

Veranstaltungskalender Oktober 2019 bis März 2020



Netzwerk Elternbildung

OKTOBER 2019

Donnerstag, 17. und Freitag, 18. Oktober 2019
Einführungskurs
Donnerstag, 24. Okt. 2019
Elternabend 19.15 Uhr
Samstag, 2. November bis 14. Dezember 2019
Selbstbehauptungskurs
Turnhalle Saum
9100 Herisau

Selbstbehauptung, Kampfesstheorien und Respekt-Training
Für Jungs von 7 bis 13 Jahren, für Väter und interessierte Männer
Hast du Freude an Bewegung, Raufen und Rangeln? In einer Gruppe trainierst du mit Übungen und Spielen deine eigene Stärke und den Respekt gegenüber anderen. Hier kannst du deine ganze Kraft einsetzen, ohne dass es gefährlich oder verletzend wird. Thema des Elternabends: Wie unterstützen Sie als Eltern die Selbstbehauptung Ihrer Jungs?

Leitung: Andreas Hartmann, Selbstbehauptungstrainer
Veranstalter: Respect! Selbstbehauptung für Jungs, A. Hartmann, 079 629 60 33, hartmann@respect-selbstbehauptung.ch, www.respect-selbstbehauptung.ch
Kosten: Einführungskurs Fr. 70.- Selbstbehauptungskurs Fr. 250.-
Anmeldung: Einführungskurs bis 26. September 2019 Selbstbehauptungskurs bis 25. Oktober 2019

Dienstag, 22. Oktober 2019 und Dienstag, 14. Jan. 2020
19.30 bis 21.30 Uhr
Sekundarschulhaus Hörli
Gremmstrasse 9b
9053 Teufen

Bindung und Beziehung von Anfang an
Für Eltern von Kindern von 0 bis 10 Jahren
Eine sichere Bindung und Beziehung in den ersten Lebensmonaten und -jahren stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder wesentlich. In diesem dialogbasierten Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder in diesem Grundbedürfnis begleiten können.

Leitung: Anina Capraro, familylab-Seminarleiterin, Familycounselor i. A.
Veranstalter: A. Capraro, 079 516 19 58, acapraro@familylab.ch, www.familylab.ch, www.movingstudio.ch
Kosten: Fr. 35.- / Paare 50.-
Anmeldung: bis 15. Oktober 2019

Dienstag, 29. Oktober 2019
19.30 bis 21.30 Uhr
Schulhaus Landhaus
Kasernenstrasse 33
9100 Herisau

Mehr als Aufklärung: Sexualerziehung natürlich in den Familienalltag integrieren
Für Eltern von Kindern von 4 bis 16 Jahren
Kinder müssen sich heute in einer komplexen, sexualisierten (Medien-)Welt zurechtfinden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Kinder dabei unterstützen können, sich vor Übergriffen zu schützen und zu starken, beziehungs-fähigen Menschen heranzureifen.

Leitung: Regula Lehmann, Familienhelferin, Kursleiterin, Autorin und Elterncoach, Mutter
Veranstalter: R. Lehmann, 071 290 17 42, regula-urs@bluewin.ch
Kosten: Fr. 20.- / Paare Fr. 30.-
Anmeldung: bis 25. Oktober 2019

Mittwoch, 30. Oktober 2019
10.00 bis 10.30 Uhr
Bibliothek Herisau
Poststrasse 9
9100 Herisau

Buchstart: Verse, Fingerspiele und Geschichten
Für Eltern/Grosseltern oder erwachsene Bezugspersonen mit ihren Kindern von 1 bis 3 Jahren
Tauchen Sie mit Ihrem Kind ein in die Welt der Verse und Fingerspiele. Lassen Sie Ihr Kind Sprache hautnah erleben und geniessen Sie die gemeinsame Zeit! Die Leseanimatorin Natalie River zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Kind unterstützen können.

