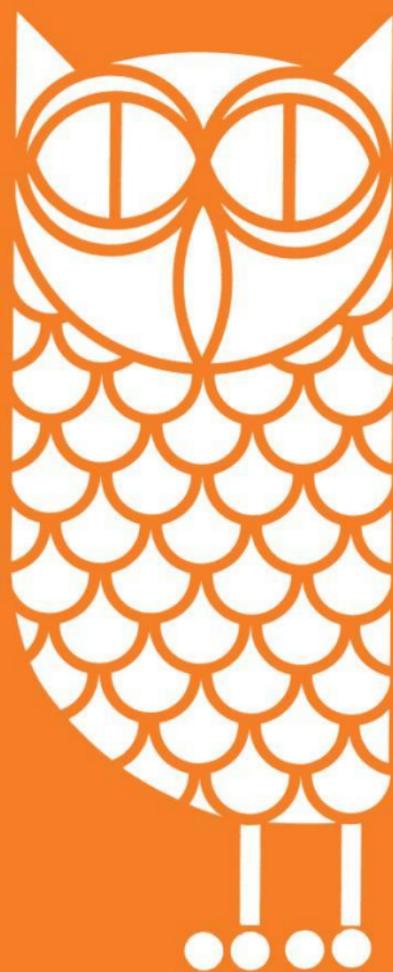
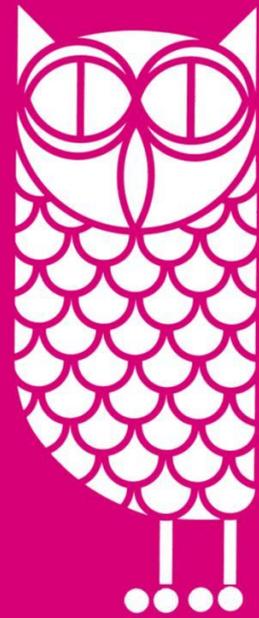


vhs Isny



1 / 2024

Februar bis Juli 2024



## → Familie

### FF-Karte Isny

---

**Wir freuen uns auf Sie!**  
Volkshochschule Isny  
Rainstraße 12, „Untere Bleiche“  
88316 Isny im Allgäu

**Kontakt**  
T 07562 56800  
F 07562 91452-22  
info@vhs-isny.de  
www.vhs-isny.de

**Geschäftszeiten**  
Montag bis Freitag von 9 – 12 Uhr  
Donnerstag zusätzlich von 14 – 18 Uhr

## FF-Karte Isny

Die FF-Karte Isny bietet Eltern, die in Isny wohnen, u.a. Ermäßigungen bei den Elternbeiträgen zur Kindergartengebühr oder für die Schulkindbetreuung. Beantragt werden kann die FF-Karte bei der Stadtverwaltung nach dem Besuch eines qualifizierten Elternbildungskurses, sie gilt zunächst für ein Jahr. Nach dem Besuch von jährlich zwei themenbezogenen Veranstaltungen kann die FF-Karte um ein weiteres Jahr verlängert werden. Folgende Kurse sind für die Ausstellung der FF-Karte (Grundlagenkurs) oder für die Verlängerung der FF-Karte anerkannt:

10504

### Das Baby ist da! – Grundkurs Bildung und Erziehung

Corinna Muderer

Donnerstag,	18.4.2024	18.30-20.00 Uhr
Dienstag,	23.4.2024	18.30-20.00 Uhr
Donnerstag,	25.4.2024	18.30-20.00 Uhr
Dienstag,	30.4.2024	18.30-20.00 Uhr

Familientreff im Schloss

EUR 41,50

In diesem Elternbildungskurs, der an vier Abenden stattfindet, wird durch Erfahrungsaustausch und fachlichen Input in kleiner Gruppe Erziehungsverhalten überdacht und eine Vielzahl an Lösungsmöglichkeiten gesammelt: Dürfen wir unsere Kinder verwöhnen? Oder: Welche Bedeutung hat das Weinen? Und: Warum ist Einschlafen eine echte Herausforderung für kleine Menschen? Es bleibt zusätzlich Zeit, die neue Rolle als Eltern zu betrachten, um eigenen Bedürfnissen Raum zu geben. Ein interaktiver Kurs, der sich an Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr richtet.

