

Impulse für Familie und Beruf



: Fokus :

Familie im Fokus



Elternbildung schafft neue Impulse im Alltag

Wichtige Schritte wurden und werden neben vielen anderen Leistungen des Landes in der Elternbildung und bei Familienangeboten gesetzt. Von 2007 bis 2009 haben knapp 5.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an rund 60 Projekten bzw. Veranstaltungen mitgewirkt bzw. teilgenommen. Vor allem „neue“ Zielgruppen, wie Väter, Alleinerziehende, Eltern von Kindern mit besonderen Bedürfnissen sowie Migrantinnen und Migranten, konnten dadurch gewonnen werden.

Mit dem Herbstprogramm 2010 tritt eine zusätzliche Neuerung und Verbesserung in Kraft: Wurden bisher nur ausgewählte Elternbildungsveranstaltungen gefördert, so erhalten künftig Eltern mit Familienpass bei allen geförderten Veranstaltungen eine Ermäßigung von 30 Prozent.

Schon über 20.000 Familienpässe wurden bislang ausgestellt, das sind mehr als die Hälfte

aller Familien mit Kindern unter 15 Jahren. Der Familienpass bietet ermäßigte Tarife für Sport-, Kultur- und Freizeitangebote bei über 180 Partnerbetrieben und Institutionen in ganz Vorarlberg. Einige wichtige Neuerungen sollen den Familienpass noch attraktiver machen, beispielsweise die vergünstigten Familientarife beim Vorarlberger Verkehrsverbund: Ein Erwachsener zahlt, der Rest der Familie fährt gratis mit.

Nutzen Sie die vielfältigen Angebote. Wir werden auch weiterhin Familien mit all Ihren Bedürfnissen im Fokus unserer Angebote behalten und unterstützen!

Greti Schmid

Greti Schmid
Landesrätin



Elternbildung und Familienangebote in Zahlen

- Knapp 5.000 Teilnehmende bei 60 Elternbildungsprojekten von 2007 bis 2009
- 54 Projekteinreichungen beim Wettbewerb „kindergerechte Lebensräume 2009“
- 20.780 Familien besitzen einen Familienpass
- An drei Sonntagen im Sommer 2009 waren 9.000 Menschen in 27 Museen unterwegs
- 63.700 Online Zugriffe auf die „Freizeit-Tipps“ im Jahr 2009
- 36 Klassen aus 18 Volksschulen haben sich im Schuljahr 2009/10 am Projekt Lesezeit – Generationenübergreifendes Leseprojekt beteiligt
- 1.200 Kinder begeisterten sich in den Sommerferien im Abenteuersportcamp
- Rund 1.000 Interessierte von Jung bis Alt nutzen jährlich aktiv die Impulsveranstaltungen von „Meine Zeit. Meine Chance.“

: Partnerschaft :

Die schönste Sache der Welt...



Nähe, Intimität und Sexualität sind oft himmlisch leicht – manchmal auch ganz schön kompliziert. Paare wissen heutzutage viel über Sex, aber sie wissen nicht, wie man einander näher kommt, wie man miteinander intim wird und bleibt. Überhöhte Ansprüche an Leidenschaftlichkeit führen oft zu Konflikten. Wie findet man als Paar wieder Zugang zu Leichtigkeit und Freude im Liebesleben? Entdecken Sie, wie man körperliche Liebe im Zentrum der Beziehung hält und wie wirksam die richtige Art der Kommunikation ist.

Impulsvortrag mit Kristina Pfister und
Claude Jaermann

**Liebeslänglich –
die Kunst intim
zu bleiben**

Mo, 18. Oktober 2010, 20 Uhr in Bludenz,
Rathaus, 3. Stock

Di, 19. Oktober 2010, 20 Uhr in Egg,
Feuerwehrhaus Großdorf, 1. Stock

Eintritt: € 8,- pro Person,
bzw. € 10,- pro Paar mit Familienpass

Claude Jaermann und
Kristina Pfister sind
Berater und Referenten
in eigener Praxis in der
Schweiz, spezialisiert
auf die Themen Nähe,
Intimität und Sexualität.