Leitung: Natalie River, Leseanimatorin SIKJM
Veranstalter: Bibliothek Herisau und Pro Juventute AR
Kosten: kostenlos
Anmeldung: nicht erforderlich

Mittwoch, 30. Oktober 2019
19.00 bis 21.30 Uhr
Hof 154
9426 Lutzenberg

«Die innere Landkarte» deines Kindes entschlüsseln
Für Eltern von Kindern von 0 bis 12 Jahren und Betreuende jeder Art
Gene und alles Selbsterlernte speziell bis zum 6. Lebensjahr prägen, nach welchem Muster wir leben. Der Kurs regt an, wie Eltern eigene Muster erkennen und vermeiden lernen, diese unbewusst in die Landkarte ihrer Kinder zu kopieren.

Leitung: Rebha Weinhold, Pädagogin, Integral-Life-Management Coach, Meditationslehrerin, Ausbildungen in Beratung und Bildtherapie
Veranstalter: R. Weinhold, 071 760 08 65, 076 360 98 63, info@roots-and-wings.ch, www.roots-and-wings.ch
Kosten: Fr. 30.-
Anmeldung: bis 23. Oktober 2019

NOVEMBER 2019

Samstag, 9. November
09.30 bis 17.00 Uhr
Schulhaus Landhaus
Kasernenstrasse 33
9100 Herisau

Gehirn-gerechtes Lernen mit Assoziationstechniken
Für Eltern von Kindern von 8 bis 18 Jahren und Selbstlerner
Assoziationstechniken lassen sich in der Primarschule, Oberstufe und im Studium ebenso anwenden, wie in der Erwachsenenbildung. Lassen Sie sich inspirieren und staunen Sie, wie leicht Lernen sein kann!

Leitung: Karin und Stefan Hostenstein, zertifizierte Birkenbihl-Trainer®, LehrerIn, Erwachsenenbildner
Veranstalter: protalk, 071 383 33 38, seminare@protalk.ch, www.protalk.ch
Kosten: Fr. 225.- / Paare Fr. 450.-
Anmeldung: bis 31. Oktober 2019

Montag, 11. und Montag 18. November 2019
19.30 bis 21.30 Uhr
Evang.-ref. Kirchgemeindehaus
Poststrasse 14a
9100 Herisau

Wie sag ich's meinem Kind?
Für Eltern von Kindern von 2 bis 9 Jahren
«Habe ich dir das nicht schon tausend Mal gesagt? Oder muss ich erst laut werden?!» ...und trotzdem macht das Kind nicht, was wir Eltern wollen? Ziel dieses Workshops ist es, dass Eltern bewusst wahrnehmen, welche Wirkung Sprache hat und welche Stolpersteine zu beachten sind. Es wird aufgezeigt, wie liebevoll, deutlich und mit Respekt gesprochen werden kann.

Leitung: Claudia Bischofberger, Elternbildnerin FA, Primarlehrerin, Mutter
Anna Katharina Breuer, Pfarrerin
Veranstalter: Evang.-ref. Kirchgemeinde Herisau, Sekretariat, 071 354 70 60, sekretariat@ref-herisau.ch
Kosten: Fr. 20.- / Paare Fr. 35.-
Anmeldung: bis 4. November 2019

Freitag, 15. November 2019
Elternvortrag
19.30 bis 21.00 Uhr
Samstag, 16. November 2019
Jungenworkshop
09.00 bis 16.00 Uhr
Instruktionsraum SOB
Bahnhof Herisau
9100 Herisau

MFM-Projekt®
Für Knaben von 10-12 Jahren und deren Eltern
Elternvortrag mit neuartigem Blick über Pubertät und Infos zum MFM-Projekt. Jungenworkshop für 10- bis 12-jährige Knaben mit spannendem Abenteuer-spiel über Pubertät und die Vorgänge im Körper von Mann und Frau. Denn: «Nur was ich schätze, kann ich schützen.»

