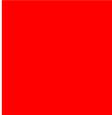
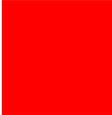




Unser Angebot
Familienleben leicht gemacht
Ein Kurs bei Ihnen vor Ort
bedeutet:

-  **Information**
- Unterstützung** 
-  **Stress-
bewältigung**
- Förderung** 

Anmeldung und Auskunft

Tanja Mialki

Koordinatorin Familientraining
 Tel.: 0157 33203056

Martina Leßmann

Leitung AWO-Familienbildung

Tel. 0209 4094 179

Mail: martina.lessmann@awo-gelsenkirchen.de

www.awo-gelsenkirchen.de



Arbeiterwohlfahrt
 Unterbezirk
 Gelsenkirchen / Bottrop

**Familienleben
 leicht gemacht:**

Ein Kurs bei Ihnen vor Ort



**Sprechen Sie
 uns an, wir
 beraten Sie
 gerne!**

**Ein kostenloses
 Angebot der AWO-
 Familienbildung**

Fotos: pixabay



Gemeinsamkeit erleben

Wir bieten Ihnen einen Kurs zu Hause an, in dem wir Sie und Ihre Familie zu wichtigen Themen informieren und Sie im Familienalltag unterstützen wollen.

Die drei Bausteine des Kurses:

Fragen zur Erziehung	Zeit für mich Thema Selbstfürsorge	Kinder fördern
----------------------	------------------------------------	----------------



So funktioniert der Kurs:

Eine erfahrene Kursleitung der AWO-Familienbildung besucht Sie **zehn Mal** zu Hause und bespricht mit Ihnen **wichtige Themen des Familienalltags**, wie zum Beispiel:

Wie kann ich Grenzen setzen? Welche Rituale sind wichtig?
Wie gehe ich mit Problemen in der Familie um? Was kann ich tun, wenn ich selbst gestresst bin?
Was essen meine Kinder gerne? Welche Lebensmittel sind gesund und kostengünstig? Welche Spiel- und Fördermöglichkeiten gibt es? Wie viel Medienkonsum ist sinnvoll und gut? Welches Spielzeug ist richtig?

Wir gehen natürlich auf Ihre individuelle und persönliche Familiensituation ein.

Ziele des Kurses

- Alle Familienmitglieder fühlen sich wohl und leben gerne zusammen
- Ein wertschätzender Umgang miteinander findet statt
- Die Familie ist ein Ort, in dem sich jeder individuell entwickeln kann
- Probleme werden gelöst



Die Kursleitungen

Verschiedene erfahrene Fachkräfte der AWO-Familienbildung (z. B. Sozial- und Diplom-Pädagog*innen, Kinderschutzfachkräfte, Elternberater*innen etc.)