10515

### Elternschulung: Starke Eltern – starke Kinder

Claudia SpeiBer

Freitag,	8.3.2024	15.00-19.00 Uhr
Samstag,	9.3.2024	9.00-13.00 Uhr
Freitag,	15.3.2024	15.00-19.00 Uhr
Samstag,	16.3.2024	9.00-13.00 Uhr

Alte Gerbe – Saal

EUR 85,-

Bitte Schreibzeug und Getränke mitbringen.

In unserem Elternkurs erhalten Sie Informationen rund um das Thema Erziehung, können neue Anregungen ausprobieren, sich mit anderen Eltern austauschen und das Gelernte im Alltag anwenden. Bitte beachten: Der Elternkurs ist keine Therapiegruppe! „Starke Eltern – starke Kinder“ ermöglicht Ihnen:

- Ihr Selbstvertrauen als Eltern zu stärken
- Ihre Fähigkeiten zum Verhandeln, zum Grenzen setzen und zum Zuhören zu erweitern
- neue Wege zu sehen und ohne Gewalt auszukommen

Falls Sie im Besitz des Isny-Passes (Sozialpass) sind und finanzielle Unterstützung für die Teilnahme am Kurs benötigen, dann wenden Sie sich bitte an den Deutschen Kinderschutzbund – OV Isny, Angelika Biesinger Tel. 07562 976510.

Dieser Elternbildungskurs ist Grundlage für die Ausstellung der FF-Karte – Familienfreundliches Isny.

In Zusammenarbeit mit dem Dt. Kinderschutzbund OV Isny.

10518

### Der Elternkurs – nach STEP

Gisela Gauder-Wolf

Montag, 19.2.2024, 4 Termine

19.45-21.45 Uhr, vhs Saal, 1. Stock

EUR 85,-

STEP hilft Eltern den Herausforderungen der Kindererziehung in unserer Zeit nachhaltig gerecht zu werden – sowohl präventiv als auch bei größeren Erziehungsproblemen. Denn alle Eltern wollen das Beste für ihre Kinder!

Mit STEP finden Eltern Antworten auf ihre Fragen zum Umgang mit ihren Kindern z.B. wie sie

- auf das Fehlverhalten ihrer Kinder angemessen reagieren können
- die Stärken ihrer Kinder fördern ohne Druck
- den Kindern zuhören, sodass sie sich verstanden fühlen, und so mit den Kindern reden, dass sie ihnen zuhören
- den Entwicklungsphasen und der Individualität ihrer Kinder gerecht werden können
- ihre Kinder zu kooperativem, verantwortungsbewusstem Handeln anleiten
- Disziplin altersgemäß und sinnvoll ausüben und die Kinder innerhalb gesetzter Grenzen entscheiden lassen
- Freundlich und bestimmt sein können und ihre Kinder aus ihren Fehlern lernen lassen
- Ihre eigenen Bedürfnisse und Wertvorstellungen berücksichtigen.

## Themenbezogene Veranstaltungen

Wir bitten Sie, sich immer wieder auf unserer Homepage zu informieren, tagesaktuelle Informationen werden dort veröffentlicht. Falls es die Situation erfordert, werden wir Sie dort auch über zusätzliche Onlineformate auf dem Laufenden zu halten.

10503

### „Mama, dir darfs gut gehen !“

Dr. med. Ulrike Neureither-Naschold

Donnerstag, 29.2.2024 19.00-22.00 Uhr

Donnerstag, 14.3.2024 19.00-22.00 Uhr

Donnerstag, 11.4.2024 19.00-22.00 Uhr

Praxis Wassertorstraße 51  
entgeltfrei

Jede Mutter kennt das: „Wie soll ich mit dem tagtäglichen Familienwahnsinn umgehen wenn es mir selbst nicht gut geht?“ Kinder spüren sehr genau, wie es den Eltern geht.