: Alltag :

Lebensfreude – trotz Alltagsstress



Die meisten Familien mit Kindern erleben neben vielen schönen Augenblicken im Alltag oft schwierige und belastende Situationen. Gedanken um das monatliche Auskommen, die Arbeit, anstehende Veränderungen und Verpflichtungen halten unseren Alltag oft fest im Griff. Hören wir auf Fachexperten, so ist ein gewisses Maß an Spannung und Anforderung für unser Wohlbefinden und unsere gesunde Weiterentwicklung gesund und förderlich. Nur wenn die Worte „zu viel“ und „immer“ unseren Lebensrhythmus bestimmen, laufen wir Gefahr aus unserem Gleichgewicht zu fallen.

Kraftquellen stärken den Alltag

Nehmen Sie sich Zeit im täglichen Trubel oft einmal inne zu halten. Versuchen Sie doch mit kleinen Inseln Ihren Lebenstisch zu bereichern: Lesen Sie ein gutes Buch, besuchen Sie einen alten Freund oder Freundin, nutzen Sie ein anregendes Kursangebot oder kommen Sie einer lang hinausgeschobenen Einladung nach.

Gerade ein verstärktes Augenmerk auf unser Inneres hilft uns die Schätze in unserem Leben freizulegen. Nehmen Sie sich Zeit, hören Sie in sich hinein, was SIE dringend zum Leben brauchen.

Symptome des Burnout erkennen und verhindern

Der Begriff Burnout ist zum modernen Schlagwort verkommen. Die Anzahl der Betroffenen hat sich laut Experten in den letzten Jahren verdoppelt. Jedoch nur wenige wissen, welche Merkmale zu Antriebslosigkeit und zum „Ausgebrannt-sein“ führen.

Inge Patsch ist Leiterin des Tiroler Instituts für Logotherapie und seit Jahren mit dem Thema in ihrer Alltagspraxis befasst: „Es muss erst gar nicht so weit kommen. Symptome lassen sich frühzeitig erkennen. Rechtzeitiges Handeln ist wichtig. Es gibt vielfältige Möglichkeiten zur bewussten Achtsamkeit und zum Mitgefühl mit sich selbst. Jeder kann seinen persönlichen Weg zum sinnvollen und geglückten Leben finden.“

Inge Patsch ist Leiterin des Tiroler Instituts für Logotherapie, Referentin und Buchautorin.



Impulsvortrag mit Inge Patsch

Leben in Balance – Symptome des Burnout erkennen und verhindern

Mo, 22. November 2010,
20 Uhr in Bludenz, Rathaus, 2. Stock

Di, 23. November 2010,
20 Uhr in Egg, Feuerwehrhaus Großdorf, 1. Stock

Eintritt: € 8,- pro Person,
bzw. € 10,- pro Paar mit Familienpass

Beratung und Hilfe

Sie brauchen einen Rat in Ihrer
Familiensituation oder Partnerschaft
bzw. sind am Ende Ihrer Kraft oder
Weisheit?

Ein gutes Gespräch mit Experten kann oft helfen. Hilfestellung gibt es beim IfS – Institut für Sozialdienste. Rufen Sie an und vereinbaren



Institut für Sozialdienste

Sie einen
Beratungstermin!
www.ifs.at oder
T 05572 / 21331.

Tipps für den Alltag

- Machen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin heute Abend vor dem Einschlafen ein schönes Kompliment.
- Kommunizieren Sie in der Partnerschaft in der Ich-Form anstelle der Du-Form.
- Warten Sie nicht auf den richtigen Augenblick um Dinge anzusprechen und zu klären. Sagen Sie es jetzt.
- Vertrauen Sie Ihren Gefühlen und teilen Sie diese regelmäßig mit.
- Überlassen Sie Ihre Liebespaarzeit nicht dem Zufall: Richten Sie verbindliche Zeitfenster ein.