Leitung: Simon Bär, Kursleiter MFM-Projekt®, Biologe und Lehrer
Veranstalter: J. Bünter, 071 350 12 47, jacqueline.buenter@bluewin.ch
Kosten: Workshop und Elternvortrag: Fr. 120.- Nur Elternvortrag: Fr. 25.- / Paare Fr. 35.-
Anmeldung: bis 29. Oktober 2019

In Partnerschaft mit Netzwerk Elternbildung:
Samstag, 16. November 2019
09.30 bis 16.00 Uhr
Fürstenlandsaal
Bahnhofstrasse 27
9200 Gossau

St. Galler Forum: «Alles im Griff?» Von der Windel bis zur Pubertät
Für Eltern, Grosseltern, Betreuungs- und Fachpersonen von Kindern aller Altersstufen
Als Referierende konnten Christelle Schläpfer und Steffen Kirchner gewonnen werden. Ihre Themen sind «Alles im Griff? Wenn die Nerven blank liegen» und «Einfach führen? Auf dem Grat zwischen Förderung und Dressur». Die beliebte Hausmoderatorin Mona Vetsch wird durch die Tagung führen. Das Rahmenprogramm wird gestaltet von der 3. und 5. Klasse des Schulhauses Hirschberg, Gossau.

Leitung: Christelle Schläpfer, lic. phil., Beraterin SGfB, Stressbewältigungstrainerin GKM, Inhaberin edufamily®
Steffen Kirchner, Persönlichkeitstrainer, Coach und Dozent
Mona Vetsch, Moderation
Veranstalter: Kanton St. Gallen, Bildungsdepartement
Kosten: Fr. 50.- / Paare Fr. 90.-, inkl. Verpflegung
Anmeldung: bis 31. Oktober 2019 unter: www.elternbildung.sg.ch



JANUAR 2020

Donnerstag, 16. Januar, 6. und 20. Februar 2020
09.00 bis 10.30 Uhr
St. Gallerstrasse 53
9100 Herisau

Tankstelle für Eltern und Grosseltern
Für Eltern und Grosseltern von Schulkindern
Elternsein kann eine Herausforderung sein. In diesem neuen Kurs gibt es wertvolle Anregungen. Der Kurs arbeitet mit Material des bekannten Familientherapeuten Jesper Juul. Konkret geht es dabei um eine liebevolle, elterliche Führung und darum, das Selbstwertgefühl der Kinder zu stärken.

Leitung: Barbara Frischknecht-Schoop, Eltern- und Erwachsenenbildnerin FA, Elterncoach IEF, familylab-Seminarleiterin, Autorin
Veranstalter: B. Frischknecht-Schoop, 071 352 36 32, bf@elternbildung-ar.ch
Kosten: Fr. 90.- / Fr. 150.- Paare
Anmeldung: bis 10. Januar 2020

Samstag, 18. bis Sonntag, 19. Januar 2020
10.00 bis 16.00 Uhr
Hotel Heiden
Seeallee 8
9410 Heiden

LiebesPaar
Für Eltern von Kindern aller Altersstufen
Elternsein verändert das Liebesleben. Entdecken Sie eine neue Art der Sexualität, die mehr auf Liebe, Herz und Bewusstsein aufbaut.

Leitung: Kristina Pfister, Elternbildnerin, Sexualtherapeutin
Sexualtherapeut
Veranstalter: K. Pfister und S. Mamié, 044 860 85 04, info@paare.ch, www.paare.ch
Kosten: Paare Fr. 600.-, plus Kost und Logis
Anmeldung: bis 15. Dezember 2019



parentu - Die App für informierte Eltern
schickt Informationen und Anregungen zur Erziehung und zur kindlichen Entwicklung via Push-Nachrichten direkt auf das Smartphone der Eltern.

Aktuell stehen über 240 verschiedene Inhalte zu Gesundheit, Sprache, Erziehung und Bildung in zwölf Sprachen zur Verfügung. Sie richten sich an Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 16 Jahren. Laden Sie sich parentu jetzt via Google Play oder App Store auf Ihr Smartphone.

FEBRUAR 2020

Mittwoch, 5. Februar 2020

19.00 bis 21.30 Uhr
Hof 154
9426 Lutzenberg

Der Einfluss der Geburt auf alle Übergänge im Leben

Für Eltern von Kindern von 0 bis 18 Jahren und Betreuende jeder Art

Neustarts und Krisen bewusst gestalten lernen. Das Muster des Anfangs wirkt tief in unser Leben hinein. Einmal erkannt werden plötzlich Verhalten oder Situationen viel besser verständlich. Angst lässt sich einfacher abbauen und Neuland mutiger betreten – ob räumlich, emotional, geistig oder in Beziehungen.