Eltern sind dann glaubwürdig, wenn sie selbst gut für sich sorgen: sich spüren können, im Kontakt mit sich sind, die eigenen Grenzen wahrnehmen und sich authentisch verhalten. Wer auf die eigenen Bedürfnisse achtet, kann auch besser auf die seiner Familie eingehen.

Kinder solcher Eltern lernen Grenzen zu akzeptieren von Eltern, die etwas geben können und nicht geben müssen. Das schafft ein Klima von Echtheit, Sicherheit, Geborgenheit und Beziehungsfähigkeit. Dieses Seminar soll als erstes Mütter die Möglichkeit geben, über ihre Bedürfnisse zu sprechen und Fragen stellen zu dürfen wie:

Ist das nicht egoistisch, wenn ich an mich zuerst denke?

Wie reagiert mein(e) Partner(in) darauf?

Wie soll ich das denn auch noch schaffen neben Beruf und Kinder?

Bereichert werden diese Themen mit kleinen Übungen zur Selbstfürsorge.

10505

### Depression – oder „nur eine Phase“

Nora Volmer-Berthele

Mittwoch, 21.2.2024, 1 Termin

18.30 Uhr, Mensa am Schulzentrum

EUR 5,-

Die Auswirkungen durch Corona sind nach wie vor spürbar. Kinder und Jugendliche wirken oftmals stark belastet, niedergeschlagen, sind antriebsarm oder isolieren sich zunehmend. Eltern bewegen sich teilweise hilflos zwischen Verständnis, Druck und Resignation. In diesem Elternvortrag wird Frau Dr. Volmer-Berthele, Ärztin an der Fachklinik Wangen, das Krankheitsbild der Depression näher beleuchten: Was ist entwicklungspsychologisch „normal“? Ab wann sollten Angehörige Fachpersonal miteinbeziehen? Und welche Erscheinungsformen gibt es darüber hinaus? Frau Dr. Volmer-Berthele möchte die Verunsicherung von Eltern durch Information und Aufklärung verringern und durch das Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten den Spielraum der Angehörigen vergrößern.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

10511

### Die Vaterrolle – Zeiten ändern sich

Anja Bader

Dienstag, 19.3.2024, 1 Abend

19.30-21.00 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Die Vaterrolle hat sich im Wandel der Zeit stark verändert.

Wie war es früher/wie ist es heute?

Wie wichtig ist die Vaterrolle in der Familie?

Warum brauchen Kinder ihren Vater?

In Kooperation mit dem dt. Kinderschutzbund OV Isny.

10522

**Hatespeech**

Christian Schmidt

Dienstag, 5.3.2024, 1 Abend

19.30-21.00 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Das Phänomen „Hatespeech“ (englisch für „Hassrede“) erfährt aufgrund des Kriegs im Nahen Osten aktuell wieder einmal vermehrte Aufmerksamkeit. Jüdische Mitbürgerinnen und Mitbürger sehen sich mit einer Welle von hasserfüllten Kommentaren und Nachrichten über das Internet konfrontiert. Aber „Hatespeech“ ist kein neues Problem in der Online-Kommunikation und betrifft auch andere Personengruppen, die aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft, sexuellen Orientierung, Glaubensrichtung, körperlichen Beeinträchtigung oder einfach ihrer Meinung zu einem bestimmten Thema mit Hass im Netz überschüttet werden. Im Rahmen des Informationsabend wollen wir genauer beleuchten, was man unter Hatespeech versteht, wieso gerade das Internet dem Phänomen einen so fruchtbaren Nährboden bietet und wie man letztlich dem Hass im Netz begegnen kann. Ziel ist es, nach einem kurzen Impulsvortrag gemeinsam ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und Ideen zu generieren, was jede:r Einzelne zu einer demokratischen Debattenkultur und einem freundlichen Umgang – auch im digitalen Raum – beitragen kann.

