

## **Interkulturelle Femmes-Tische Runden im Familienzentrum Weinfelden, Freiestrasse 9, 8570 Weinfelden**



Haben Sie Lust mit anderen Müttern bei Café und Guetzli über Erziehungsthemen zu diskutieren? Der Anlass kostet nichts und wird von Femmes-Tische Moderatorinnen auf Deutsch geleitet. Die Kinder werden betreut!

**Anmeldung:** bitte mit Name, Telefon und Alter des Kindes bei Katrin Nicotera, Femmes-Tische Moderatorin, Telefon 078 896 97 21.

Zu jeder Veranstaltung sind maximal 8 Personen zugelassen.

### **Themen und Daten 2. Semester 2023**

#### **Gesunde Ernährung**

**Dienstag, 15. August 2023 von 9:00-11:00 Uhr oder**

**Donnerstag, 17. August 2023 von 14:00-16:00 Uhr**

Wie viel Zucker steckt im Orangensaft? Ist in der Schokolade oder in einer Tüte Chips mehr Fett?

Essen und Trinken, das wichtigste in unserem Leben. So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich sind auch unsere Ernährungsgewohnheiten und wir alle wollen durch einen gesunden Lebensstil und einer ausgewogenen Ernährung für die körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder beitragen.

In dieser Femmes-Tische Runde setzen wir uns mit der Ernährung in unserer Familie auseinander und besprechen, was wir dazu beitragen können, damit wir gesund durchs Leben gehen.

#### **Mehrsprachigkeit**

**Dienstag, 12. September 2023 von 9:00-11:00 Uhr oder**

**Dienstag, 26. September 2023 von 9:00-11:00 Uhr**

Erfahren sie, wie wichtig Eltern und Bezugspersonen für die Sprachförderung von Kindern sind. In diesem Austausch teilen wir Erfahrungen und Informationen darüber, wie wir die Erstsprache und Deutschkenntnisse unserer Kinder unterstützen können. Dies ist entscheidend für ihren Schulerfolg und ihre sozialen Beziehungen.

#### **Budgetkompetenz**

**Dienstag, 10. Oktober 2023 von 9:00-11:00 Uhr oder**

**Dienstag, 17. Oktober 2023 von 9:00-11:00 Uhr**

Die Haushaltsausgaben im Griff haben und eine sinnvolle Einteilung kennen, damit Ende Monat keine unliebsamen Überraschungen passieren und Sparziele irgendwann auch erreicht werden. Tipps und Tricks für ein ausgeglichenes Familienbudget.

#### **Demenz**

**Donnerstag, 14. November 2023 von 9:00-11:00 Uhr oder**

**Dienstag, 28. November 2023 von 9:00-11:00 Uhr**

Demenz ist ein äusserst wichtiges gesellschaftliches Thema, das eine zunehmende Bedeutung erlangt. Es ist wichtig, sich über das allgemeine Wissen rund um Demenz zu informieren, um Menschen, die an dieser Erkrankung leiden, besser unterstützen zu können und ihre Angehörigen zu entlasten und zu stärken.

Erhalten Sie konkrete Anregungen und Beispiele für den Umgang mit Betroffenen und ihren Angehörigen.

Bleiben Sie informiert über Risikofaktoren, Unterstützungsmöglichkeiten, Fachstellen und Entlastungsangebote.

## **Selbstsorge**

**Donnerstag, 7. Dezember 2023 von 14:00-16:00 Uhr    oder**

**Dienstag, 12. Dezember 2023 von 9:00-11:00 Uhr**

Manchmal haben wir Schmerzen und möchten uns von einer professionellen Ärztin/Arzt untersuchen lassen. Doch sprachliche Barrieren können die Kommunikation erschweren. In unserer Gesprächsrunde besprechen wir, wie man effektiv mit einer Praxisassistentin telefoniert, um eigene Anliegen klar zu äussern und einen Termin zu vereinbaren. Wir üben, wie wir unsere Bedürfnisse und Schmerzen einer Ärztin/Arzt beschreiben können. Durch deutschsprachige Rollenspiele erweitert man den eigenen Wortschatz, der bei Arztbesuchen nützlich sein kann.

---

Weitere Informationen zu Femmes-Tische Thurgau finden Sie unter [www.femmetische-tg.ch](http://www.femmetische-tg.ch)