Leitung: Rebha Weinhold, Pädagogin, Integral-Life-Management Coach, Meditationslehrerin, Ausbildungen in Beratung und Bildtherapie
Veranstalter: R. Weinhold, 071 760 08 65, 076 360 98 63, info@roots-and-wings.ch, www.roots-and-wings.ch

Kosten: Fr. 30.-

Anmeldung: bis 29. Januar 2020

MÄRZ 2020

Dienstag, 3. März 2020

09.30 bis 10.00 Uhr
Bibliothek Speicher Trogen
Hauptstrasse 18
9042 Speicher

Buchstart

Für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 3 Jahren

Reime und Fingerspiele sind für Babys das Tor zur Sprache. Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind in diese Welt ein. Lassen Sie Ihr Kind Sprache hautnah erleben und geniessen Sie die gemeinsame Zeit.

Leitung: Susanne Sturzenegger, Leseanimatorin SIKJM

Veranstalter: Bibliothek Speicher Trogen, 071 344 16 13, info@bibliost.ch

Kosten: kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich

Mittwoch, 4. März 2020

19.00 bis 21.30 Uhr
Hof 154
9426 Lutzenberg

Das bin ICH und das ist mein Weg

Für Eltern von Kindern von 0 bis 12 Jahren und Betreuende jeder Art

Bewusstsein für das eigene «SELBST» entsteht durch den Blick auf die eigene biografische Vergangenheit. Eine wertvolle Aufgabe, Erinnerungen eine Bedeutung zu geben und seinen Platz im Leben zu finden. Neben Inhalten gibt es Tipps zur praktischen Umsetzung, wie Sie Ihr Kind beim spielerischen Reflektieren der eigenen Lebensgeschichte begleiten.

Leitung: Rebha Weinhold, Pädagogin, Integral-Life-Management Coach, Meditationslehrerin, Ausbildungen in Beratung und Bildtherapie
Veranstalter: R. Weinhold, 071 760 08 65, 076 360 98 63, info@roots-and-wings.ch, www.roots-and-wings.ch

Kosten: Fr. 30.-

Anmeldung: bis 26. Februar 2020

Mittwoch, 18. März 2020

15.00 bis 15.45 Uhr
Bibliothek Herisau
Poststrasse 9
9100 Herisau

Buchstart: Dingsda!

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit ihrer Begleitperson

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit Ihrem Kind aus Bilderbüchern das Universum der Sprache und der Fantasie zu entdecken.

Leitung: Natalie River, Leseanimatorin SIKJM

Veranstalter: Bibliothek Herisau, 071 351 56 16, mail@biblioherisau.ch

Kosten: kostenlos

Anmeldung: nicht erforderlich

FORTLAUFENDE KURSE | OKTOBER 2019 bis MÄRZ 2020

Jeweils ein Abend am 1. Oktober und am 12. Dezember 2019

Weitere Daten:

www.spitalverbund.ch/frauenklinik-herisau

19.00 bis 21.30 Uhr
Personalhaus Spital Herisau
Kreuzstrasse 20
9100 Herisau

Startkurs für werdende Eltern

Für werdende oder kürzlich gewordene Eltern

Mit der Geburt des ersten Kindes beginnt ein neuer Lebensabschnitt und eine verantwortungsvolle Aufgabe. Unser Vorbereitungskurs für werdende Eltern hilft, die hohen Anforderungen sicher und mit der nötigen Ruhe zu meistern.

Leitung: Pflegefachfrauen der Geburtsabteilung und eine Mütterberaterin HFD

Veranstalter: Spital Herisau und Pro Juventute

Kosten: Fr. 75.- / Fr. 120.- Paare

Anmeldung: Spital Herisau, Geburtsabteilung, 071 353 23 22, herisau.og2@svar.ch

14. November 2019, Weitere Daten:

www.spitalverbund.ch/frauenklinik-herisau

19.00 bis 21.30 Uhr
Personalhaus Spital Herisau
Kreuzstrasse 20
9100 Herisau

Startkurs für werdende Grosseltern

Für werdende oder kürzlich gewordene Grosseltern

Unser Vorbereitungskurs für werdende Grosseltern hilft, Ihr Enkelkind sicher und zeitgemäss zu betreuen, um dem Baby die bestmögliche Pflege zu bieten und die Eltern nach der Geburt optimal zu unterstützen.