In Kooperation mit dem dt. Kinderschutzbund OV Isny.

10526

**Starke Kinder durch gemeinsame Erziehung**

Anja Bader

Dienstag, 27.2.2024, 1 Abend

19.30-21.00 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

Sind wir Eltern uns in Erziehungsfragen einig?  
Wie wirkt sich „Uneinigkeit“ auf die Kinder aus?  
Wie gestaltet man Absprachen?  
Was ist wirklich wichtig für die Kinder?  
In Kooperation mit dem dt. Kinderschutzbund und OV Isny.

Nur noch  
wenige Plätze

10536

**Geh nicht mit einem Fremden mit!**

Andrea Schrader

Dienstag, 30.4.2024, 1 Abend

19.30-21.00 Uhr, online, bequem zu Hause

EUR 5,-

In dem Online Seminar geht es darum, zu verstehen was ist ein Fremder und wie kann ich mein Kind bestärken „Nein“ zu sagen. Wie unterstütze ich ein gesundes Selbstvertrauen und müssen wir tatsächlich so viel Angst vor dem „Fremden“ haben. Vorstellung verschiedener Bücher, die unterstützen, den Kindern das Thema nahezubringen und wie man sie dafür sensibilisieren kann.

10525

**Blöde Mama – blöder Papa – kindliche Gefühlsausbrüche begleiten**

Carolin Fest

Dienstag, 18.6.2024

19.30-21.00 Uhr, DRK Zwergenhaus

EUR 5,-

Warum treten Gefühlsausbrüche bei Kleinkindern so häufig auf und wie können Eltern damit umgehen? In meinem Vortrag zeige ich Eltern, warum sich das Kind scheinbar so „trotzig“ oder „respektlos“ verhält, wie sie die Bedürfnisse hinter dem Verhalten erkennen und wie sie in solchen Situationen reagieren können. Frei von Belohnungen und Bestrafungen. Frei von „Geh in dein Zimmer und komme erst wieder, wenn du dich beruhigt hast!“.

Ich möchte Eltern Impulse geben, in bestimmten Situationen gelassener und nachsichtig zu reagieren, einfach, weil Kinder Kinder sind – und keine kleinen Erwachsenen.

Anmeldung nur über vhs!

11101

### Algorithmen und Big Data: Wie sie unsere Kinder analysieren und steuern

Christian Schmidt  
Dienstag, 9.4.2024, 1 Termin  
19.30-21.00 Uhr, Mensa am Schulzentrum  
EUR 5,-

Das Internet und die damit verbundenen Online-Angebote sind längst fester Bestandteil im Alltag vieler Kinder und Jugendlicher. Schnell ein Foto bei Instagram posten, danach kurz im Online-Shop was einkaufen, anschließend das neueste Video des Lieblings-YouTubers anschauen... und schon ist der digitale Fußabdruck wieder ein Stück größer geworden. Es ist nahezu unmöglich, sich im Internet zu bewegen, ohne eine Datenspur zu hinterlassen. Algorithmen sind in der Lage verschiedenste persönliche Daten miteinander zu vernetzen, zu analysieren und so ein scheinbar genaues Bild einer Person zu erstellen. Anhand dieser Auswertungen treffen Unternehmen dann Prognosen über deren künftiges Nutzungsverhalten, sie entscheiden aber auch zum Beispiel, was diese Person im Internet zu sehen bekommt und was vielleicht nicht. Im Rahmen des Vortrags werden diese Zusammenhänge sowie die damit verbundenen Risiken zunächst dargestellt, aber auch Handlungsoptionen aufgezeigt, wie wir unsere Datenspur reduzieren können. Anschließend wollen wir gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden diskutieren, welche Auswirkungen dies auf die Erziehung unserer Kinder hat und wie wir diese bei ihrer Mediennutzung begleiten können. In Kooperation mit dem dt. Kinderschutzbund OV Isny.

