



ALLTAGPLUS

Impulse für mehr Lebensqualität

Haushaltskurs

- Kursziel:** Vereinfachung des Familienhaushaltes
Hausarbeit bewusster gestalten
Mehr Zeit, Geld und Energie für anderes
- Themen:**
- | | |
|------------|---|
| Klärung: | Wünsche formulieren, Rahmenbedingungen erkennen, den eigenen Stil finden, Ziele definieren |
| Planung: | Das Jahr planen, die Woche einteilen, den Tag gestalten, Routine entwickeln |
| Wohnung: | Ordnung schaffen, Ordnung halten, Reinigungsarbeiten optimieren |
| Ernährung: | Die Küche praktisch einrichten, Menüplanung, das Einkaufen vereinfachen, einfache Rezepte kennen lernen |
| Kleidung: | Wäsche rationell erledigen (Waschen, Trocknen, Bügeln)
Kleider sinnvoll verwalten (Einkauf, Ordnung, Flickern) |
| Mithilfe: | Bedürfnisse abklären, Partner und Kinder motivieren, das Umfeld einbeziehen |
- Inhalte:** Der Kurs beinhaltet Referate, Anleitung zur Eigenarbeit und Austausch
- Termine:** Montag, 24. April 2017 (Klärung), 22. Mai (Planung), 19. Juni (Wohnung), 21. August (Ernährung), 18. September (Kleidung), 23. Oktober (Mithilfe) 2017
jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr
- Leitung:** Chantal Eggenberg, Familienfrau, Hauswirtschaftslehrerin und Erwachsenenbildnerin (SVEB 1)
- Organisation:** AlltagPlus Bern, Christliches Lebenszentrum Bern, Pavillonweg 13, 3012 Bern
- Ort:** Christliches Lebenszentrum Bern, Pavillonweg 13, 3012 Bern
- Kosten:** Fr. 150.-- für alle 6 Kursabende
- Anmeldung:** bis am 10. April 2017 online, per Mail, oder Post
AlltagPlus, CLZ Bern, Pavillonweg 13, 3012 Bern / bern@bewegungplus.ch / www.bewegungplus-bern.ch (AlltagPlus), Tel. 031 301 10 61
- Informationen:** Fragen zum Kursinhalt direkt an die Kursleitung: Chantal Eggenberg, Weierbühlweg 6, 3098 Köniz, 031 972 51 77, cheggenberg@sunrise.ch, www.haushalts-beratung.ch