Leitung: Pflegefachfrauen der Geburtsabteilung und eine Mütterberaterin HFD

Veranstalter: Spital Herisau und Pro Juventute

Kosten: Fr. 75.- / Fr. 120.- Paare

Anmeldung: Spital Herisau, Geburtsabteilung, 071 353 23 22, herisau.og2@svar.ch

25. Oktober, 20. Dezember 2019, 24. Januar 2020

Weitere Daten:

auf Anfrage
1x im Monat, jeweils Freitag,
15.00 bis 16.30 Uhr
Vivace-Café
Poststrasse 17
9100 Herisau

Stilltreffen LLL Herisau

Für Eltern mit (Still-) Kindern

Eingeladen sind werdende und stillende Mütter mit ihren Kindern und Partnern, sowie alle am Thema interessierten Personen. Unter der Leitung der Stillberaterin werden in ungezwungener Atmosphäre Erfahrungen und Informationen ausgetauscht und diskutiert.

Leitung: Nadja Ruprecht

Veranstalter: LaLecheLeague Schweiz

Kosten: freiwilliger Beitrag

Anmeldung: N. Ruprecht, 071 351 30 54, 079 387 86 66, ruprechts@gmx.ch

Montag, 28. Oktober 2019 findet jeweils am 4. Montag des Monats statt

09.00 bis 11.00 Uhr
Café zur Blume
Hauptstrasse 11
9042 Speicher

In Beziehung - Dialog und Kaffee

Für Eltern von Kindern von 0 bis 10 Jahren

Eltern haben die Möglichkeit, sich über aktuelle Beziehungs- und Erziehungsthemen auszutauschen, zu reflektieren und durch fachliche Inputs zu vertiefen.

Leitung: Anina Capraro, familylab-Seminarleiterin, Familienberaterin

Veranstalter: A. Capraro,

079 516 19 58, acapraro@familylab.ch

Kosten: freiwilliger Beitrag

Anmeldung: nicht erforderlich

Daten und Themen:

www.kirchewaldstatt.ch

Jeweils 09.15 bis 11.00 Uhr
MZG Oase
9104 Waldstatt

29.10.2019, 20.00 Uhr

26.11.2019, 20.00 Uhr

Eltern-Kind-Kaffee (EIKi-Kafi), mit Kinderbetreuung

Bei Kaffee und Gipfeli etwas über das Verhältnis Eltern-Kinder erfahren, miteinander austauschen, fragen. Mit dabei ist jeweils eine Fachperson aus dem Bereich Erziehung, Familienberatung oder Schule.

Chancen und Gefahren der Digitalisierung für Kinder und Eltern mit Stefan Broder

Barbara Frischknecht stellt ihr Buch «Entfaltung durch Beziehung» vor.

Leitung: Trudi Elmer, verschiedene Fachpersonen

Veranstalter: Ref. Kirchgemeinde Waldstatt,

071 351 74 81, arge-ssw@bluewin.ch

Kosten: freiwilliger Unkostenbeitrag

Anmeldung: nicht erforderlich

Jeweils am letzten Samstag im Monat

26. Okt., 29. Nov. 2019,

25. Jan., 29. Feb. und

28. März 2020

09.00 bis 09.45 (4 bis 7 Jahre)
10.00 bis 10.45 (8 bis 12 Jahre)
Hof 154 | 9426 Lutzenberg

Von lauten Affen und starken Bären

Für Kinder von 4 bis 12 Jahren begleitet von einem Elternteil

Besser fühlen, besser lernen, besser schlafen! Eltern lernen, wie sie mit altersgerechten Übungen ihre Kinder fördern: spielerisch zu ruhigem Geist und Körper, offene Sinne, gestärktes Selbstvertrauen, Regulation von Emotionen. Probeübung mit den Kindern.