: **Buchtipps** : **Die Humor-Strategie. Auf verblüffende Art Konflikte lösen**, Michael Titze und Inge Patsch, Kösel-Verlag

Vertrau auf dein Gefühl!: Sich selbst und dem Leben Freund sein, Inge Patsch, Kösel-Verlag



Vorarlberger Elternbildung

Termine und Angebote im Herbst 2010

Bikipa www.bikipa.at
 Bildungshaus Batschuns www.bildungshaus-batschuns.at
 Bildungshaus St. Arbogast www.arbogast.at
 Bodenseekademie www.bodenseekademie.at
 connexia - Gesellschaft für Gesundheit und Pflege GmbH www.connexia.at
 Ehe- und Familienzentrum der Diözese Feldkirch www.efz.at
 Family-Factory www.family-factory.at
 Galileo – Institut für Kultur, Bildung und Sport www.galileoinstitut.at
 IfS - Institut für Sozialdienste www.ifs.at
 Inka – Institut für interkulturelle Angelegenheiten www.institut-inka.at
 Kath. ArbeitnehmerInnen-Bewegung VlbG. www.kab-vorarlberg.at
 Katholisches Bildungswerk www.elternschule-vorarlberg.at
 Lehranstalt für Sozialberufe www.sozialberufe.net
 Lotsendienst – Rettet das Kind www.lotsendienst.at
 Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg www.maennerbuero.info
 Marriage Encounter www.marriage-encounter.at
 MIMOSA - Frauenverein für Bildung und Kultur www.mimosa.at
 Tel. 0660 / 6562622
 Obhut – Service für Kinder- und Schülerbetreuung www.obhut.at
 okay.zusammen leben www.okay-line.at
 Servicestelle für Spielgruppen und Eltern-Kind-Zentren www.spielgruppe.at
 SOS-Kinderdorf Dornbirn www.sos-kinderdorf.at
 Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe www.supro.at
 Volkshochschule Bludenz www.vhs-bludenz.at
 Volkshochschule Bregenz www.vhs-bregenz.at
 Volkshochschule Götzis www.vhs-goetzis.at
 Volkshochschule Rankweil www.schlosserhus.at
 Vorarlberger Familienbund www.fambund.heim.at
 Vorarlberger Familienverband www.familie.or.at
 Vorarlberger Kinderdorf www.kinderdorf.cc
 Vorarlberger Kinderfreunde www.vbg.kinderfreunde.at
 VOTEV - Vereinigung Türkischer Eltern in VlbG. www.utanet.at
 Welt der Kinder www.weltderkinder.at

: Jugend :

Das Leid der Jugendlichen

Unsere Jugendlichen sind ungehalten. Un-gehalten im wahrsten Sinne des Wortes. Sie finden oft in sich selbst, in ihren Familien, in der Gesellschaft keinen Halt. Zunehmend greifen Jugendliche zu Alkohol und Drogen, sind arbeitslos, verhalten sich aggressiv und herabwürdigend. Andere zerbrechen an den hohen Leistungsansprüchen der Gesellschaft. Sind sie einfach selber schuld? Sind wir Eltern schuld? Ist die Gesellschaft schuld? – Oder geht es darum, Verantwortung zu übernehmen und zu geben.

Impulsvortrag mit Eva Gold

Außer Rand und Band – das Leid der Jugendlichen

Mo, 20. September 2010, 20 Uhr in Bludenz, Rathaus, 3. Stock

Do, 23. September 2010, 20 Uhr in Egg, Feuerwehrhaus Großdorf, 1. Stock

Eintritt: € 8,- pro Person, bzw. € 10,- pro Paar mit Familienpass



Schreck- oder Vorbild?

Viele Jugendliche geben uns klar zu verstehen: „So wie du möchte ich nie werden! Du bist gestresst, nur am Arbeiten, unglücklich! Glaubst du wirklich, ich will leben so wie du? Dein Leben hat doch keinen Sinn!“ Und – wollen wir Erwachsene so leben? Oder können wir ihnen ein Vorbild eines erfüllten Lebens werden...

Die Referentin versucht bei ihrem Impulsvortrag in Bludenz und Egg mit anschließender Diskussion Anregungen, Fragen und beginnende Antworten zu finden.

Eva Gold ist erfahrene Psychotherapeutin, Supervisorin und Coach.

Alle Impulsvorträge von Meine Zeit. Meine Chance. im Herbst 2010 finden Sie auch auf www.vorarlberg.at/meinezeit. Es ist keine Anmeldung erforderlich.
 Eintritt: € 8,- pro Person, bzw. € 10,- pro Paar mit Familienpass



Infos und Kontakt für alle Termine:

www.vorarlberg.at/meinezeit oder
 Karoline Diem,
 Amt der VlbG. Landesregierung,
 T 05574/511-24148,
 M karoline.diem@vorarlberg.at