk Herford, die Teilnehmergebühr für den/ die oben angegebenen Kurs/ Kurse per Lastschrift einmalig von folgendem Konto abzubuchen:

Konto-Nr. _____ BLZ _____

Bankinstitut _____

Name des Kontoinhabers _____

Datum und Unterschrift _____