Leitung: Rebha Weinhold

Veranstalter: R. Weinhold, Pädagogin, Integral-Life-Management Coach, Meditationslehrerin, Ausbildungen in Beratung und Bildtherapie

Kosten: Fr. 15.- / Lektion

Anmeldung: bis 4 Tage vorher, Einstieg zu jeder Lektion möglich

1 Mal pro Monat am Donnerstagmorgen

24. Okt., 21. Nov. und 12. Dez.

2019, 23. Jan., 20. Feb. und

19. März 2020

09.00 bis 11.00 Uhr
FEG | Gaiserau 46
9056 Gais

Vitamin-Treff

Von Frauen - Für Frauen

Für Mütter zusammen mit ihren Kindern

Zu Beginn gibt es eine Runde mit den Müttern und ihren Kindern. Wir singen zwei Lieder und machen einen Fingervers. Danach werden die Kinder betreut und die Frauen widmen sich einem Erziehungsthema.

Leitung: Mirjam Vesper, Kindergärtnerin, Mutter

Veranstalter: M. Vesper, mirjam.veser@bluewin.ch

Kosten: freiwilliger Unkostenbeitrag

Anmeldung: nicht erforderlich

Daten:

www.zwergesinge.ch

Dorfhalde 150
9426 Lutzenberg

Zwergesinge (Eltern-Kind-Singen)

Für Kinder von ca. 2 bis 5 Jahren

mit Begleitperson

Singen, spielen, sich mit Stimme und Bewegung ausdrücken, sich ein wenig von Mutter/Vater weg wagen und in ihre Arme zurückfinden, Klänge, Verse, ein Liederblumenstraus zum Mitnehmen: Zwerg Goldchnöpfli freut sich, Eltern und Kinder durchs Zwergesingen zu geleiten.

Leitung: Maria Bickert, Kindergärtnerin,

Puppenspielerin, Sängerin

Veranstalter: M. Bickert, Lutzenberg,

www.zwergesinge.ch

Kosten: Fr. 12.- pro Lektion,

Schnupperlektion kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung kursweise,
071 850 01 46, maria.bickert@zwergesinge.ch

Daten:

www.ar.ch/frauentreff

Frauentreffs für Migrantinnen

Die Frauentreffs bieten Kontakte, Begegnungen, Informationen und einen Austausch unter Frauen mit Migrationshintergrund.

Die Treffs sind regional organisiert und werden in der jeweiligen Sprache der Teilnehmerinnen durchgeführt.

Leitung: Diverse Frauen im ganzen Kanton

Jeweils am zweiten Dienstag des Monats

18.00 Uhr, Spital Heiden
9410 Heiden

Jeweils am ersten Mittwoch des Monats

19.30 Uhr, Spital Herisau
9100 Herisau

Informationsveranstaltung für werdende Eltern

Veranstalter:

Heiden: 071 898 63 47, www.spitalverbund.ch

Herisau: 071 353 24 04, www.spitalverbund.ch

Anmeldung: nicht erforderlich

Spital Herisau

9100 Herisau

Psychiatrisches Zentrum

9100 Herisau

Geburtsvorbereitung

Laufend Tages- und Abendkurse in Herisau

Im Psychiatrischen Zentrum Herisau wird Geburtsvorbereitung im Wasser angeboten.

Veranstalter und Anmeldung:

Herisau: 071 353 24 04, herisau.geburt@svar.ch,

www.spitalverbund.ch/frauenklinik-herisau

INFORMATION & BERATUNG

www.familien.ar.ch

www.ar.ch/beratung

Hier finden Sie Informationen rund um das Leben als Familie, nützliche Adressen in Appenzell Ausserrhodens, Links, Downloads und Lesetipps.

Verzeichnis der Beratungsstellen in Appenzell Ausserrhodens

Departement Gesundheit und Soziales
Amt für Soziales

Netzwerk Elternbildung

Claudia Bischofberger, Barbara Frischknecht-Schoop
Bruggereggsstrasse 43 | 9100 Herisau

Tel. 071 535 35 20 | www.ar.ch/elternbildung