30515

### „Meal Prep“ – Effizientes Kochen für den Alltag

Ulrike Braun  
Dienstag, 9.4.2024, 1 Abend  
19.00-21.00 Uhr, Schulküche Schulzentrum  
EUR 17,50  
Bitte Behälter für Kostproben und Getränk mitbringen!  
Lebensmittelkosten sind inklusive.

Immer eine gesunde Mahlzeit griffbereit, haben, Zeit und Nerven sparen. Darum geht es beim Preppen. Diesmal kommen Overnight Oats, Maultaschen und weitere leckere Gerichte auf den Tisch. Dazu gibt es weitere Tipps & Tricks zum Vorkochen.

30516

### Buntes Pausenbrot – kreative Ideen für die Vesperdose deines Kindes

Ulrike Braun  
Mittwoch, 15.5.2024, 1 Abend  
19.30-21.00 Uhr, Kiga St. Georg  
EUR 10,-

Buntes Pausenbrot – kreative Ideen für die Vesperdose deines Kindes. Dieser Kurs vermittelt praktische Fähigkeiten und kreative Ideen für die Zusammenstellung von gesunden und schmackhaften Brotdosen. Lernen Sie, wie Sie vielfältige, ausgewogene und ansprechende Brotdosen zubereiten, die nicht nur gesund, sondern auch lecker sind.

30405

### Alltagshelferlein – Anwendung ätherischer Öle & Mischungen für das Kind

Stefanie Zehrlaut  
Donnerstag, 29.2.2024, 1 Vormittag  
9.00-11.00 Uhr, Alte Gerbe - Saal  
EUR 13,50

Mit Aromapflege durch die ersten Lebensjahre – kurze Einführung in die Welt der äth. Öle, Hydrolate. Sanfte Pflege für empfindliche Babyhaut oder als begleitende Maßnahmen bei Blähungen, Bauchschmerzen, Zahnen, Wundsein, ätherische Anwendung bei Erkältung und vielem mehr. Gebühr inkl. der verwendeten Öle.

50710

### Mental Load – unsichtbare Belastung

Katharina Auerswald  
Dienstag, 23.4.2024, 1 Termin  
8.30-12.00 Uhr, Mensa am Schulzentrum  
EUR 18,-

Viele Familien mit Kindern kennen es sehr gut: Eine unendliche To-Do Liste, die durch den Kopf rattert und das Gefühl, den Aufgaben rund um die Alltags- und Familienorganisation hinterher zu rennen. Es sind vor allem die Last des „An-alles-denken-müssens“, der unzählige „Kleinkram“ der nebenbei erledigt wird und der Wunsch „Alles-richtig-machen“, der zu Überlastung führt. Und diese Überlastung hat einen Namen: Mental Load. Der meistens unsichtbare Mental Load verhindert Erholung, hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit und ist der Auslöser für viele Konflikte in der Partnerschaft. In diesem Kurs geht es um konkrete Tipps und Strategien, die diese Überlastung reduzieren und Ihnen den Familienalltag erleichtern können.

Bitte achten Sie auch immer auf die aktualisierten Seiten der Stadt Isny / FFKarte und auf die Homepage der vhs Isny [www.vhs-isny.de](http://www.vhs-isny.de)

# Dozenten

**Dr. med.  
Ulrike Neureither-Naschold**



**Anja Bader**



**Carolin Fest**



**Andrea Schrader**  
Reflexintegrationstrainerin



**Corinna Muderer**  
Dipl. Sozialpädagogin



**Stefanie Zehrlaut**  
Ex. Gesundheits- und Krankenpflegerin  
Aromaexpertin



**Claudia SpeiBer**  
Trainerin Elternkurse STEP



**Gisela Gauder-Wolf**  
Trainerin Elternkurse STEP



**Katharina Auerswald**

