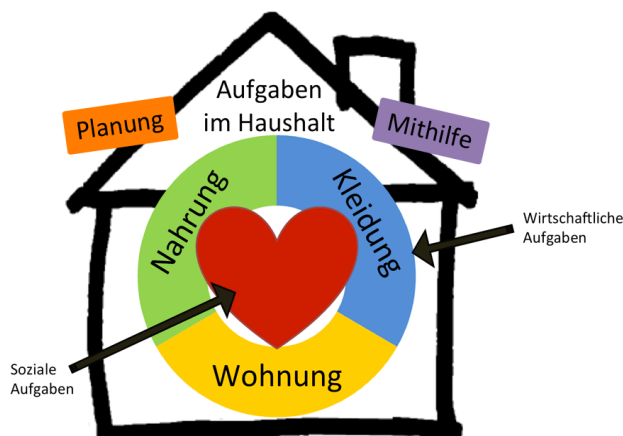


Haushaltskurs 2019

„Vereinfacht die Dinge und ihr erleichtert euch das Leben.“ Henry Thoreau



- Kursziel:** Vereinfachung des (Familien-) Haushalts
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, Flicken) |
| Mithilfe: | Bedürfnisse abklären, Partner und Kinder motivieren, das Umfeld einbeziehen |
- Inhalte:** Der Kurs beinhaltet Referate, Anleitung zur Eigenarbeit und Austausch
- Termine:** Montag: 29. April (Klärung), 27. Mai (Planung), 24. Juni (Wohnung), 19. August (Ernährung), 16. September (Kleidung), 21. Oktober (Mithilfe) 2019
jeweils von 19.30 bis 21.30 Uhr
- Leitung:** Chantal Eggenberg, Familienfrau, Hauswirtschaftslehrerin und Erwachsenenbildnerin (SVEB 1)
- Ort:** BewegungPlus Bern, Pavillonweg 13, 3012 Bern
- Kosten:** Fr. 150.-- für alle 6 Kursabende
- Anmeldung / Informationen:** bis am 15. April 2019 an cheggenberg@sunrise.ch oder Chantal Eggenberg, Weierbühlweg 6, 3098 Köniz, 031 972 51 77, www.haushaltsberatung.ch